

Encuesta

*CALIDAD*  
de *VIDA*



**VISTAGE**

VISTAGE PERÚ

# Encuesta de Calidad de Vida

2026

---

Los líderes empresariales de **Vistage Perú** expresaron un aumento de su productividad diaria, algo que se refleja en un mejor ajuste del total de horas trabajadas por semana. Esta práctica más eficiente de su tiempo profesional es parte de lo que les permite alcanzar un buen balance personal entre las responsabilidades de su empresa y el tiempo de calidad que pueden compartir con sus familias.

La Encuesta de Calidad de Vida 2026 presenta resultados sobre los niveles de estrés, las rutinas diarias y la percepción sobre el bienestar por parte de los CEOs peruanos, a partir de las respuestas de la comunidad de **Vistage Perú** recogidas durante el Q1.

A continuación compartimos los resultados más importantes.



# Perfil de los líderes Vistage Perú

La comunidad de Vistage Perú, conformada en su mayoría por líderes empresariales que van desde los 30 a los 59 años, tienen hijos y viven en pareja.

Las mujeres CEOs ya alcanzan a representar un cuarto (25%) de los integrantes.

## ✓ EDAD



## ✓ GÉNERO

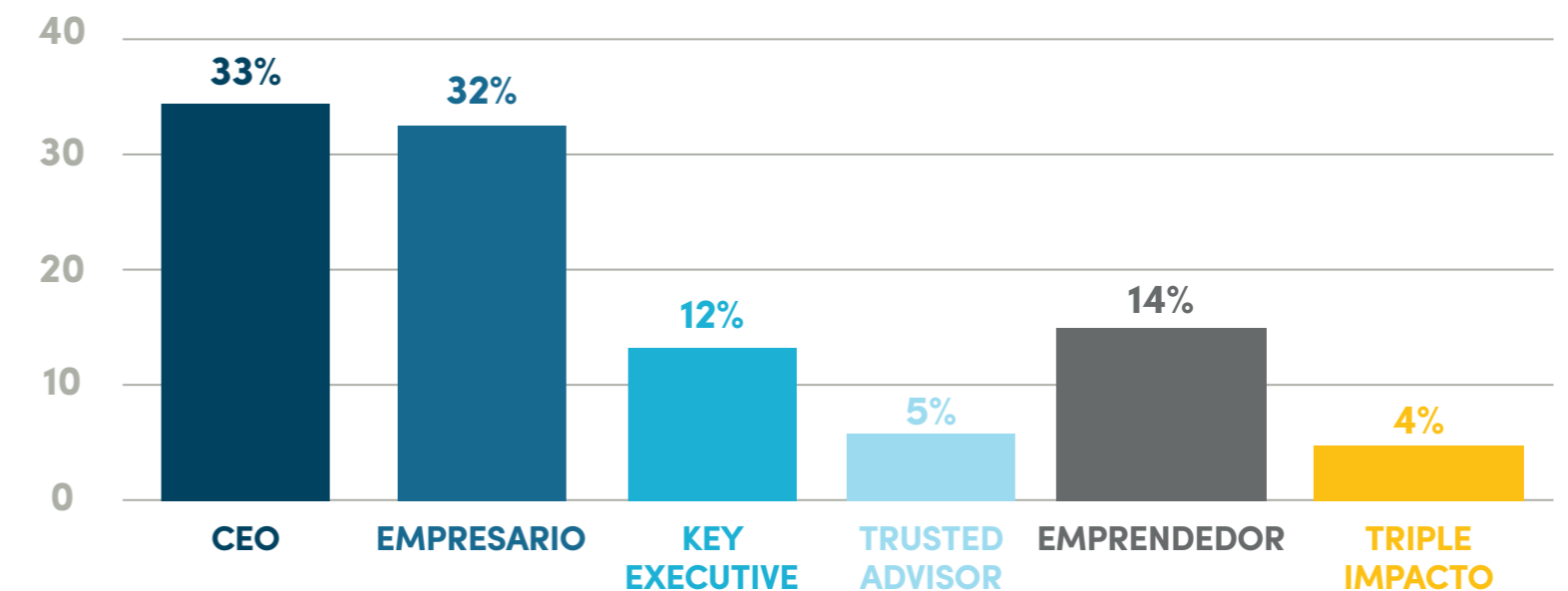


**25%**  
FEMENINO



**75%**  
MASCULINO

## ✓ ¿A QUÉ PROGRAMA DE VISTAGE PERÚ PERTENECE?



## ✓ ¿USTED TIENE HIJOS?



## ✓ ¿USTED ESTÁ ACTUALMENTE EN PAREJA?





## Horas trabajadas

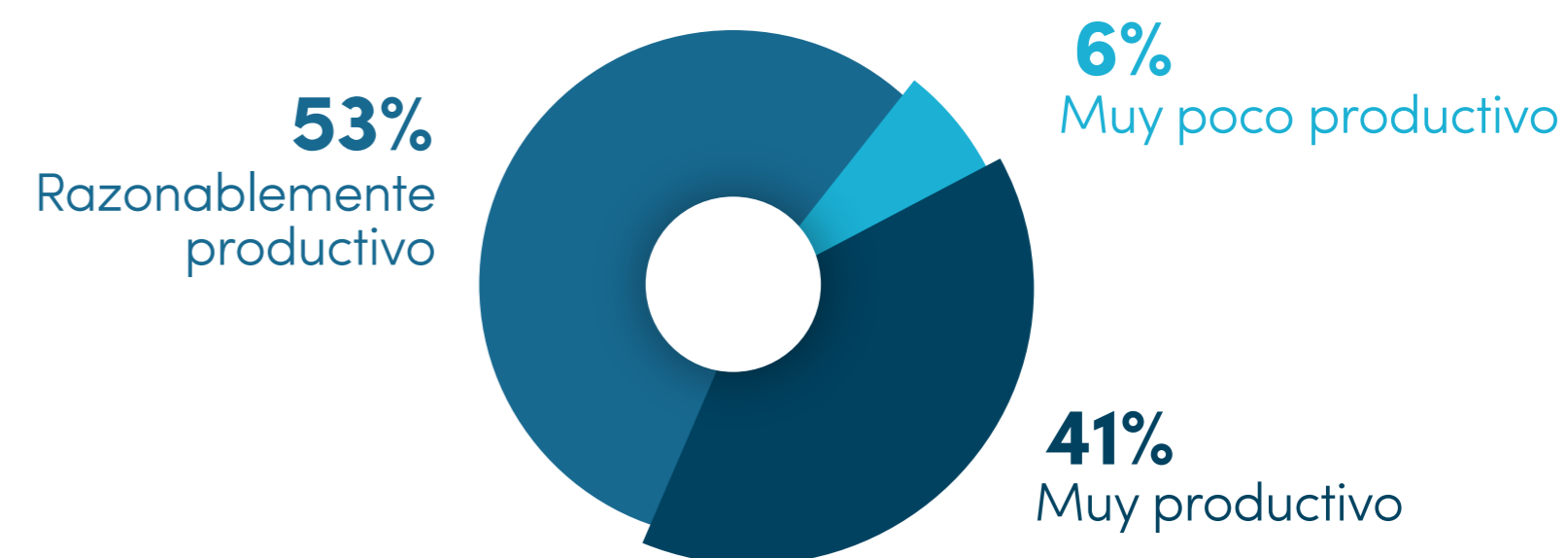
Los líderes empresariales peruanos laboran, por lo general, entre 40 y 50 horas semanales (45%). Mientras que otro grupo amplio logró rebajar la cantidad de horas trabajadas y se mantiene en un promedio semanal entre las 30 y 40 horas semanales (23%).

