

VISTAGE / 25



INFORME VISTAGE

CALIDAD DE VIDA

2025





INFORME VISTAGE

Calidad de Vida 2025



Esta encuesta fue respondida por **536 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.

Carolina Olazagasti, CEO de Cocrete7, nos brinda en este informe tips y recomendaciones para poner en práctica y mejorar nuestro bienestar integral y la capacidad de tomar decisiones desde un estado de mayor equilibrio físico, mental y emocional.

Carolina Olazagasti

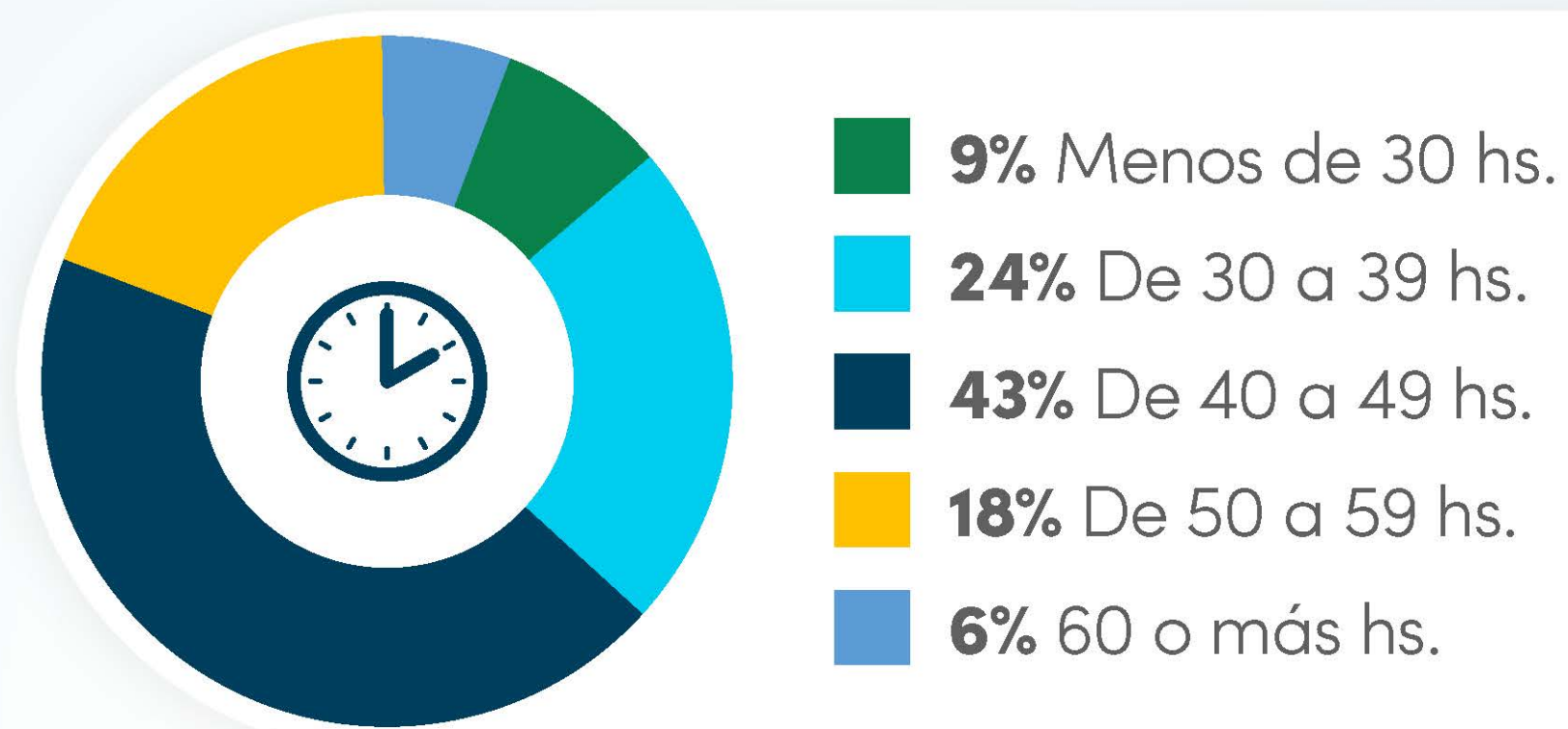
Licenciada en Administración, Coach Ontológica y Máster en PNL, especializada en Bienestar Organizacional y Liderazgo Consciente.

