Encuesta de CALIDAD de VIDA

VISTAGE

VISTAGE PERÚ

Encuesta de Calidad de Vida

2025

Los líderes empresariales de Vistage Perú se muestran satisfechos con el desarrollo de sus compañías, su calidad de vida y también con su desarrollo personal. Esto lo logran a partir de un buen balance de horas de sueño-trabajo y la oportunidad para desconectar en su tiempo anual de vacaciones.

A continuación, presentamos los resultados de la encuesta de Calidad de Vida 2025 sobre los niveles de estrés, la distribución del tiempo en las rutinas diarias y otros aspectos de la productividad de los CEO´s peruanos, a partir de las respuestas de 163 integrantes de la comunidad de Vistage Perú recogidas a mediados de enero pasado. Estos son los resultados más importantes.

Perfil de los líderes Vistage Perú

La comunidad de Vistage Perú está conformada en su mayoría por hombres líderes empresariales, con edades entre los 30 y 59 años, que están en pareja y tienen hijos.

Vale destacar que la proporción de mujeres dueñas de empresas, gerentes generales y ejecutivas dentro de la comunidad viene en crecimiento y representan un tercio de quienes comparten sus perspectivas y recomendaciones en Vistage Perú.

EDAD

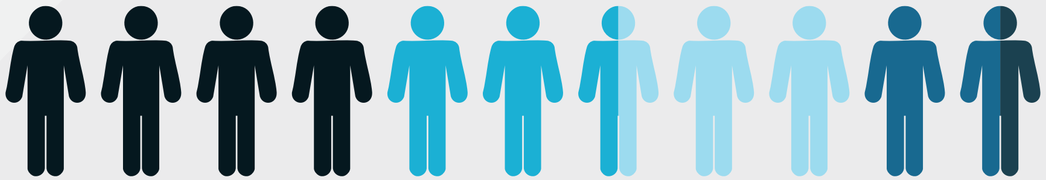
27% 30 a 39 años

25% 40 a 49 años

25% 50 a 59 años

17% 60 años o más

6% 29 años o menos



GÉNERO

32% MUJER

68% HOMBRE

¿USTED TIENE HIJOS?

SI **75%**

NO **25%**

¿USTED ESTÁ ACTUALMENTE EN PAREJA?

SI **79%**

NO **21%**

Horas trabajadas

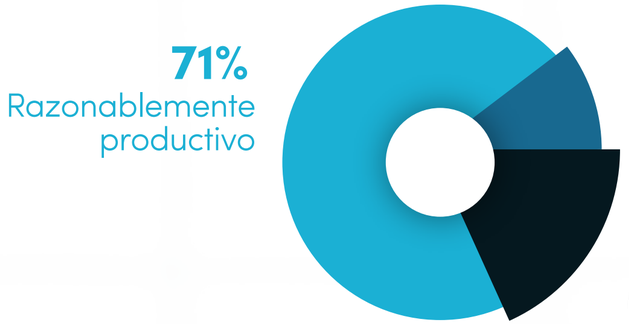
La mayoría de los CEOs peruanos se sienten productivos, disfrutan de sus labores diarias y se sienten satisfechos con la cantidad de horas trabajadas en cada semana.

Los líderes empresariales peruanos laboran, por lo general, entre 40 y 50 horas semanales (43%), mientras que otro grupo amplio se mueve entre las 50 y 60 horas semanales (23%).

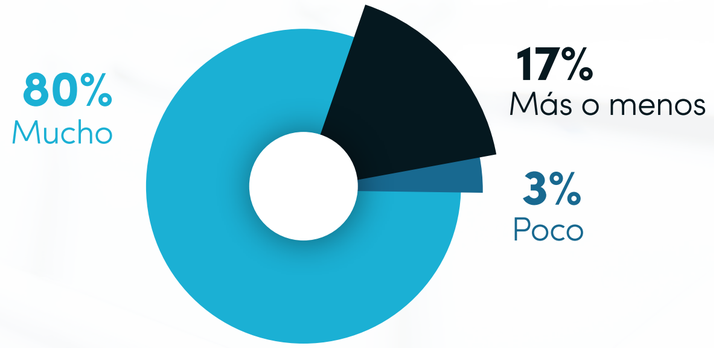
Se encontró una disminución de nueve puntos en el grupo que trabaja más de 50 horas, en comparación con los resultados de la encuesta de Calidad de Vida de Vistage Perú de 2023.

