

SAFETY MEETING QUIZ

PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V1-81 Stress Management | Manejo del Estrés

1. Durante y después de un desastre o interrupción 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: V1-81 Stress Management | Manejo del Estrés

1. Durante y después de un desastre o interrupción 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.