ÁREA LABORAL

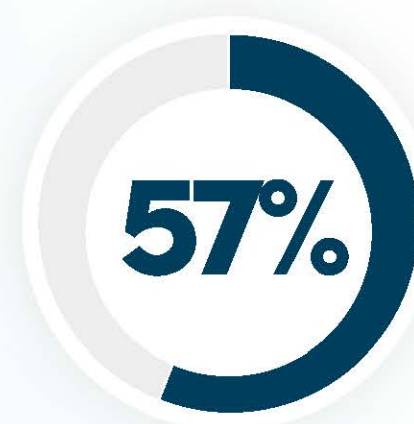
Tiene por objetivo explorar el nivel de conformidad del líder empresario con la cantidad de horas dedicadas al trabajo y su disfrute.



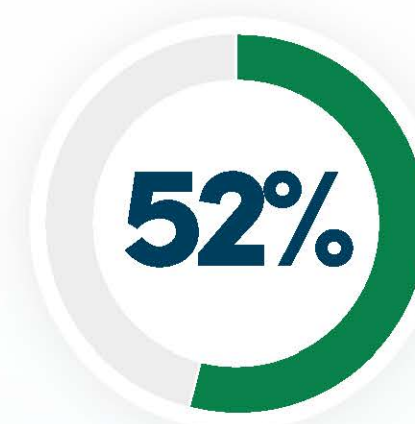
Horas de trabajo por semana:



Jornada Laboral:

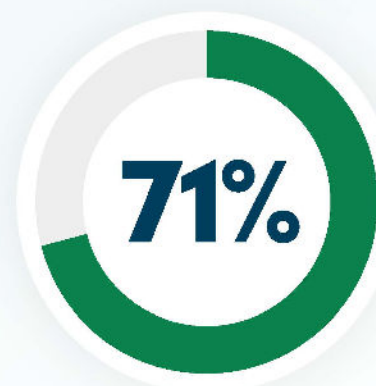


Se siente bien con la cantidad de horas que trabaja



Disfruta actualmente su trabajo

ÁREA LABORAL



Pasa menos de 1 hora en promedio transportándose (ida y vuelta) a su trabajo



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

Redefinición de Éxito + Autoobservación de Creencias

Muchas veces sostenemos modelos mentales como: "Si disfruto, tengo que darlo todo", "Mi valor está en lo que hago, no en quién soy", "Tengo que estar disponible para todos, todo el tiempo". Estas creencias, aunque no sean visibles, dirigen nuestras decisiones. Y a largo plazo, drenan la energía vital.



Estrategias prácticas para sostener el disfrute sin sobreexigencia

1. Escribí tu propia definición de éxito en una frase

Por ejemplo: "Éxito es crecer con calma, dar lo mejor sin perderme a mí misma/o". Pegala cerca de tu lugar de trabajo. Vuelve a ella cuando te veas entrando en modo automático.

2. Chequeo diario de energía

Al finalizar la jornada, preguntate: ¿Me siento expandido o drenado? Si la respuesta es "drenado", aunque haya sido un día "exitoso", algo está desbalanceado.

3. Identificá tu "creencia raíz" de productividad

Ejercicio: completá esta frase sin pensar demasiado: "Yo valgo porque..." Lo que salga ahí suele ser la base de tu autoexigencia. Traerlo a conciencia te permite cuestionarlo.

4. Bloqueá tiempo para no producir

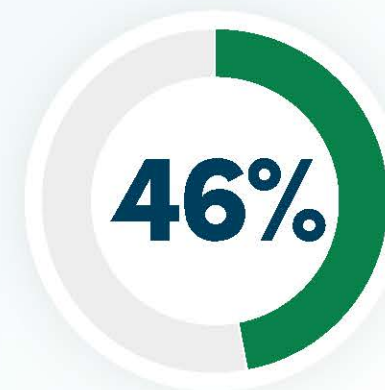
Hacelo intencionalmente: un espacio donde no haya resultados que mostrar. Leer por placer, cocinar, caminar. Eso también es liderazgo.