Otro aspecto importante es que más de la mitad de los dueños de empresas, gerentes generales y ejecutivos (53%) expresa que invierte menos de una hora en los traslados entre su casa y su oficina, un aspecto que ayuda a maximizar el aprovechamiento del tiempo diario.

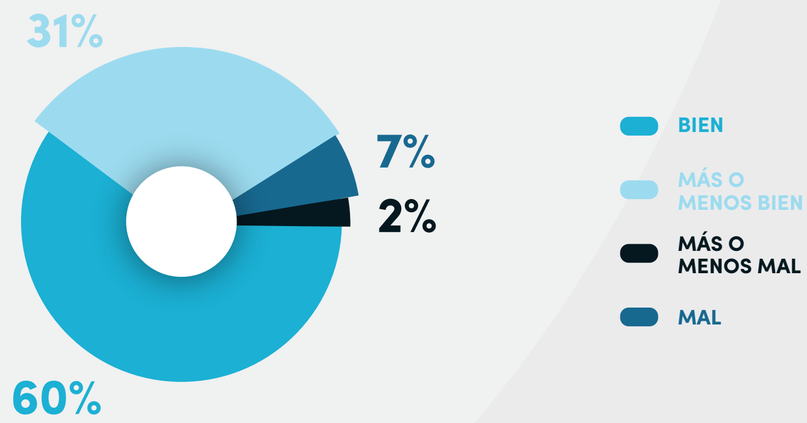
¿CUÁN PRODUCTIVO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?



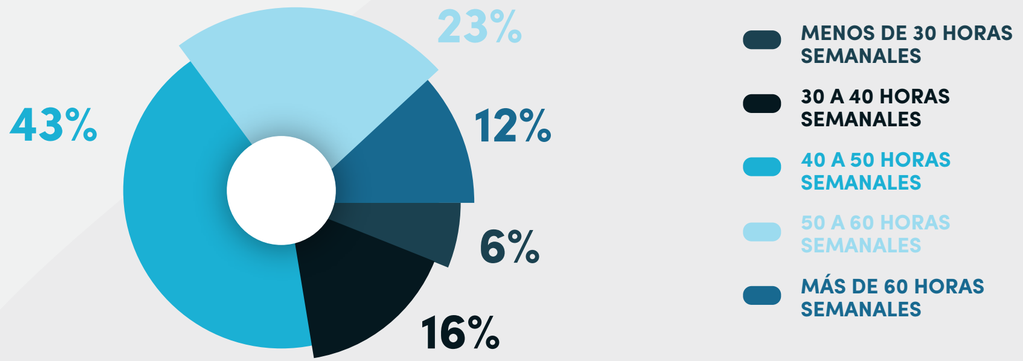
¿CUÁNTO DISFRUTA ACTUALMENTE DE SU TRABAJO?



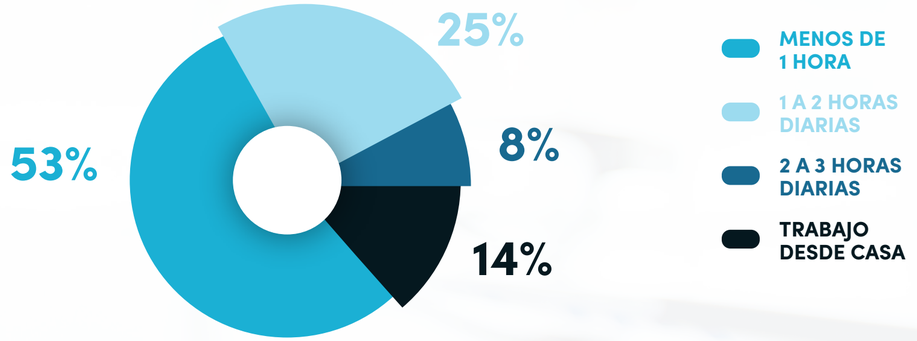
¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE TRABAJA ACTUALMENTE?



