SAFETY MEETING QUIZ PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD	
Name/Nombre:	**Date/Día:**
Safety Topic/Tema de Seguridad: *V2-73 Stress Management* | *Manejo del Estrés*	

1. Durante y después de un desastre o disrupción traumática de la vida diaria es común que todos reaccionen al estrés de manera similar.
    a. Verdadero
    b. Falso

2. Síntomas comunes del estrés pueden incluir
    a. sentimientos de calma y felicidad.
    b. más energía y enfoque a lo largo del día.
    c. sentirse con incertidumbre, nervioso o ansioso.
    d. mejora de los hábitos del sueño.

3. Los factores comunes relacionados al trabajo que pueden agregar estrés incluyen
    a. cuidar necesidades personales y familiares al trabajar.
    b. incertidumbre sobre el futuro de su empleo.
    c. adaptarse a un lugar y horario de trabajo diferente.
    d. todas las anteriores.

4. Para construir resiliencia y administrar el estrés del trabajo sería una buena idea
    a. evitar hablar con sus compañeros sobre el estrés del trabajo.
    b. mantener un horario regular de sueño y comer comidas saludables, bien balanceadas.
    c. pasar todo su tiempo libre en interiores.
    d. limitar sus descansos de trabajo para que no tenga tiempo de pensar en el estrés.

5. Aumente su sensación de control al
    a. desarrollar una rutina diaria consistente.
    b. ignorar sus sentimientos.
    c. no tomar descansos del trabajo.
    d. ejercitarse menos y comer más.

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

ANSWER KEY/RESPUESTAS

Safety Topic/Tema de Seguridad: *V2-73 Stress Management | Manejo del Estrés*

1. Durante y después de un desastre o disrupción traumática de la vida diaria es común que todos reaccionen al estrés de manera similar.
   a. Verdadero
   b. Falso

2. Síntomas comunes del estrés pueden incluir
   a. sentimientos de calma y felicidad.
   b. más energía y enfoque a lo largo del día.
   c. sentirse con incertidumbre, nervioso o ansioso.
   d. mejora de los hábitos del sueño.

3. Los factores comunes relacionados al trabajo que pueden agregar estrés incluyen
   a. cuidar necesidades personales y familiares al trabajar.
   b. incertidumbre sobre el futuro de su empleo.
   c. adaptarse a un lugar y horario de trabajo diferente.
   d. todas las anteriores.

4. Para construir resiliencia y administrar el estrés del trabajo sería una buena idea
   a. evitar hablar con sus compañeros sobre el estrés del trabajo.
   b. mantener un horario regular de sueño y comer comidas saludables, bien balanceadas.
   c. pasar todo su tiempo libre en interiores.
   d. limitar sus descansos de trabajo para que no tenga tiempo de pensar en el estrés.

5. Aumente su sensación de control al
   a. desarrollar una rutina diaria consistente.
   b. ignorar sus sentimientos.
   c. no tomar descansos del trabajo.
   d. ejercitarse menos y comer más.