Apenas un pequeño grupo (8%) termina con más de 60 horas trabajadas por semana. **No se si vale la pena poner lo del trabajo híbrido y el poco tiempo en transportarse al trabajo?**

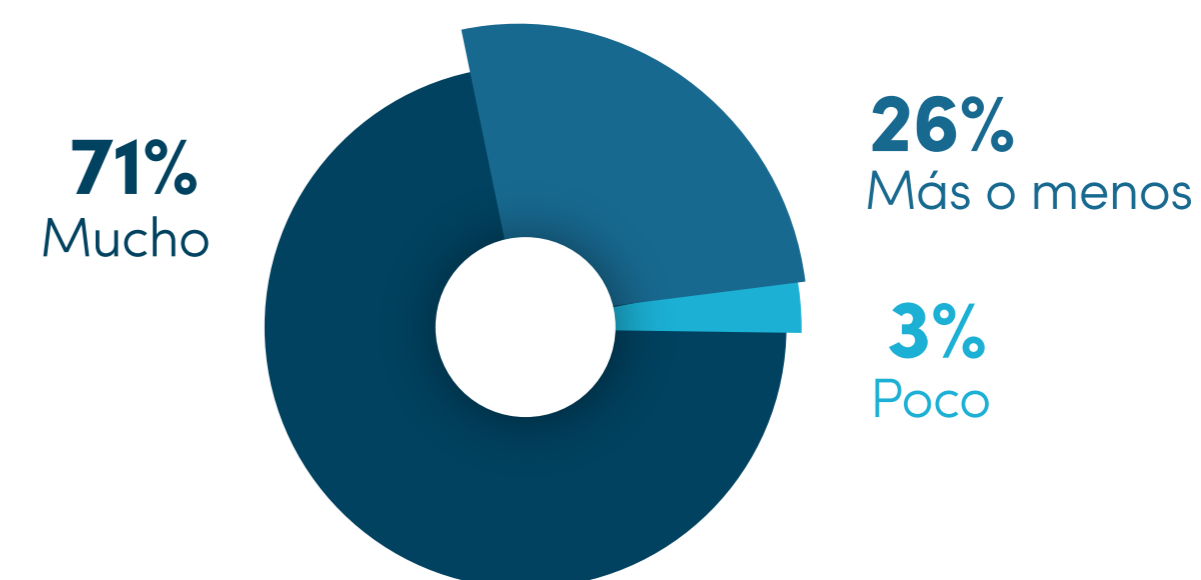
Esta estandarización de las horas totales trabajadas por los CEOs peruanos está relacionada con un incremento significativo en la productividad diaria.

Hoy, 4 de cada 10 dueños de empresas, gerentes generales y ejecutivos habla de sentirse muy productivo, lo que supone que duplicaron sus niveles de productividad, si se le compara con los resultados de la de la Encuesta de Calidad de Vida de **Vistage Perú** de 2025

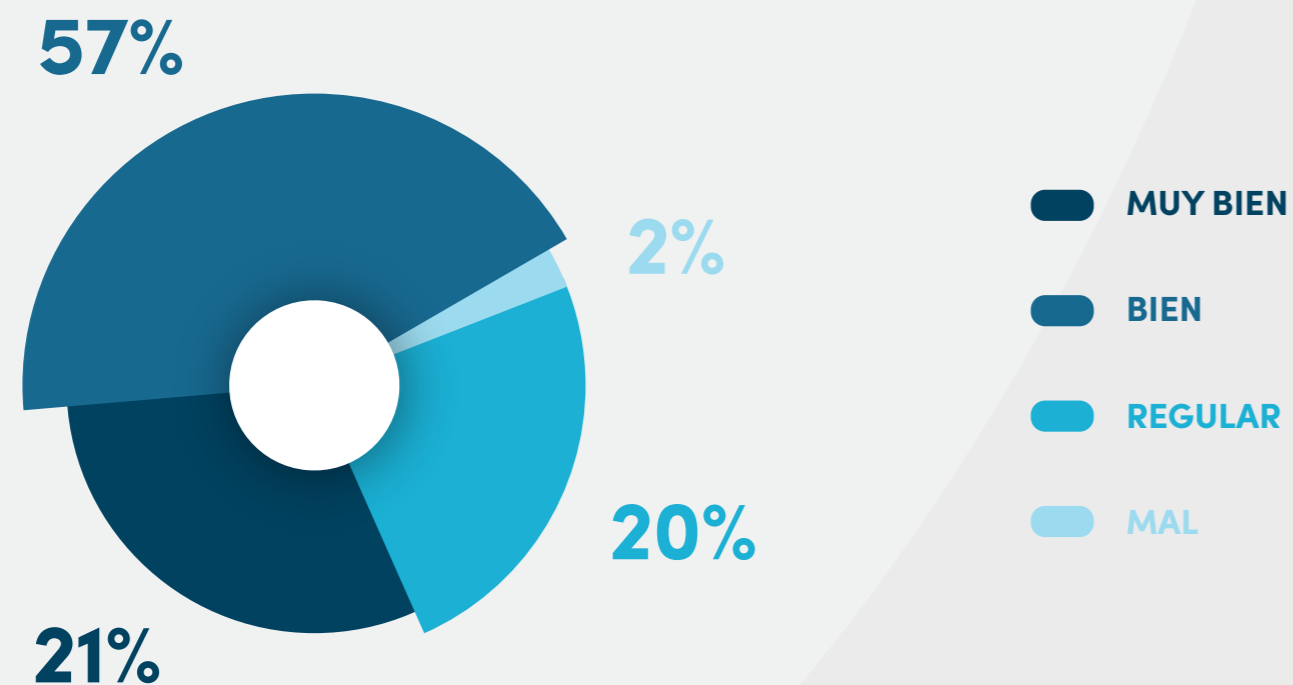
## ¿CUÁN PRODUCTIVO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?



