

VISTAGE

---

# Informe Vistage Calidad de Vida 2021





# Informe Vistage Calidad de Vida 2021

*Esta encuesta fue respondida por más de 380 mujeres y hombres empresarios miembros Vistage con un promedio de edad de 31 a 50 años.*

Este informe tiene por objetivo enumerar los aspectos que afectan en mayor o menor medida la calidad de vida de nuestros miembros Vistage. Aquellos que van desde la propia satisfacción con el tiempo dedicado al trabajo, el límite de la invasión de la tecnología en la vida personal, el tiempo dedicado a la familia y a los gustos personales, hasta los planes personales realizados.

Conocé cómo los líderes empresarios perciben su propia Calidad de Vida, y estrategias que aplican para vivir mejor mientras lideran proyectos y negocios.



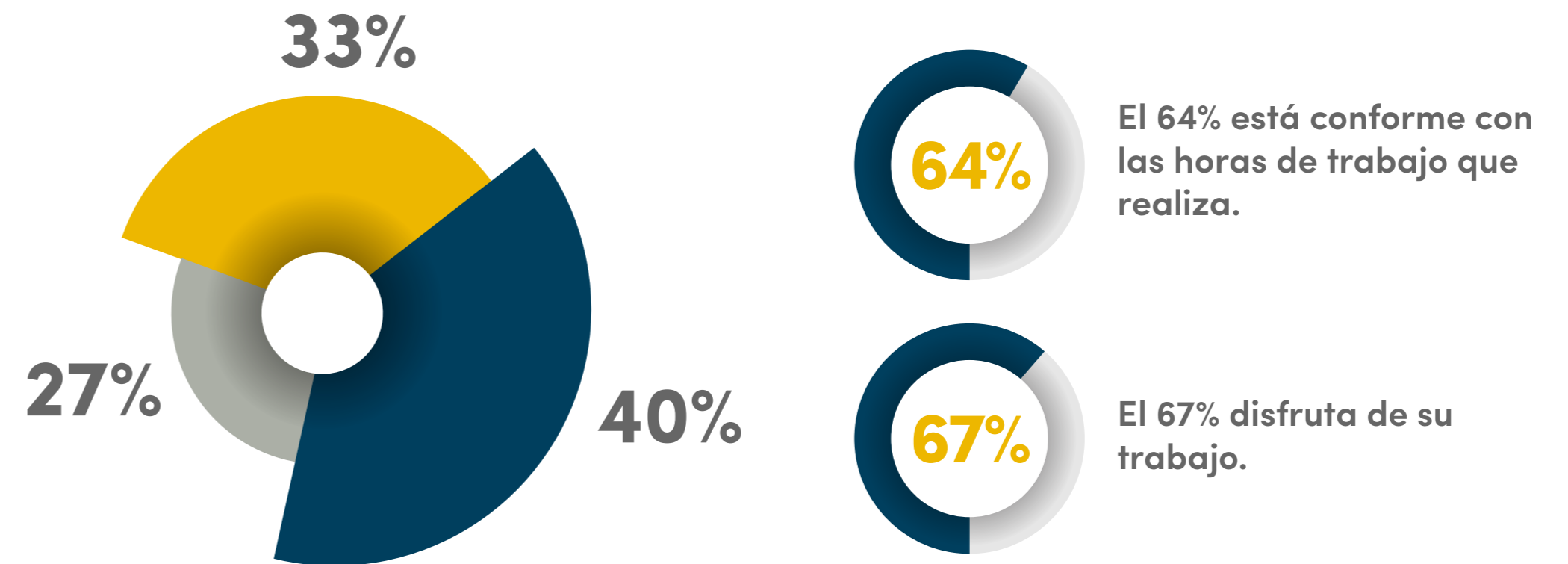


## Área Laboral

Tiene por objeto explorar el nivel de conformidad del líder empresario con la cantidad de horas dedicados al trabajo y su disfrute.

El 40% trabaja entre 41 y 50 horas semanales, mientras que el 33% lo hace menos de 40 horas y el 27% más de 50 horas.