¿CUÁNTAS HORAS SEMANALES TRABAJA ACTUALMENTE EN PROMEDIO?



¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS PASA TRANSPORTÁNDOSE A SU TRABAJO (IDA Y VUELTA)?



Vida plena

La mitad de los CEOs peruanos hizo referencia a una buena calidad de vida, que se logra con una combinación de sentirse satisfechos con sus labores empresariales y la tranquilidad de sus familias y de ellos mismos.

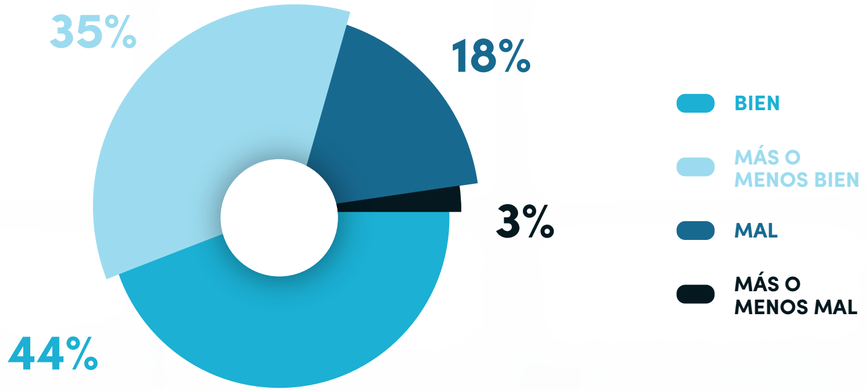
Hay que destacar que la mayoría de los líderes empresariales (57%) confesó que disfruta mucho de sus actividades personales que incluyen un espacio para el deporte, el entretenimiento o los hobbies.

Este es un elemento importante en la dinámica diaria, porque hay un quinto de los encuestados (21%) que todavía no logra compaginar sus horarios para permitirse un tiempo de esparcimiento individual, que no sea para la empresa o la familia.

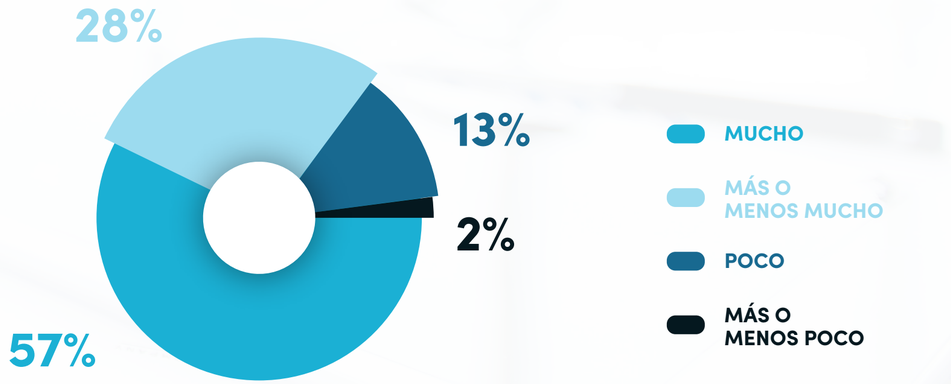
¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE COMPARTE ACTUALMENTE CON SU FAMILIA?

¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE PASA EN SUS ACTIVIDADES PERSONALES?