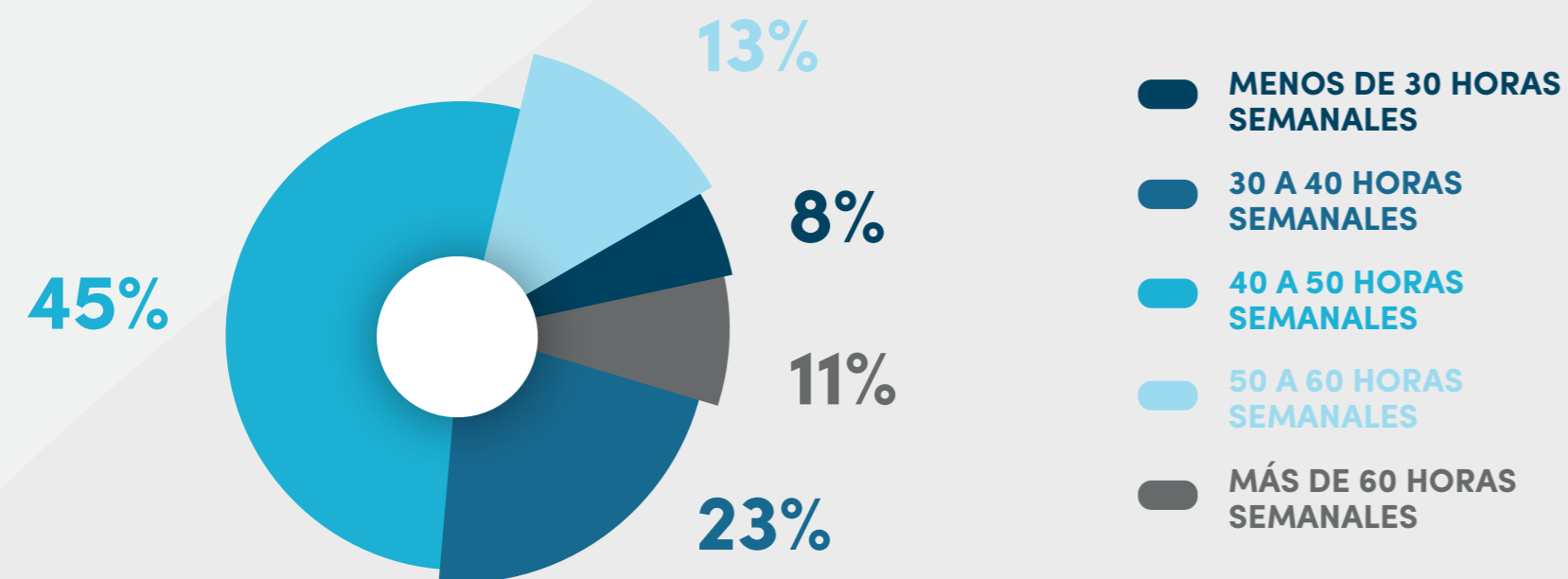
## ¿CUÁNTO DISFRUTA ACTUALMENTE DE SU TRABAJO?



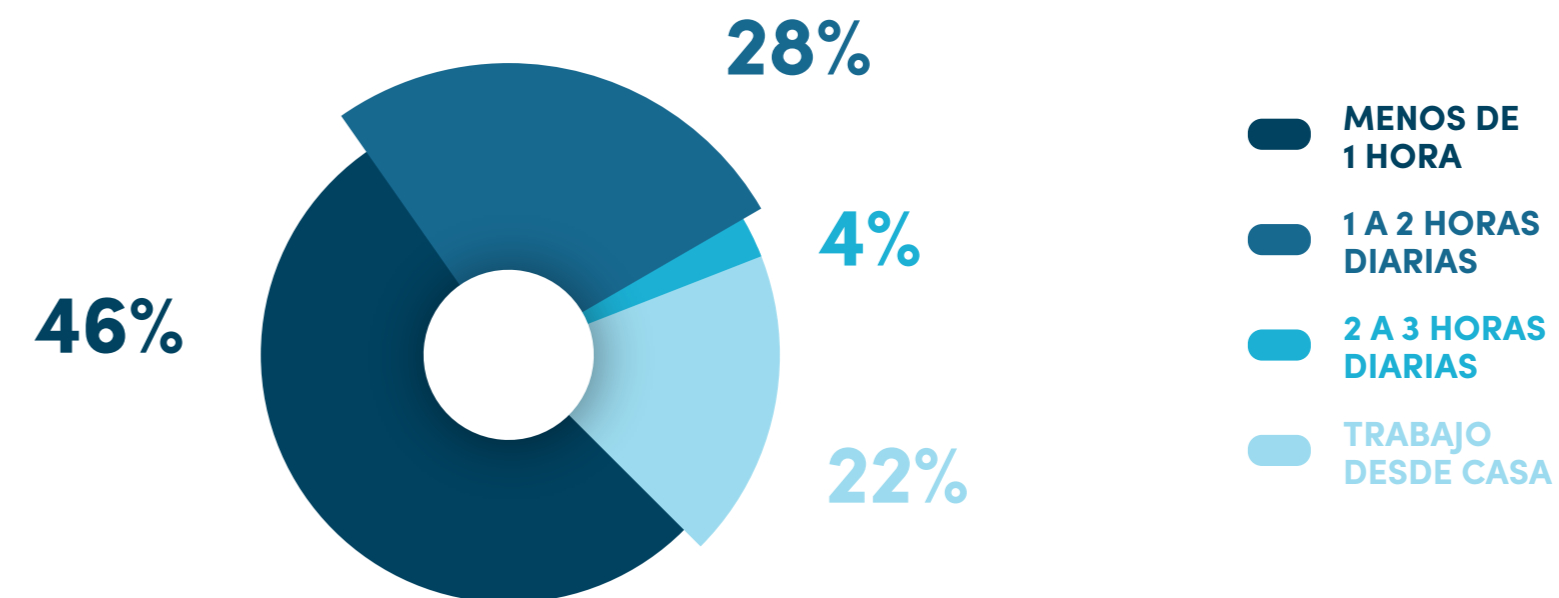
✓ **¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE TRABAJA ACTUALMENTE?**