■ ENTRE 41 Y 50 HS ■ MENOS DE 40 HS ■ MÁS DE 50 HS



### 5 tips para poner en práctica

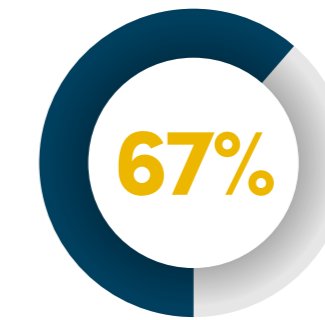
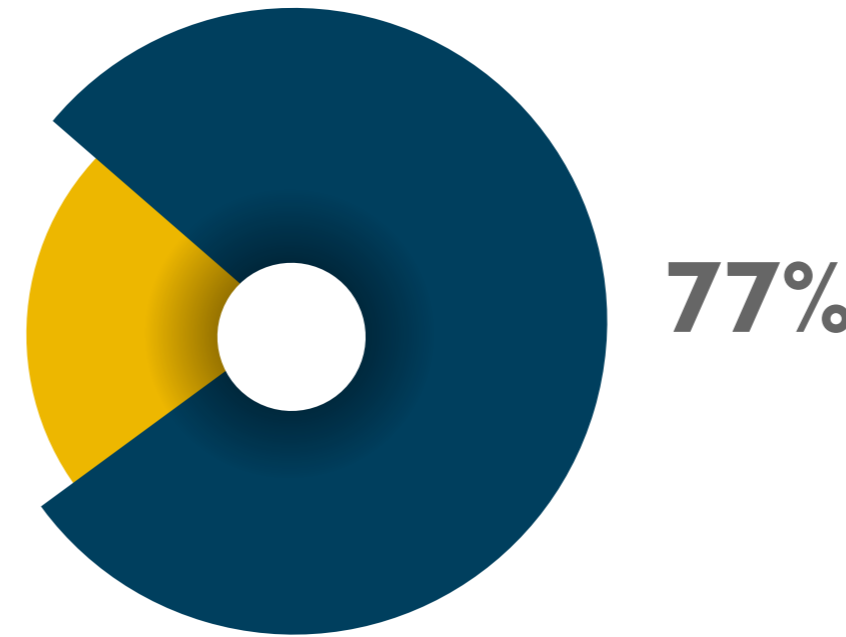
- > Empezá el día resolviendo lo que no te gusta o te frena, en lugar de evitarlo y así tener luego un día más llevadero.
- > Buscale “un sentido” al trabajo.
- > Como líder, favorecé el desarrollo de un buen clima laboral y divertite.
- > Adueñate del proyecto laboral, aunque uno sea el dueño.
- > Fijate objetivos cada día y hacé un balance diario. ¿Cómo?
  - > Hacé listas de tareas y tildá lo hecho.
  - > Organizá una agenda por resultados.
  - > Sé consciente de las capacidades y delegá más.



## Área Familiar

Esta sección busca identificar el nivel de conformidad con la cantidad de horas dedicadas a la familia y el grado de disfrute de ese tiempo.

77% disfruta muchísimo/mucho la calidad de tiempo que tiene con su familia.



67% dice estar muy bien y bien con las horas que pasa con su familia.



