

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-29 Stress | Estrés

1. El estrés laboral es la _____ que ocurre cuando los requisitos de un trabajo no igualan las capacidades, recursos o necesidades de un trabajador.
 - a. respuesta física y emocional dañina
 - b. dificultad
 - c. paga de aumento y bono
 - d. ventaja del trabajo

2. Los retos energizan a los trabajadores mental y físicamente y motiva a los empleados a aprender nuevas habilidades y dominar sus trabajos. Los retos son importantes para un trabajo saludable y productivo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. Un síntoma común del estrés es
 - a. enojo o irritabilidad.
 - b. dolor de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago.
 - c. problemas de sueño o la incapacidad de relajarse cuando está en descanso.
 - d. todas las anteriores.

4. Para ayudar con la prevención y manejo del estrés puede considerar intentar
 - a. trabajar tiempo extra y en los fines de semana.
 - b. tomar más café o cualquier cosa con cafeína.
 - c. obtener suficientes horas de sueño y descanso.
 - d. disminuir ejercicio y actividades que disfrute.

5. Si algo específico le causa estrés en el trabajo entonces asegure de
 - a. mantenerlo para usted mismo.
 - b. mencionarlo y hacer que la administración lo sepa.
 - c. solo usar más EPP.
 - d. ninguna de las anteriores.



SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

ANSWER KEY/RESPUESTAS

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-29 Stress | Estrés

1. El estrés laboral es la _____ que ocurre cuando los requisitos de un trabajo no igualan las capacidades, recursos o necesidades de un trabajador.
 - a. respuesta física y emocional dañina
 - b. dificultad
 - c. paga de aumento y bono
 - d. ventaja del trabajo
2. Los retos energizan a los trabajadores mental y físicamente y motiva a los empleados a aprender nuevas habilidades y dominar sus trabajos. Los retos son importantes para un trabajo saludable y productivo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. Un síntoma común del estrés es
 - a. enojo o irritabilidad.
 - b. dolor de cabeza, dolor de espalda o problemas de estómago.
 - c. problemas de sueño o la incapacidad de relajarse cuando está en descanso.
 - d. todas las anteriores.
4. Para ayudar con la prevención y manejo del estrés puede considerar intentar
 - a. trabajar tiempo extra y en los fines de semana.
 - b. tomar más café o cualquier cosa con cafeína.
 - c. obtener suficientes horas de sueño y descanso.
 - d. disminuir ejercicio y actividades que disfrute.
5. Si algo específico le causa estrés en el trabajo entonces asegure de
 - a. mantenerlo para usted mismo.
 - b. mencionarlo y hacer que la administración lo sepa.
 - c. solo usar más EPP.
 - d. ninguna de las anteriores.