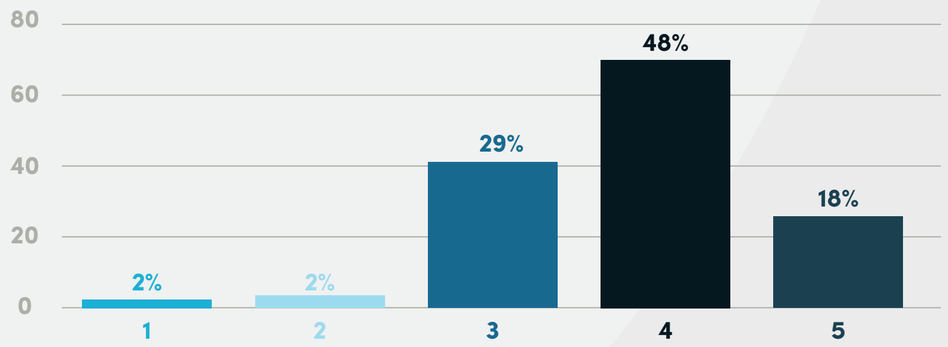
(NO RELACIONADAS NI CON TRABAJO, NI CON FAMILIA)



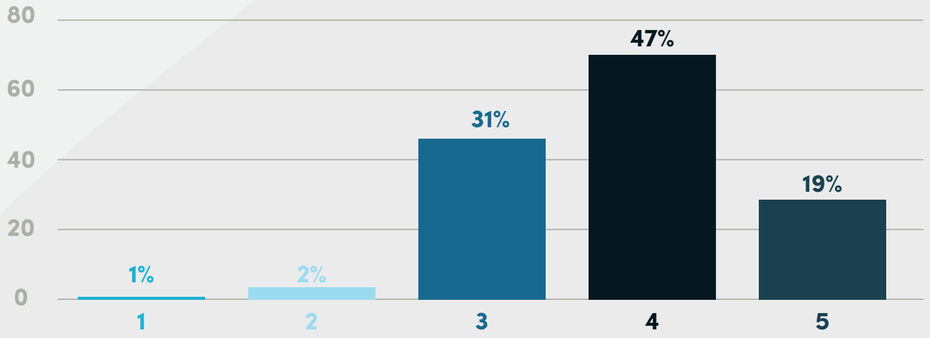
¿CUÁNTO DISFRUTA ACTUALMENTE DE SUS ACTIVIDADES PERSONALES?



¿CÓMO CALIFICARÍA SU NIVEL DE VIDA? PUNTÚE DEL 1 AL 5



¿CÓMO CALIFICARÍA SU CALIDAD DE VIDA? PUNTÚE DEL 1 AL 10



Estrés de los líderes empresariales peruanos

A pesar de los desafíos en el mundo empresarial y los niveles de incertidumbre, la mayoría de los líderes de Vistage Perú (61%) advierten que sólo se sienten un poco estresados. Estos CEOs manejan el estrés con un buen balance de sueño diario, al igual que permitiéndose disfrutar de un lapso de vacaciones cada año.
Una práctica de seis horas de sueño diario es la más común (46%), mientras que otro grupo logra llegar sumar hasta siete horas de sueño diario (31%).

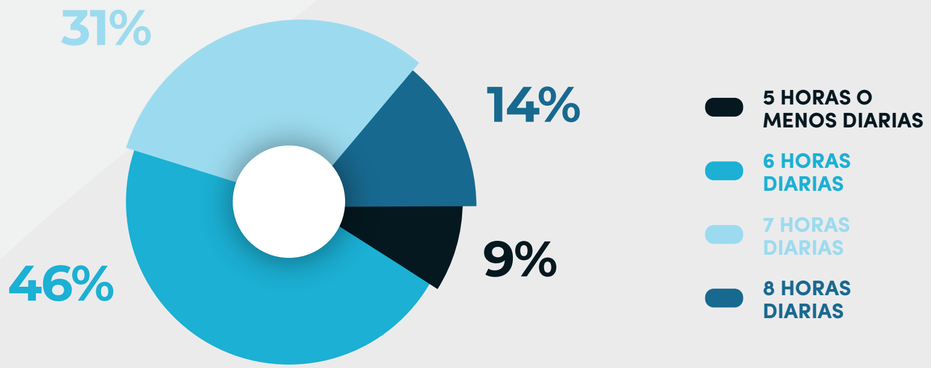
Otra de las tácticas antiestrés es apartar un tiempo cada año para permitirse unas vacaciones, algo que logró 7 de cada 10 integrantes de Vistage Perú durante el año 2024.