## 5 recomendaciones para tener en cuenta

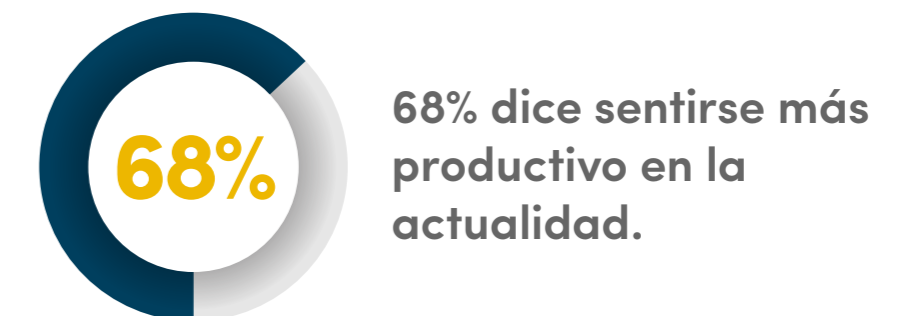
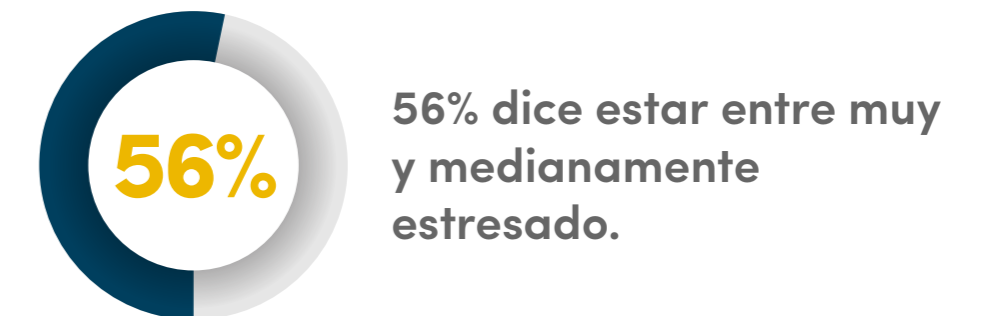
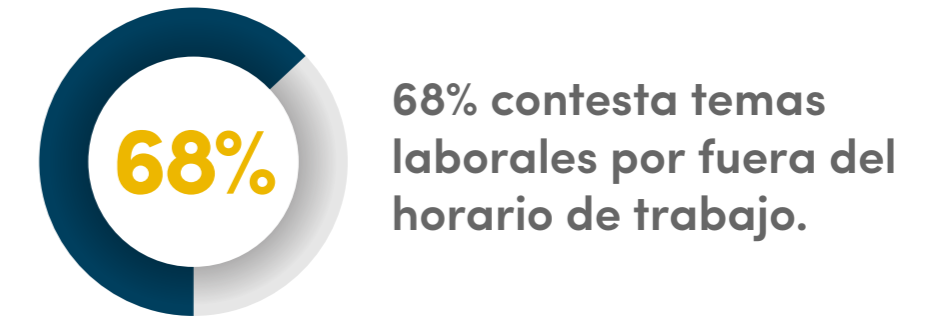
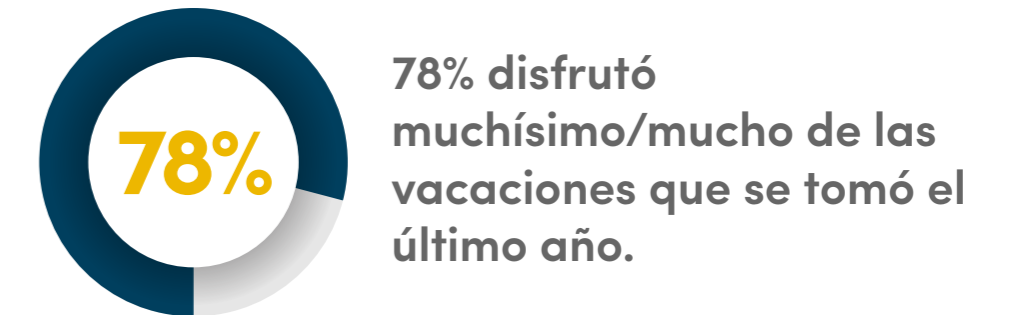
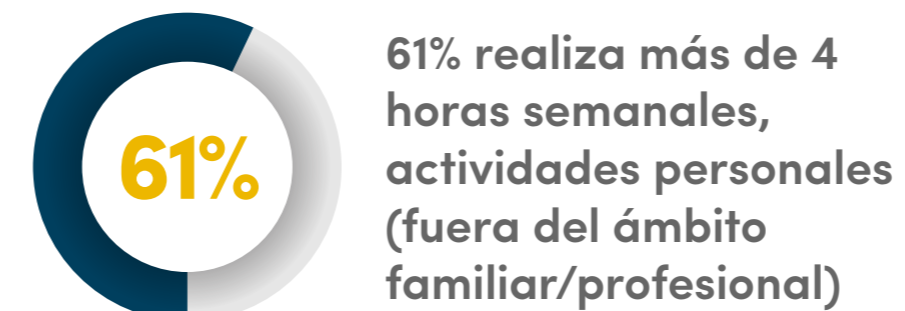
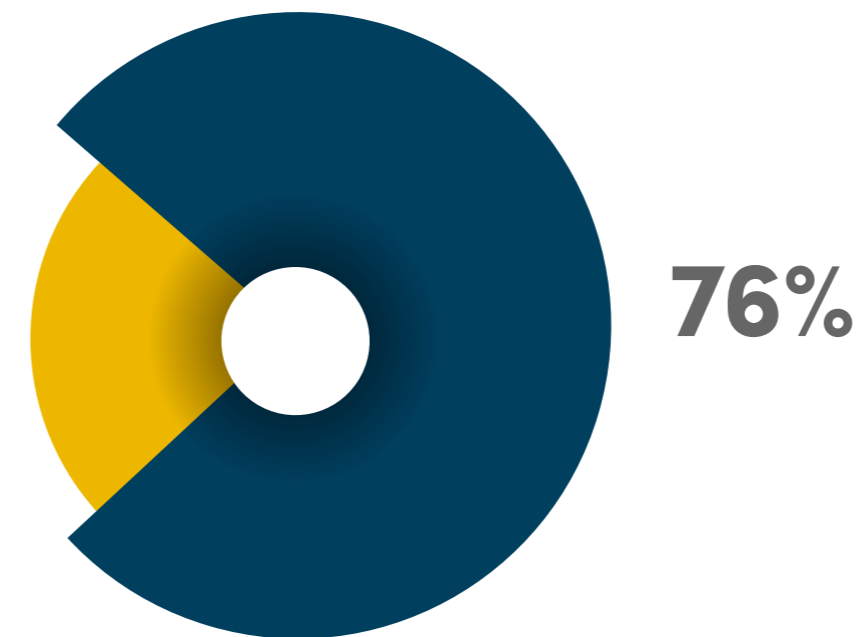
- > Tratá de desconectarte cuando estás con la familia.
- > Evitá el “día fijo” para compartir y dejá abierto el espacio para “mechar” momentos en medio de la semana y del fin de semana.
- > Priorizá a la familia. Si bien es un esfuerzo, hay que trabajar para ello porque un entorno familiar positivo contribuye ampliamente al logro de una mejor calidad de vida.
- > A cierta edad, el líder siente como cambio el “nido vacío”: es aconsejable programar viajes familiares distintos a las vacaciones tradicionales, para que sea un programa de todos y sigan existiendo oportunidades para el compartir.
- > La energía que demanda cada cosa según la edad y etapa de la vida, es distinta. Conocer este punto hace que podamos administrar la energía de un modo que contribuya más al bienestar personal.



