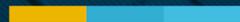


VISTAGE

INFORME VISTAGE

Calidad de Vida

2024



Calidad de Vida 2024

Esta encuesta fue respondida por **449 mujeres y hombres empresarios miembros Vistage** con un promedio de edad de **29 a 60 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.

El Expositor Vistage, Dr. Guillermo Kohn Loncarica, Jefe de Clínica y del Área Emergencias del Hospital Juan P. Garrahan nos brinda en este informe tips y recomendaciones para poner en práctica y mejorar nuestro bienestar integral.

“Los datos muestran que la mayoría de los líderes trabajan entre 30 y 59 horas semanales, con un descenso en quienes trabajan más de 60 horas, lo cual es positivo. Además, más del 50% se siente bien con su carga laboral y solo un 7% refiere sentirse mal. Este último registro también ha descendido en los últimos 2 años en un 40% y podría representar un dato positivo. En cuanto al disfrute del trabajo, la mayoría reporta disfrutar mucho, mientras que solo un 6% disfruta poco, lo cual es consistente con encuestas anteriores. La mayoría se siente medianamente estresado, por lo que se recomienda establecer límites entre el trabajo y la vida personal, priorizar actividades recreativas y practicar técnicas de manejo del estrés como la meditación o el yoga para mejorar el bienestar general”



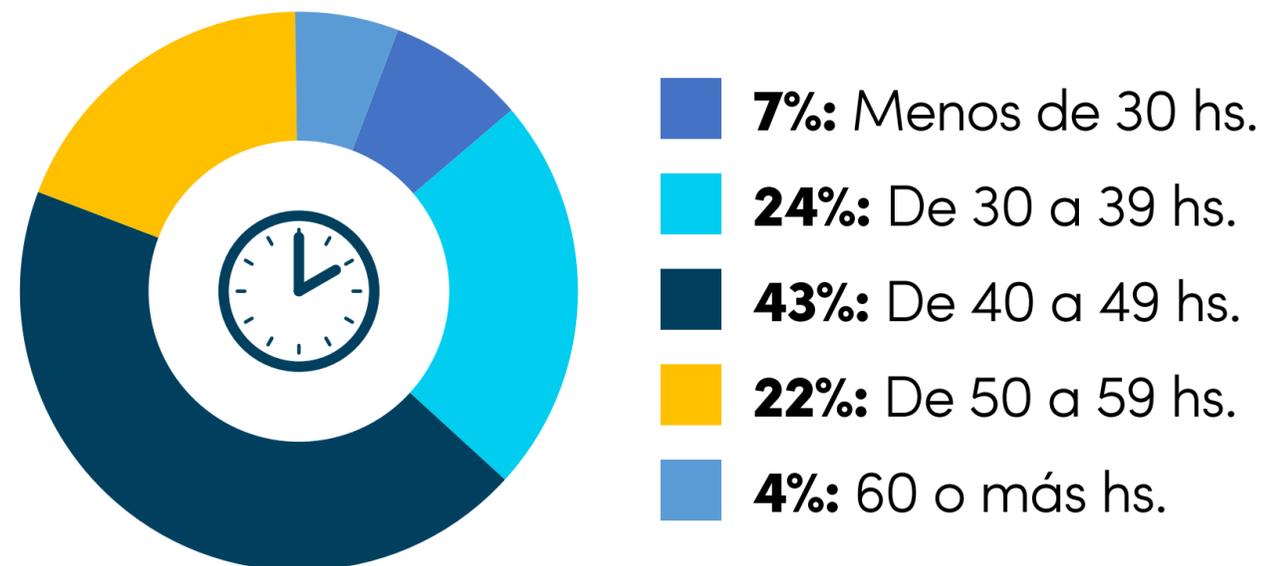
Dr. Guillermo Kohn Loncarica – Expositor Vistage
Jefe de Clínica y del Área Emergencias
del Hospital Juan P. Garrahan



Área Laboral

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

Horas de trabajo por semana:



Jornada Laboral:



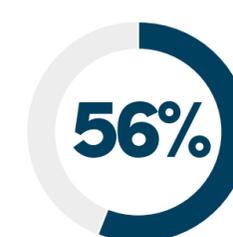
Pasa menos de 1 hora transportándose (ida y vuelta) a la oficina en promedio.



Va a la oficina más de 4 días a la semana.



Está yendo a la oficina la misma cantidad de días que sus colaboradores.



Responde a temas laborales una vez finalizada la jornada laboral.



