

SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

Name/Nombre:

Date/Día:

Safety Topic/Tema de Seguridad: V2-173 Mental Health | Salud Mental

1. La mala salud mental y el estrés pueden tener un impacto negativo en
 - a. el desempeño laboral.
 - b. el funcionamiento diario.
 - c. la seguridad en el trabajo.
 - d. todas las anteriores.

2. Para reducir el estrés no
 - a. administre su carga de trabajo estableciendo metas realistas.
 - b. se salte los descansos para aumentar su productividad.
 - c. mejore sus hábitos de sueño.
 - d. encuentre una red de apoyo.

3. Use calendarios, listas de tareas pendientes y herramientas de administración de proyectos para mantenerse organizado y reducir el estrés causado por la
 - a. desorganización.
 - b. exploración.
 - c. motivación.
 - d. comunicación.

4. Para cualquier persona que quiera aprender más sobre los problemas de salud mental, incluido los síntomas y opciones de tratamiento, es importante consultar fuentes
 - a. engañosas.
 - b. sin verificar.
 - c. confiables.
 - d. parciales.

5. Un enfoque proactivo incluye priorizar hábitos saludables y de autocuidado que pueden incluir
 - a. arreglándoselas con menos horas de sueño.
 - b. beber más café.
 - c. ejercicio regular y una dieta balanceada.
 - d. auto medicarse con alcohol.



SAFETY MEETING QUIZ
PRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD

ANSWER KEY/RESPUESTAS

Safety Topic/Tema de Seguridad: V2-173 Mental Health | Salud Mental

1. La mala salud mental y el estrés pueden tener un impacto negativo en
 - a. el desempeño laboral.
 - b. el funcionamiento diario.
 - c. la seguridad en el trabajo.
 - d. todas las anteriores.

2. Para reducir el estrés no
 - a. administre su carga de trabajo estableciendo metas realistas.
 - b. se salte los descansos para aumentar su productividad.
 - c. mejore sus hábitos de sueño.
 - d. encuentre una red de apoyo.

3. Use calendarios, listas de tareas pendientes y herramientas de administración de proyectos para mantenerse organizado y reducir el estrés causado por la
 - a. desorganización.
 - b. exploración.
 - c. motivación.
 - d. comunicación.

4. Para cualquier persona que quiera aprender más sobre los problemas de salud mental, incluido los síntomas y opciones de tratamiento, es importante consultar fuentes
 - a. engañosas.
 - b. sin verificar.
 - c. confiables.
 - d. parciales.

5. Un enfoque proactivo incluye priorizar hábitos saludables y de autocuidado que pueden incluir
 - a. arreglándoselas con menos horas de sueño.
 - b. beber más café.
 - c. ejercicio regular y una dieta balanceada.
 - d. auto medicarse con alcohol.