Aunque sólo 4 de cada 10 integrantes se sintieron bien con la cantidad de días de vacaciones disfrutadas, lo que podría indicar la necesidad de un cambio en este sentido.

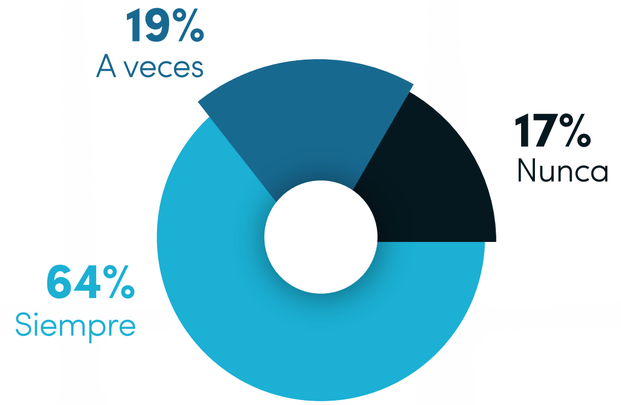
Quizás el reto más importante en la actualidad es que los líderes empresariales logren una sana desconexión con sus labores diarias. La mayoría de los dueños de empresas y gerentes generales (66%) confiesa que duerme con el celular encendido y que también (65%) responden a solicitudes empresariales después de terminada su jornada laboral diaria.

¿CUÁN ESTRESADO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?

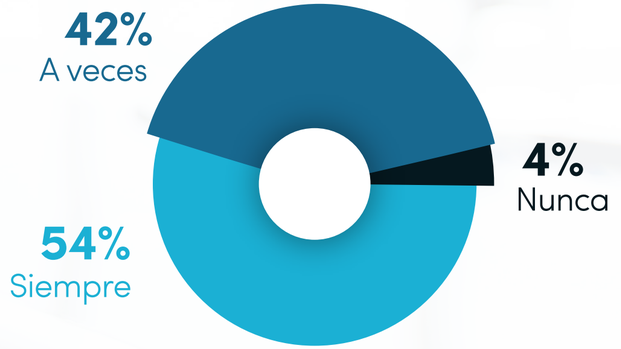
¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS DUERME EN PROMEDIO?



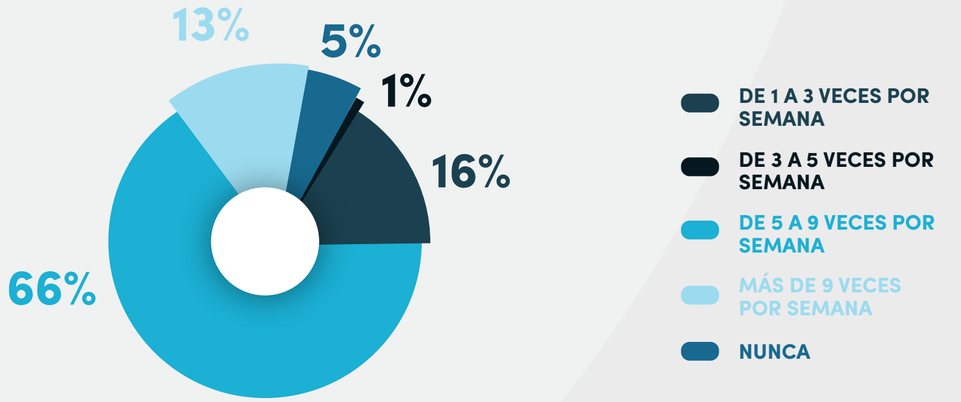
¿USTED DUERME CON EL TELÉFONO CELULAR PRENDIDO?