## Área Personal

Incluye las actividades que realiza el líder empresario y no están relacionadas ni con su trabajo, ni con su familia.

76% duerme 7 o más horas al día.



### 4 tips para disminuir el estrés

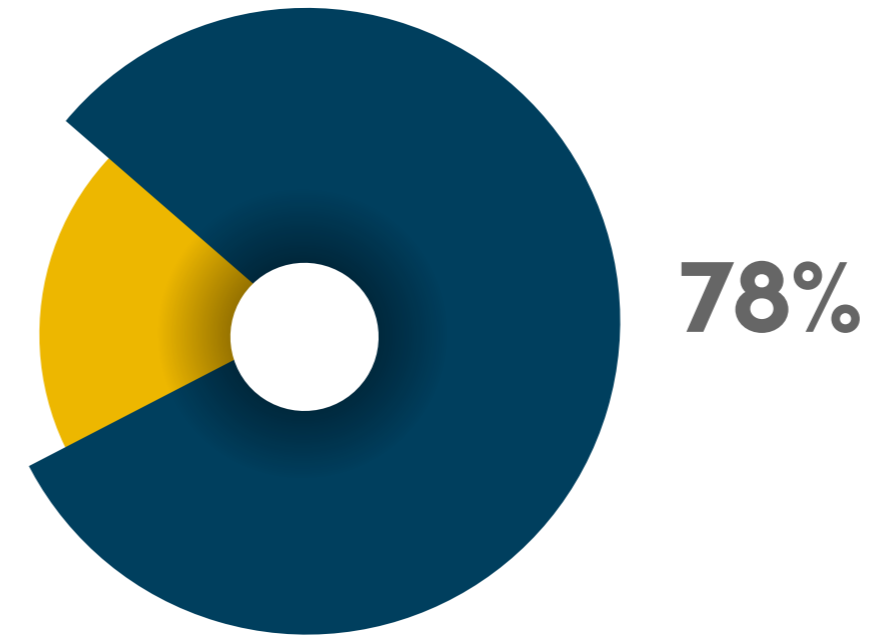
- > Realizá actividad física.
- > Agendá reuniones con tiempo de descanso.
- > Aprendé a delegar y transmití responsabilidad.
- > Detectá los estímulos externos que son factores de estrés.



## Área Teletrabajo

Relacionado a la modalidad de teletrabajo debido a la situación actual por Covid-19.