✓ **¿CUÁNTAS HORAS SEMANALES TRABAJA ACTUALMENTE EN PROMEDIO?**



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



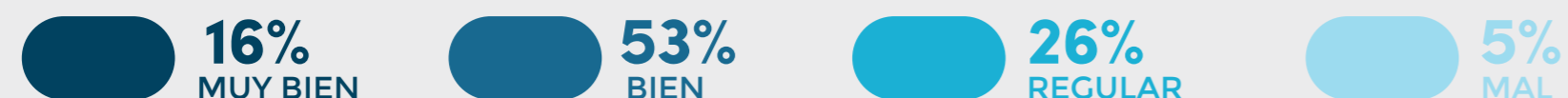


## Vida plena

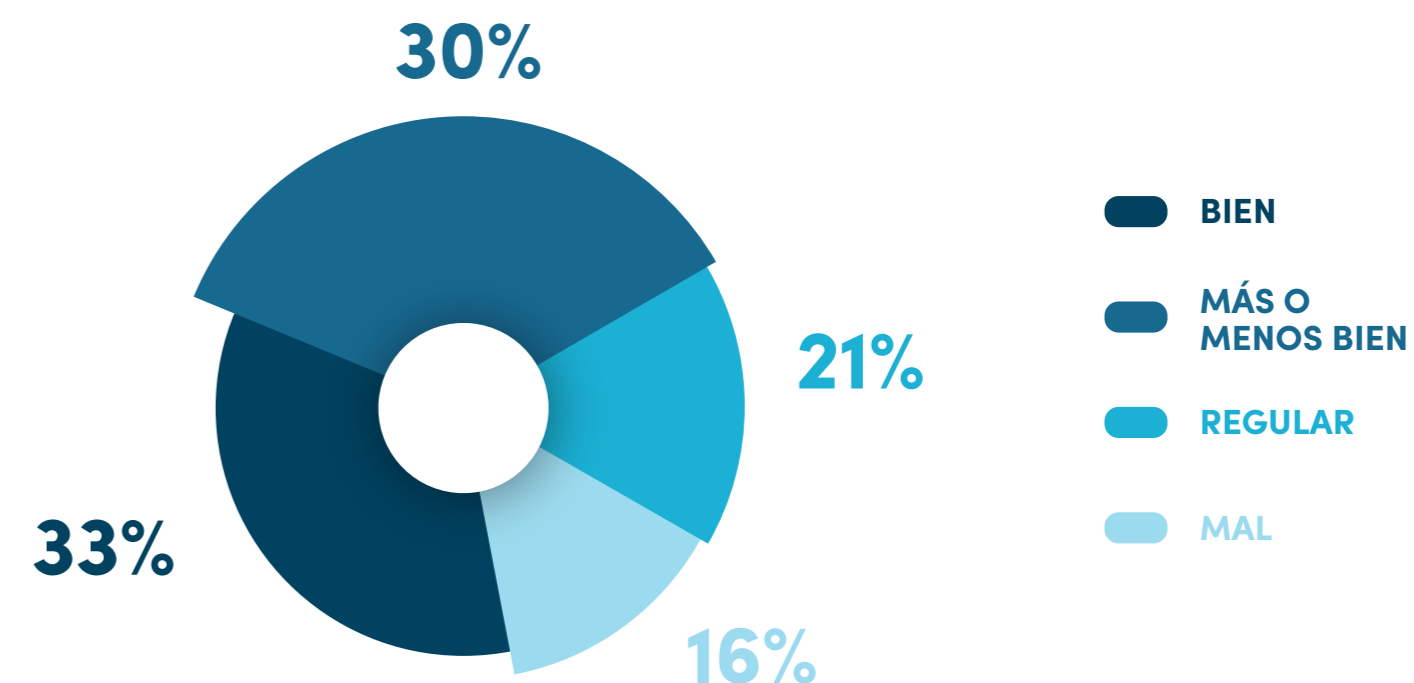
Más de la mitad de los CEOs peruanos expresó que mantiene una buena calidad de vida, lo que se refleja con una satisfacción por sus actividades empresariales diarias y la relación cercana que mantienen con sus familias.

La percepción de los líderes empresariales sobre su bienestar general (51%) y su capacidad para lograr el nivel de vida que aspiran (53%) son dos de las variables que mejoraron en comparación con la encuesta de calidad de vida del año anterior.

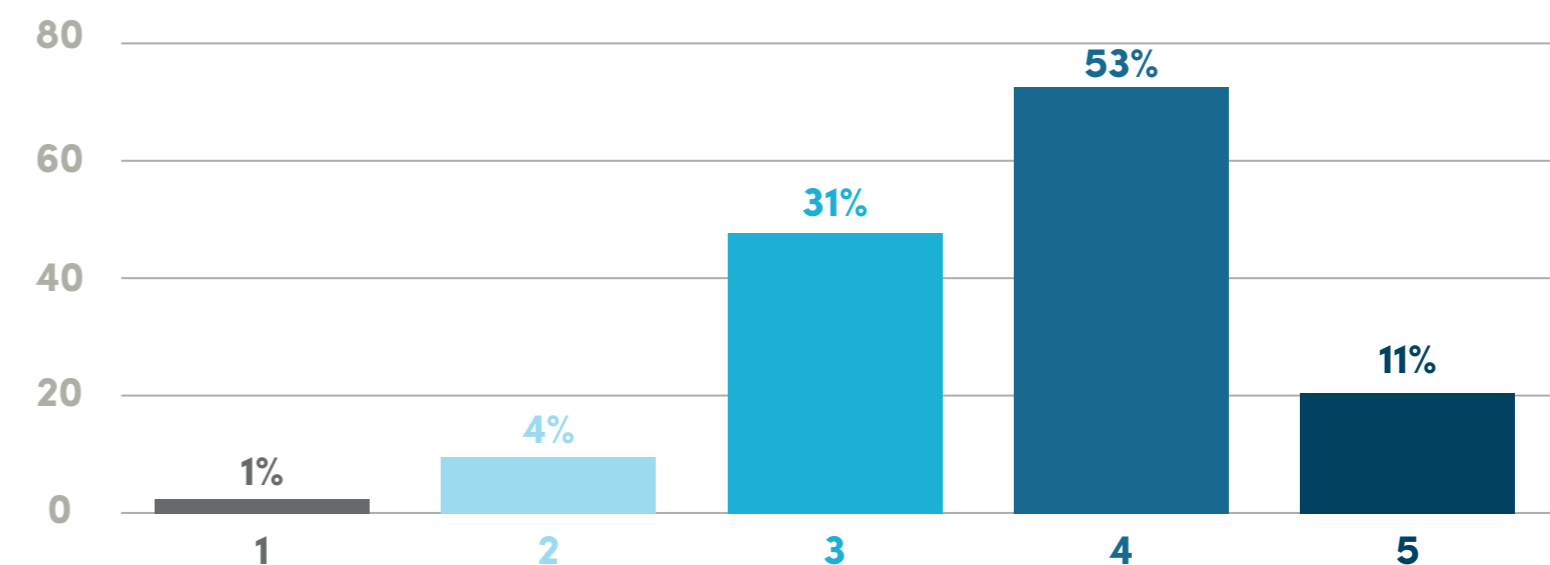
### ¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE COMPARTE ACTUALMENTE CON SU FAMILIA?