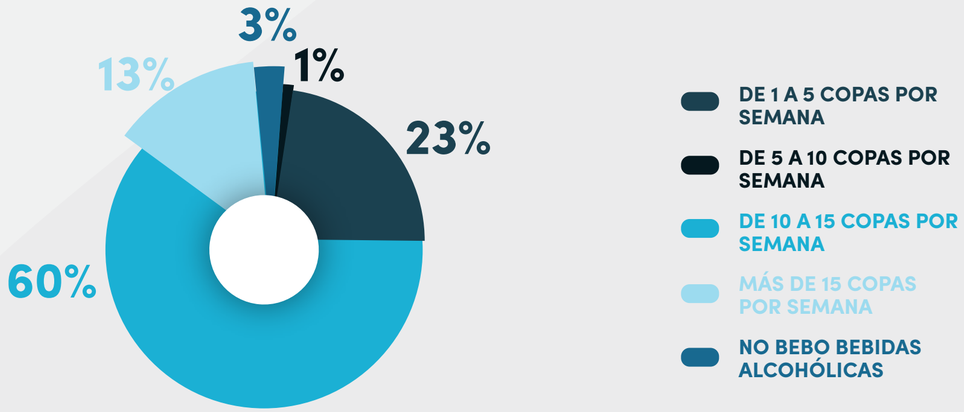
¿USTED RESPONDE TEMAS LABORALES UNA VEZ QUE DIO POR FINALIZADA SU JORNADA LABORAL?



¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME COMIDA PROCESADA?



¿CUÁNTAS COPAS/ VASOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS CONSUME POR SEMANA?

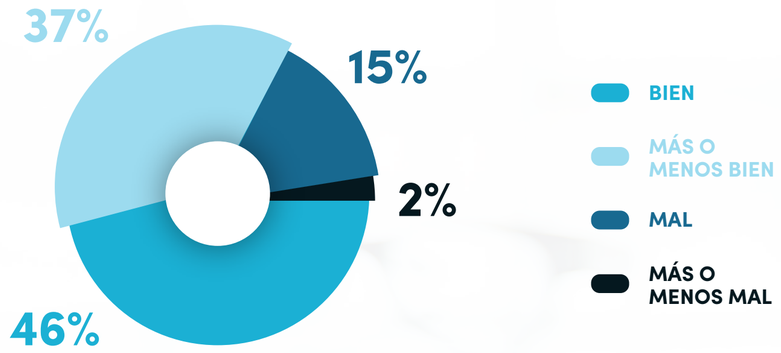


¿HA TOMADO VACACIONES DURANTE EL AÑO PASADO?

SI 70%

NO 30%

¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE DÍAS ANUALES QUE PASA DE VACACIONES?



En definitiva, los líderes empresariales peruanos han demostrado un mejor balance vida-trabajo versus indicadores de años anteriores. Sin embargo, aún hay indicadores de calidad de vida como los días de vacaciones o las necesarias horas de desconexión al día que deben ser discutidos quizá a un nivel más gerencial, que ayude a tomar decisiones en las compañías que impacten en el bienestar de sus colaboradores, empezando por sus líderes.

VISTAGE

VISTAGE es la Organización Líder Mundial de CEOs dedicada a incrementar la efectividad y a mejorar la calidad de vida de los Números Uno.

Nacida en EE.UU. en 1957, está presenta en 40 países, con una red mundial de más de 45.000 Miembros.

Países donde VISTAGE desarrolla su actividad: Argentina, Alemania, Australia, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, China, Colombia, Dinamarca, Emiratos Árabes, España, Estados Unidos, Finlandia, Gibraltar, Hong Kong, Indonesia, Irlanda, Israel, Malasia, Malta, México, Noruega, Nueva Zelanda, Países Bajos, Paraguay, Perú, Portugal, Singapur, Sudáfrica, Suecia, Suiza, Reino Unido, Tailandia, Uruguay.

Más info en **vistage.com.pe/indice-confianza-vistage**

Vistage Perú
Avenida Victor Andrés Belaunde 181,
Oficina 702. San Iisidro, Lima, Perú

info@vistage.com.pe www.vistage.com.pe

Síguenos en