5. Practicá el "check de sentido"

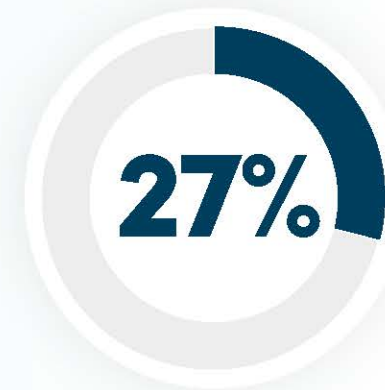
Cada 15 días, reflexioná: ¿Estoy haciendo lo que me gusta, o estoy haciendo demasiado de lo que me gusta? Porque hasta lo que amamos puede agotarnos si lo usamos como única fuente de identidad.

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



Disfruta mucho el tiempo que comparte con ellos.

ÁREA FAMILIAR

Tips para poner en práctica

Método recomendado: Tiempo Emocional de Calidad (TEC)

Este enfoque propone generar espacios breves, pero emocionalmente significativos con nuestros vínculos cercanos. No es tiempo cronológico, es tiempo de conexión real. Es cambiar el “¿cómo estás?” por un “¿cómo te sentís hoy?”, aunque tengas solo 15 minutos al día.

Estrategias prácticas para generar más conexión en menos tiempo



1. Ritual de 20 minutos conscientes

Cada día, dedicá 20 minutos 100% libres de pantallas para estar con tu familia. No hace falta “hacer algo productivo”. La clave está en la atención, no en la actividad.

2. La pregunta mágica del día

Incorporá una pregunta emocional a la rutina: “¿Qué fue lo mejor de tu día?”, “¿Qué te dio risa hoy?”, “¿Qué te gustaría que hagamos juntos esta semana?”. Estas preguntas activan la empatía, la reflexión y generan apertura emocional.

3. Una comida sin pantallas por día

Este gesto tan simple tiene impacto directo en la sensación de conexión y pertenencia.

4. Pequeños gestos con gran efecto

Mirar a los ojos al hablar, abrazar más de 10 segundos, dejar una nota, un mensaje escrito o de voz expresando cariño o gratitud. Los microvínculos sostienen grandes relaciones.

5. Agenda compartida

Reservá una actividad especial con tu familia una vez por semana. Puede ser una salida, un juego de mesa, una noche de pizza o una charla en la cama. Agendala como si fuera una reunión importante. Porque lo es.

ÁREA PERSONAL

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



25%

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

49%

Duerme 7 horas al día

65%

Se siente medianamente estresado en la actualidad

72%

Disfruta mucho de sus actividades personales

92%

Tuvo vacaciones el último año

60%

Se siente medianamente productivo en la actualidad

CALIDAD DEL DESCANSO

Tips para poner en práctica

Brain Dump + Ritual de Cierre de Jornada

Esta técnica de descarga consiste en vaciar la cabeza antes de cerrar el día, para evitar que las ideas, pendientes y preocupaciones sigan girando en tu mente cuando ya no estás trabajando.



Estrategia paso a paso para implementar:

1. Último bloque del día: 5 minutos sin pantalla

Tomá lápiz y papel o una app de notas.

Escribí todo lo que está pendiente, lo que te preocupa o lo que querés hacer mañana. Sin filtro.

2. Seleccioná solo 3 prioridades reales para mañana

Eso reduce la ansiedad y organiza tu foco.

3. Ritual de cierre emocional

Cerrá la compu, bajá la intensidad de la luz, poné una música tranquila o simplemente respirá profundo tres veces.

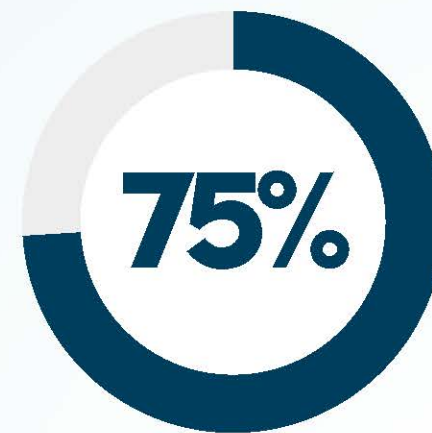
Podés sumar una frase que funcione como ancla: “Ya hice lo que podía hoy”.

4. Poné tu celular en modo descanso o fuera del cuarto

Acordate: el 74.6% duerme con el teléfono prendido. No es un dato menor.

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.



VISTAGE/25



25 años reflejando la potencia de compartir las decisiones entre pares.

Mejores empresarios, mejor país.

» Más información: www.vistage.com.ar