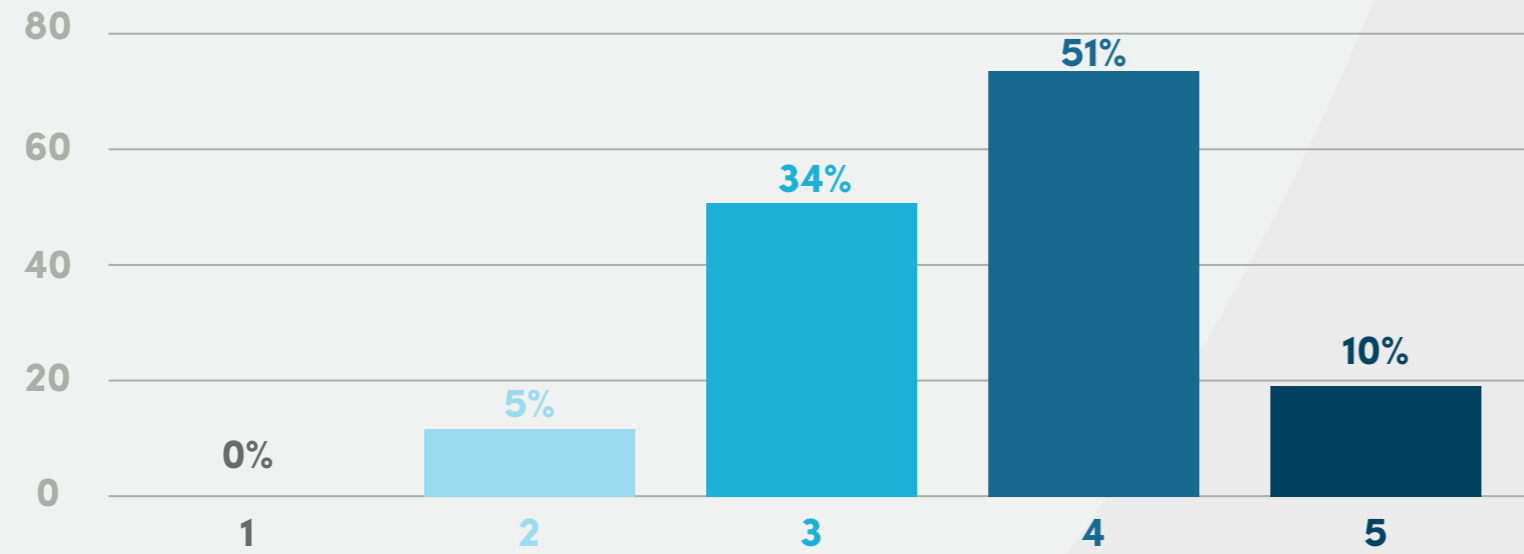
### ¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE PASA EN SUS ACTIVIDADES PERSONALES? (NO RELACIONADAS NI CON TRABAJO, NI CON FAMILIA)



### ¿CÓMO CALIFICARÍA SU NIVEL DE VIDA?



## ✓ ¿CÓMO CALIFICARÍA SU CALIDAD DE VIDA?



## Estrés de los líderes empresariales peruanos

Gracias a una dinámica cambiante, retadora y llena de incertidumbre en todo el mundo, dos tercios de los líderes empresariales de **Vistage Perú (66%)** advierten que se sienten un poco estresados. Esto refleja un incremento de cinco puntos frente al año 2025.

Las estrategias individuales utilizadas por cada CEO, gerente general o ejecutivo para disminuir sus niveles de estrés varían de acuerdo con el sector de sus empresas, su nivel de experiencia profesional y sus propios gustos. Sin embargo, respetar las horas de sueño y tomar un período de vacaciones anual son dos de las acciones más repetidas en el mundo empresarial peruano.

Casi la mitad de los líderes empresariales (49%) mantiene una rutina con seis horas de sueño diarias, mientras que otro tercio de los entrevistados (33%) ya concreta una dinámica diaria con siete horas de sueño. Vale destacar que esta práctica de respetar las horas de sueño creció en comparación con el año anterior.

Otro logro importante es que 8 de cada 10 integrantes de **Vistage Perú** tomó un tiempo de vacaciones. Aunque sólo una fracción muy pequeña (15%) se siente completamente satisfecho con la cantidad de días disfrutados durante sus vacaciones anuales.

Los líderes empresariales también expresaron que consumen comida procesada (72%) al menos, una vez por semana. La mayoría de los dueños de empresas y gerentes generales (59%) confiesa también que siempre responden a solicitudes empresariales, después de dar por terminada su jornada laboral diaria.

En definitiva, el aumento en la productividad, la administración saludable del tiempo y una percepción más positiva sobre su bienestar muestran que sí es posible liderar con eficacia sin renunciar por completo a la vida personal. En un entorno cada vez más exigente, estos avances confirman que construir una rutina más ordenada, más consciente y más humana también es una decisión estratégica.