78% no se achicó en m2 de oficina ni preveen hacerlo en los próximos meses.



26%

26% realiza los 5 días de la semana su trabajo de manera remota.

12%

El 12% dice que sus empleados son más productivos trabajando remoto.

48%

48% tiene a sus colaboradores trabajando 3 o más días en la semana remoto y planean que en un futuro este número baje a al 32%.



### 5 tips que te ayudarán

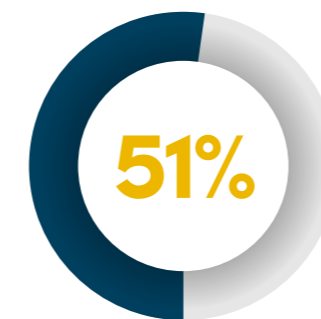
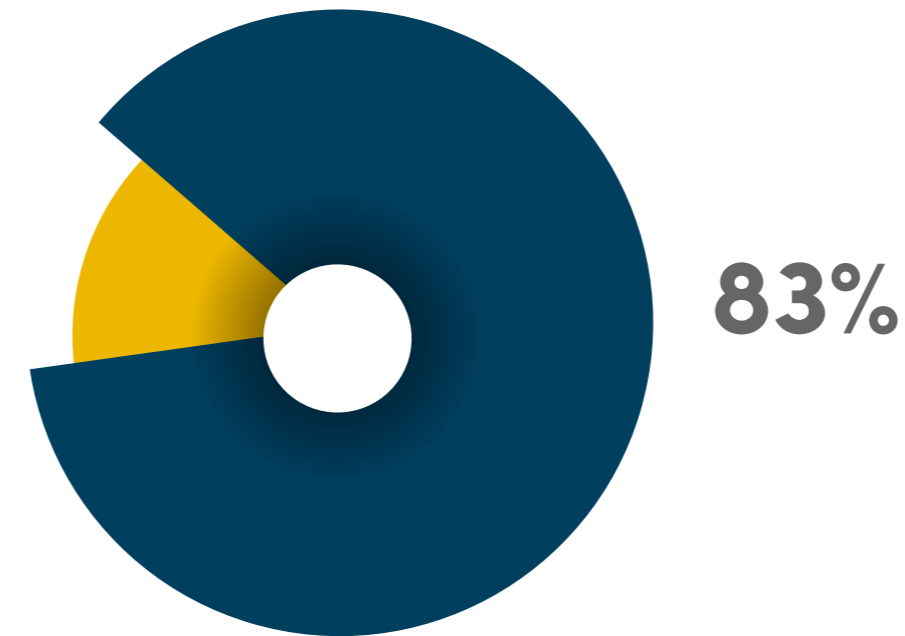
- > Si bien genera cierta culpa pedir espacios “sólo para uno”, es bueno explicar que el balance nos hace mejores jefes, padres, amigos y mejores líderes también.
- > El desafío es lograr la armonía interna. Esta palabra es preferible a decir “equilibrio”. Equilibrio es caminar sobre una cuerda floja todo el tiempo, no es estable. El logro de la armonía implica estabilidad.
- > Cuando lo personal coincide con los otros, es aliviador. Por ello no está de más indagar si las acciones que alimentarían nuestro mundo personal no están ligadas con actividades de nuestro entorno inmediato y podamos compartirlas.
- > Irse de vacaciones allí donde se pueda estar en paz con uno mismo.
- > Delegar es eficaz para bajar el estrés



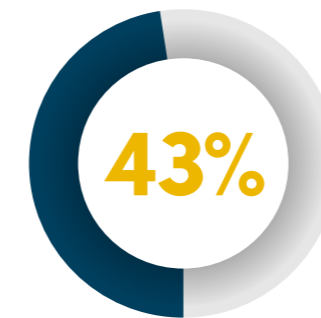
## Membresía Vistage

Describe la manera en la cual los Grupos Vistage impactaron personal y laboralmente en los encuestados.

El 83% dice que Vistage tuvo un impacto Positivo en su Calidad de Vida.



El 51% dice que Vistage lo ayudó a balancear la vida personal-profesional.



El 43% obtuvo una mayor rentabilidad en sus empresas, desde que ingresó a Vistage.

---

# Organización líder mundial de CEOs

Ayudamos a los empresarios  
a crecer entre pares

Más info en [www.vistage.com.ar](http://www.vistage.com.ar) >

---

Seguinos en



**VISTAGE**