Área Laboral

Tips para poner en práctica

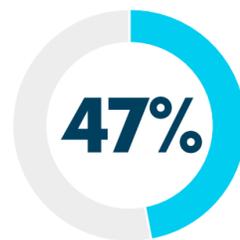
- ✓ **Gestioná el tiempo:** Revisá tu carga laboral si trabajas más de 50 horas semanales, para evitar el agotamiento y buscá métodos para ser más eficiente.
- ✓ **Disfrutá el trabajo:** Encontrá actividades que te motiven y creá un ambiente laboral positivo.
- ✓ **Cuidá tu bienestar:** Identificá y buscá soluciones para el exceso de trabajo y comunicá tus necesidades.
- ✓ **Flexibilidad laboral:** Considerá opciones como el trabajo remoto para equilibrar trabajo y vida personal.
- ✓ **Establecé límites:** Definí límites claros entre el trabajo y tu vida personal. Dedicá tiempo a actividades relajantes.
- ✓ **Optimiza el tempo de transporte a tu trabajo:** dado que la mayoría de los entrevistados pasa menos de 1 hora transportándose al trabajo, es importante utilizar este tiempo de manera efectiva. Piensa en actividades como escuchar podcasts educativos, leer o planificar el día laboral para comenzar con una mentalidad positiva





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.



Comparte de 2 a 4 horas por día en promedio con sus familias.



Disfruta mucho el tiempo que comparte con ellos.



Disfruta de manera promedio (ni mucho, ni poco) la cantidad de tiempo que comparten.

Tips para poner en práctica

- ✓ **Priorizá el tiempo con tu familia:** Reevalúa tu distribución de tiempo para dedicar momentos de calidad juntos, como cenas, salidas o juegos de mesa.
- ✓ **Conversá tus inquietudes:** Comunicá tus preocupaciones a tus seres queridos y busquen soluciones juntos, como establecer rutinas familiares o planificar actividades que disfruten todos.
- ✓ **Valorá tu tiempo con la familia:** Buscá oportunidades para fortalecer los lazos familiares, dedicando tiempo de calidad, escuchando activamente a tus seres queridos y participando en actividades que promuevan la conexión.



Área Personal

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



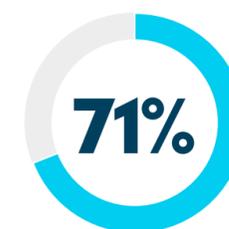
Dedica de 2 a 4 horas semanales a actividades personales que no se relacionan con su trabajo o familia.



Duerme 7 horas al día.



Se siente medianamente estresado en la actualidad.



Disfruta mucho de sus actividades personales.



Tuvo vacaciones en el último año.



Se siente medianamente productivo en la actualidad.



Área Personal

Tips para poner en práctica

- ✓ Buscá apoyo emocional conversando con amigos, familiares o profesionales de la salud para disminuir el estrés.
- ✓ Revisá tu agenda y prioridades para dedicar tiempo a actividades personales que te recarguen y te brinden bienestar.
- ✓ Tomate vacaciones y desconectá del trabajo para descansar y recargar energías.
- ✓ Prácticas como la meditación, técnicas de respiración profunda, o el yoga pueden reducir el estrés y promover la relajación.
- ✓ Organizá tus tareas y establecé metas alcanzables.
- ✓ Mantené un horario regular para descansar. Acostarte y levantarte a la misma hora todos los días ayuda a regular tu reloj biológico y a mejorar la calidad de tu sueño.
- ✓ Creá un ambiente propicio para dormir, mantené el dormitorio oscuro, fresco y tranquilo.
- ✓ Limita el uso de pantallas antes de dormir. La luz azul emitida por dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.
- ✓ Evitá la cafeína y el alcohol varias horas antes de acostarte, ya que pueden interferir con la calidad del sueño y dificultar conciliar el sueño.
- ✓ Mantené una buena hidratación para mejorar tu concentración. Nuestro cerebro está compuesto en un 75 por ciento de agua, e incluso una deshidratación leve puede causar dolores de cabeza, baja concentración y cansancio.
- ✓ Apagá o silenciá tu móvil.
- ✓ Realizá un curso de RCP para generar un entorno familiar y laboral seguro.



Membresía Vistage

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



Dice que Vistage tuvo un impacto positivo o muy positivo en su Calidad de Vida.



Dice que Vistage lo ayudó a balancear su vida personal-profesional.

"Cómo gestionar tu tiempo más efectivamente" por Laura Vanderkam: Esta charla ofrece estrategias prácticas para gestionar el tiempo de manera más efectiva y encontrar un equilibrio entre el trabajo, la familia y el tiempo personal. [Mírala acá »](#)



VISTAGE

Vistage es la unión de +2.400 empresarios que tienen la misma visión.

Mejores empresarios, mejor país.

» Más información: www.vistage.com.ar