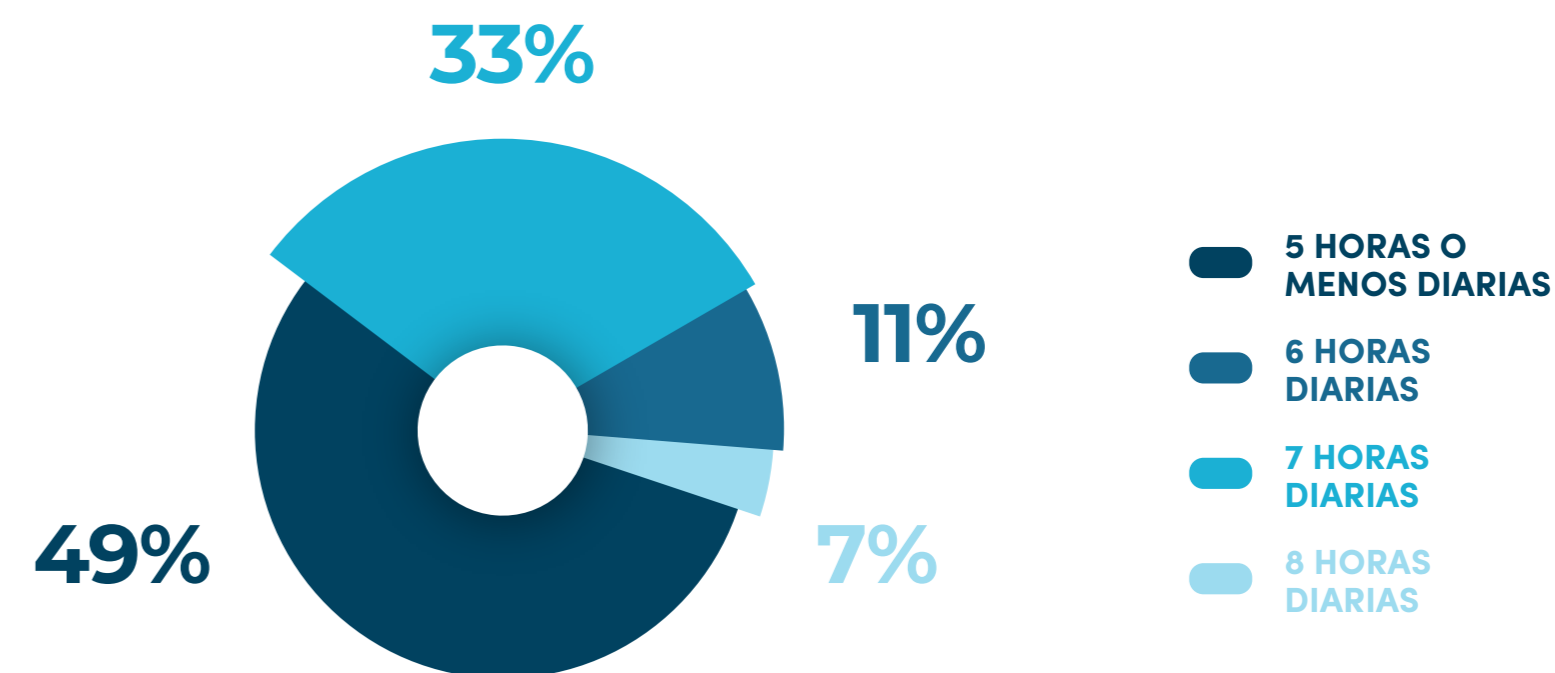
Ahora, la encuesta también demuestra que no basta con ser más productivos si ese avance sigue conviviendo con altos niveles de estrés, con una desconexión insuficiente y con hábitos que debilitan el bienestar a largo plazo.

El verdadero reto para los líderes peruanos es combinar sus logros profesionales con un estilo de vida más saludable y sostenible. Porque el éxito también se mide en equilibrio, salud y calidad de vida.

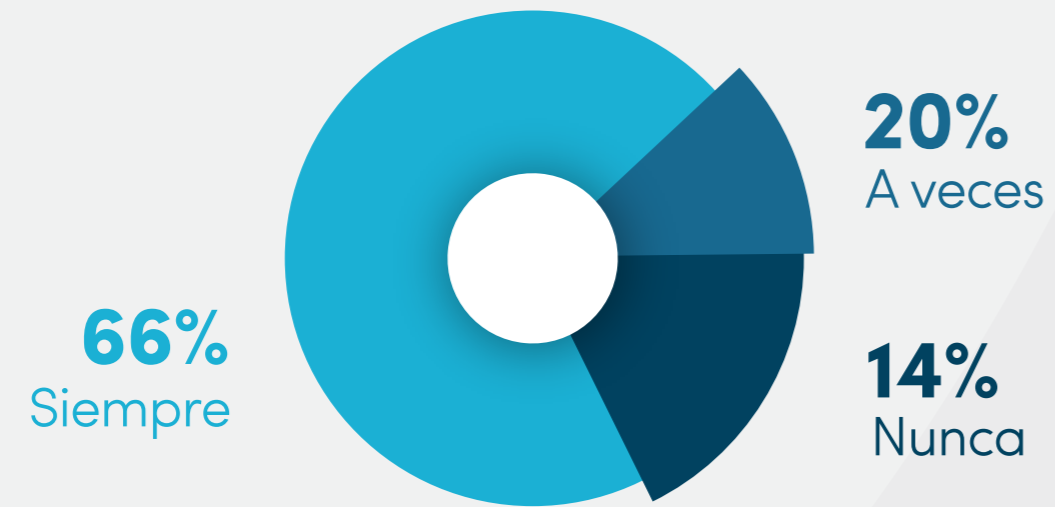
## ✓ ¿CUÁN ESTRESADO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?



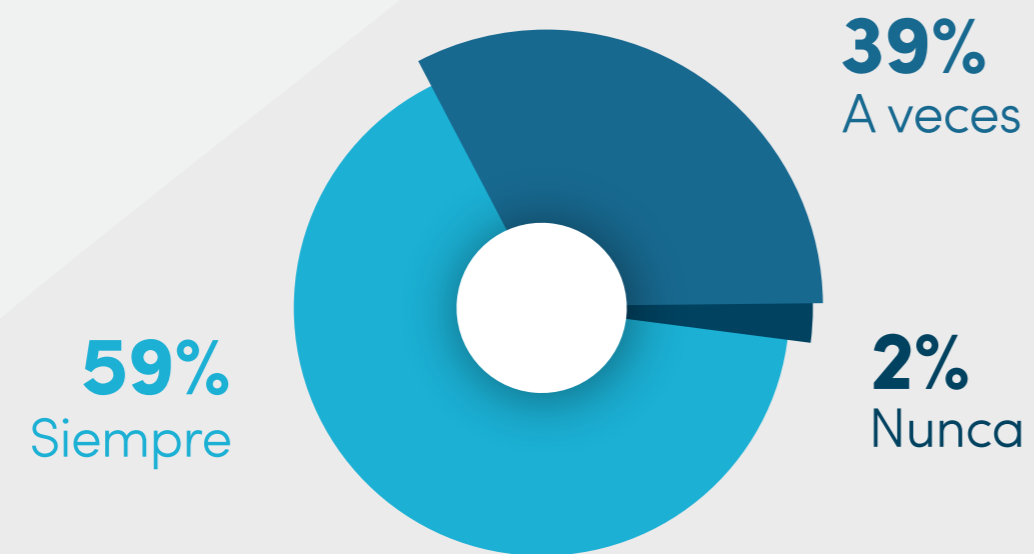
## ✓ ¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS DUERME EN PROMEDIO?



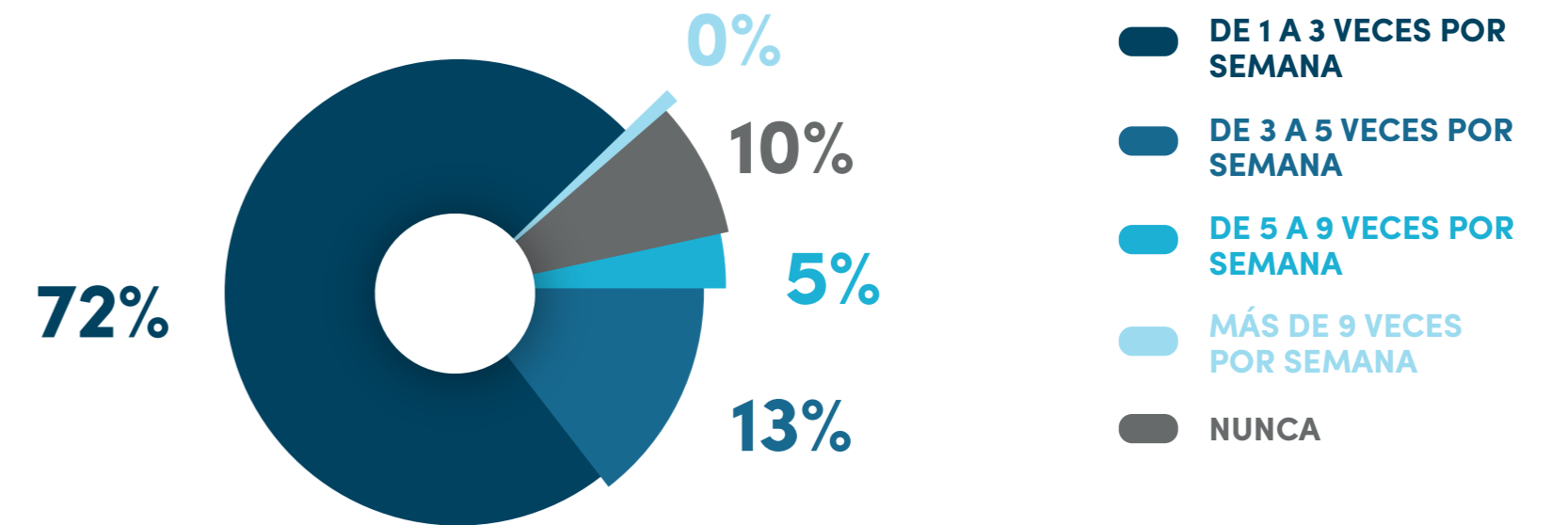
## ✓ ¿USTED DUERME CON EL TELÉFONO CELULAR PRENDIDO?



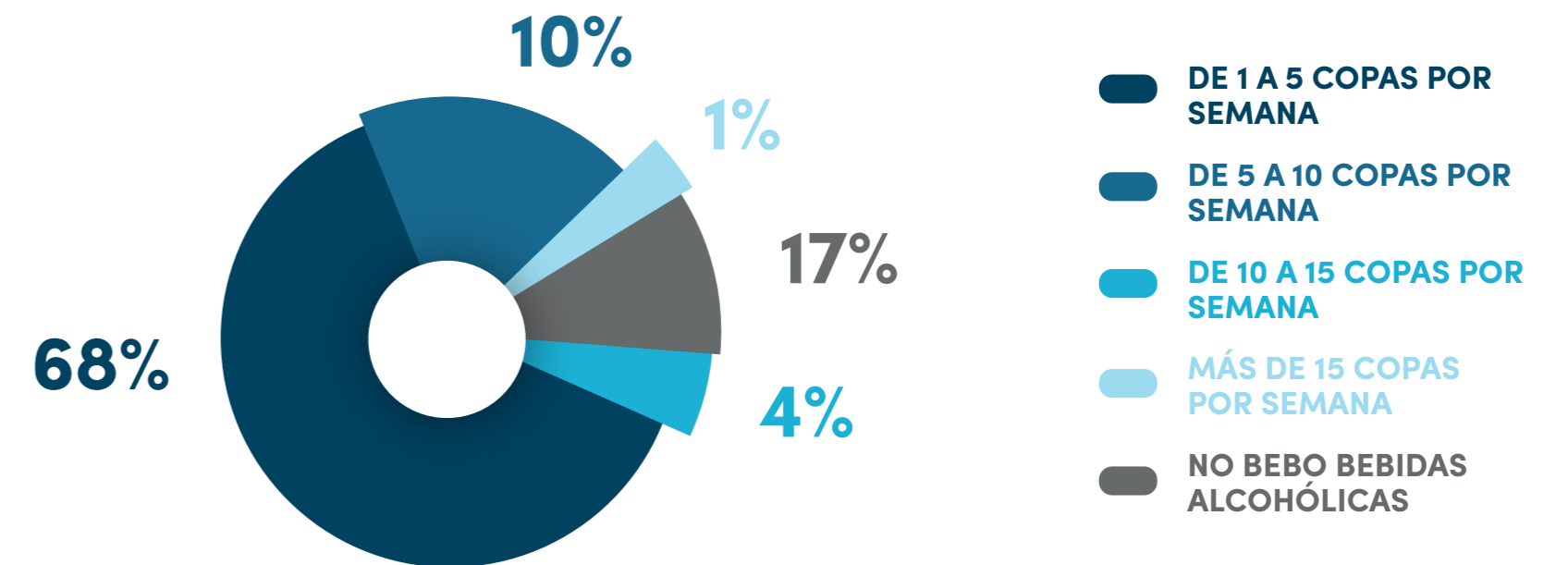
## ✓ ¿USTED RESPONDE TEMAS LABORALES UNA VEZ QUE DIO POR FINALIZADA SU JORNADA LABORAL?



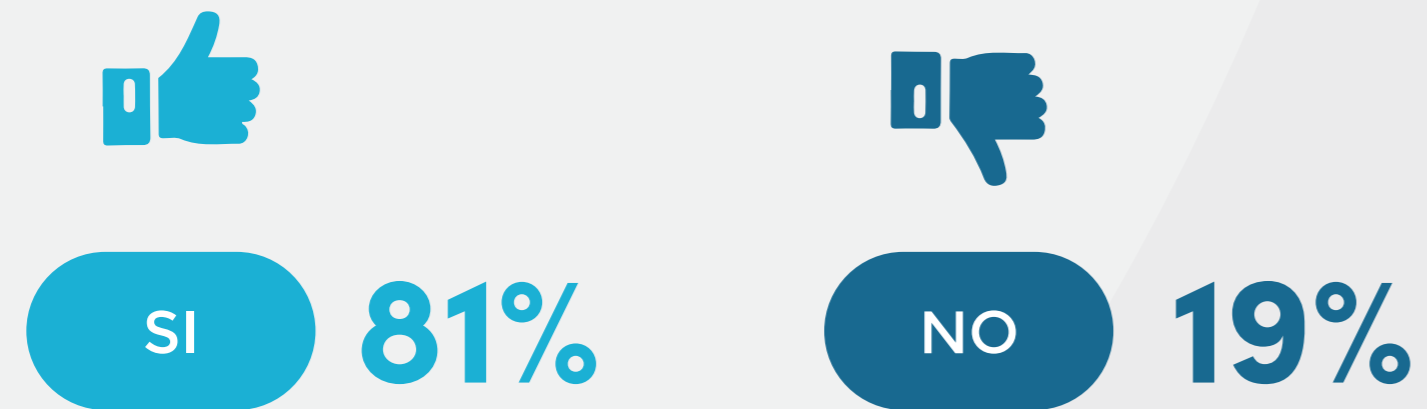
## ✓ ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME COMIDA PROCESADA?



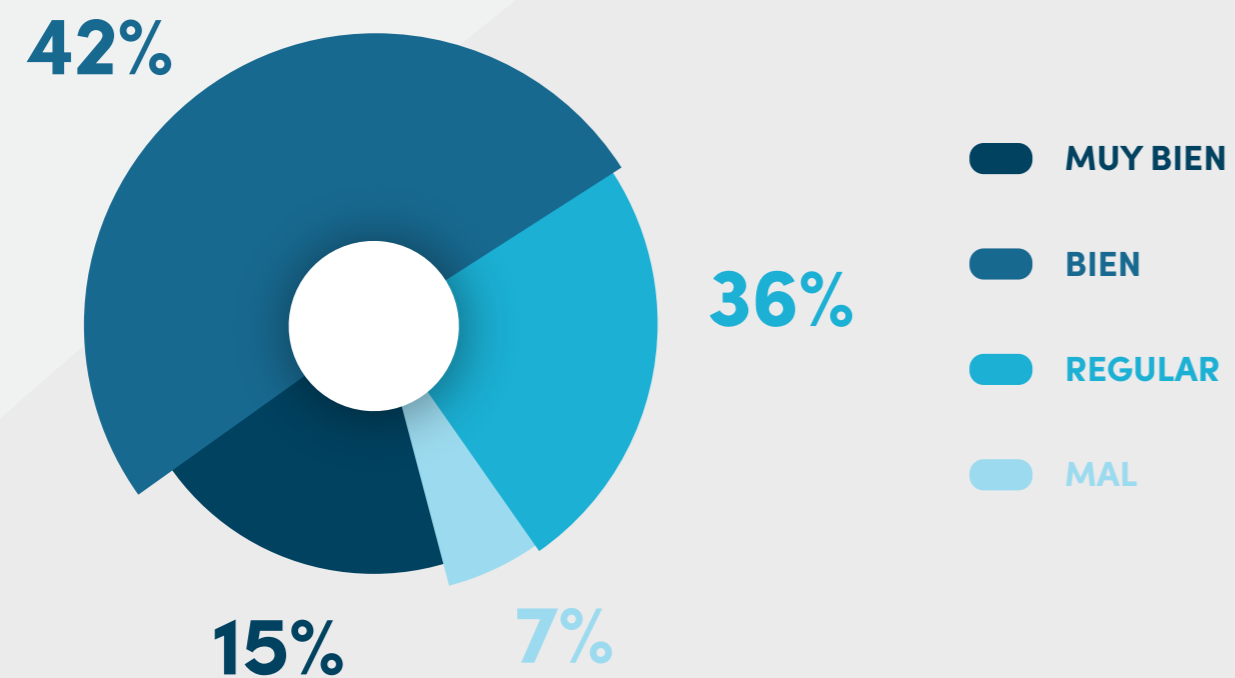
## ✓ ¿CUÁNTAS COPAS/ VASOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS CONSUME POR SEMANA?



## ✓ ¿HA TOMADO VACACIONES DURANTE EL AÑO PASADO?

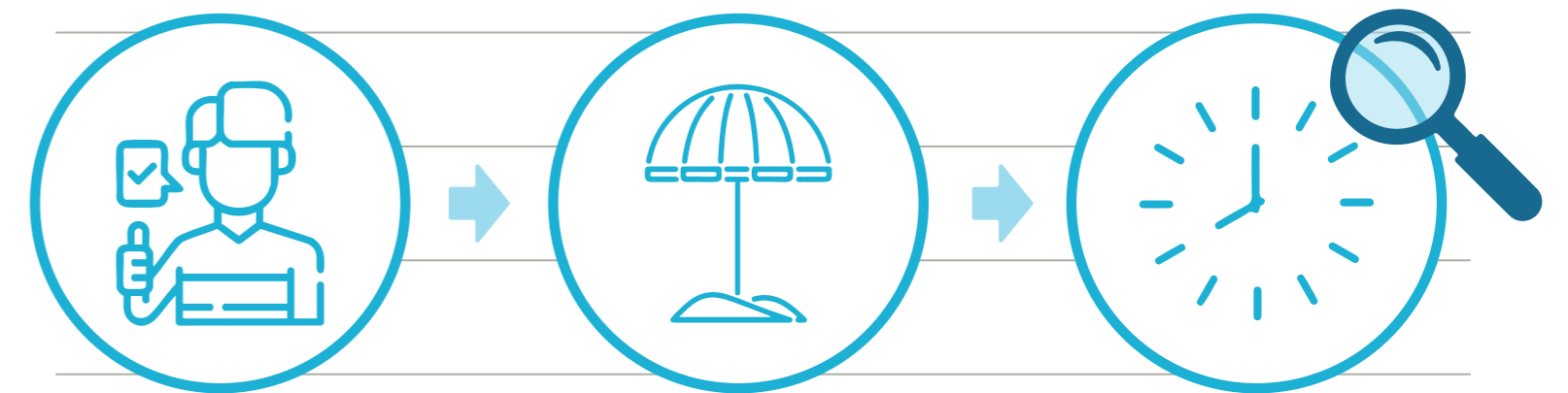


## ✓ ¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE DÍAS ANUALES QUE PASA DE VACACIONES?



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](https://vistage.com.pe/indice-confianza-vistage)

**Vistage Perú**  
Avenida Víctor Andrés Belaunde 181,  
Oficina 702. San Isidro, Lima, Perú

[info@vistage.com.pe](mailto:info@vistage.com.pe)    [www.vistage.com.pe](http://www.vistage.com.pe)

Síguenos en

---

