

Encuesta

CALIDAD

de

VIDA —

VISTAGE

VISTAGE MÉXICO

Encuesta de Calidad de Vida

2026

Los líderes empresariales de **Vistage México** expresaron su satisfacción con sus niveles de productividad, sus tareas diarias y con el tiempo que comparten con su círculo familiar. Además, es destacable la alta proporción de CEOs, Directores Generales, dueños de empresas y ejecutivos que respetan su tiempo de vacaciones y mantienen un buen promedio de horas de sueño diarias.

La Encuesta de Calidad de Vida 2026 da luces sobre estas rutinas diarias, sus niveles de estrés y la percepción sobre el bienestar. El cuestionario se aplicó entre CEOs, Directores Generales, dueños de empresas y ejecutivos que conforman la comunidad de **Vistage México**.

A continuación, compartimos los resultados más importantes.

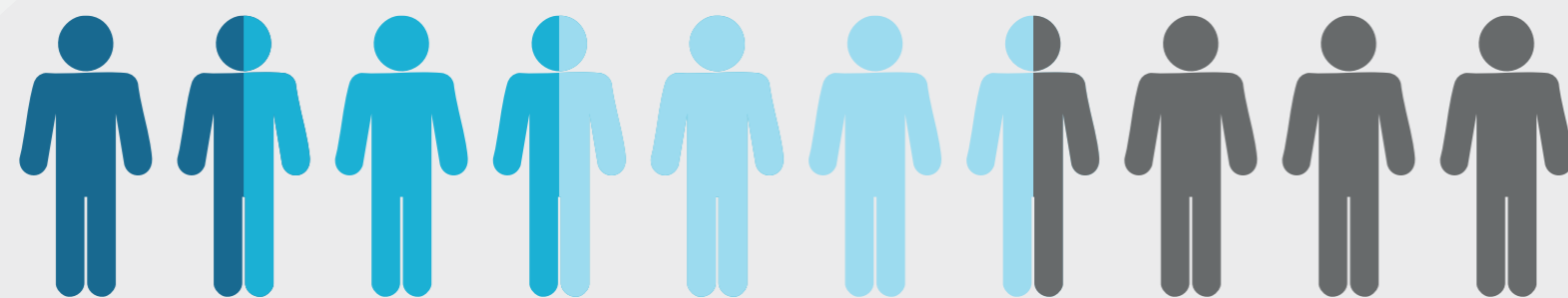


Perfil de los líderes Vistage México

La mayoría de la comunidad de **Vistage México** está conformada por ejecutivos con una amplia experiencia empresarial y viven en pareja.

De hecho, 7 de cada 10 integrantes tiene 50 años o más.

✓ EDAD



✓ GÉNERO

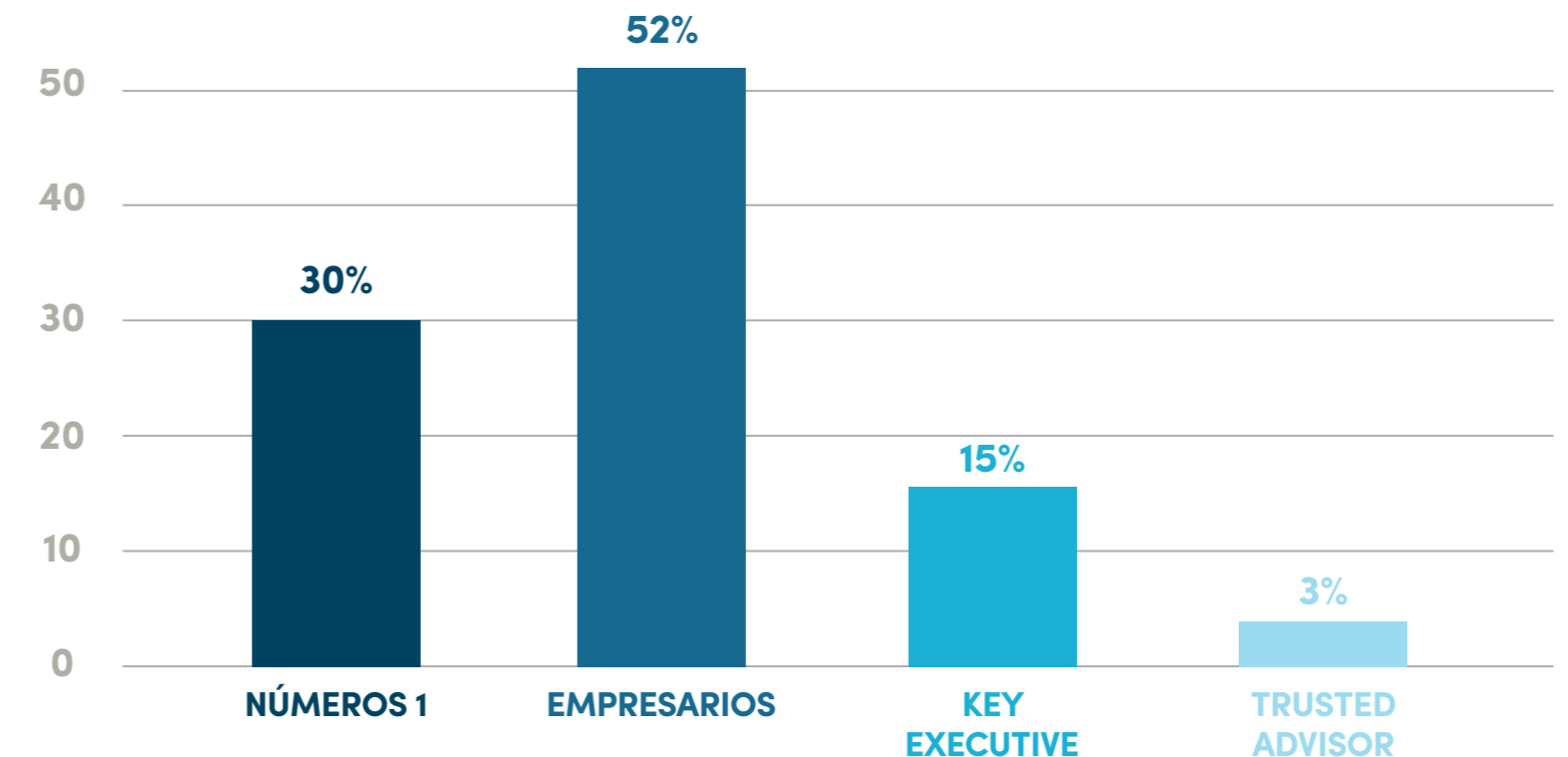


9%
FEMENINO



91%
MASCULINO

✓ ¿A QUÉ PROGRAMA DE VISTAGE MÉXICO PERTENECE?



✓ ¿USTED ESTÁ ACTUALMENTE EN PAREJA?

SI 76%

NO 24%

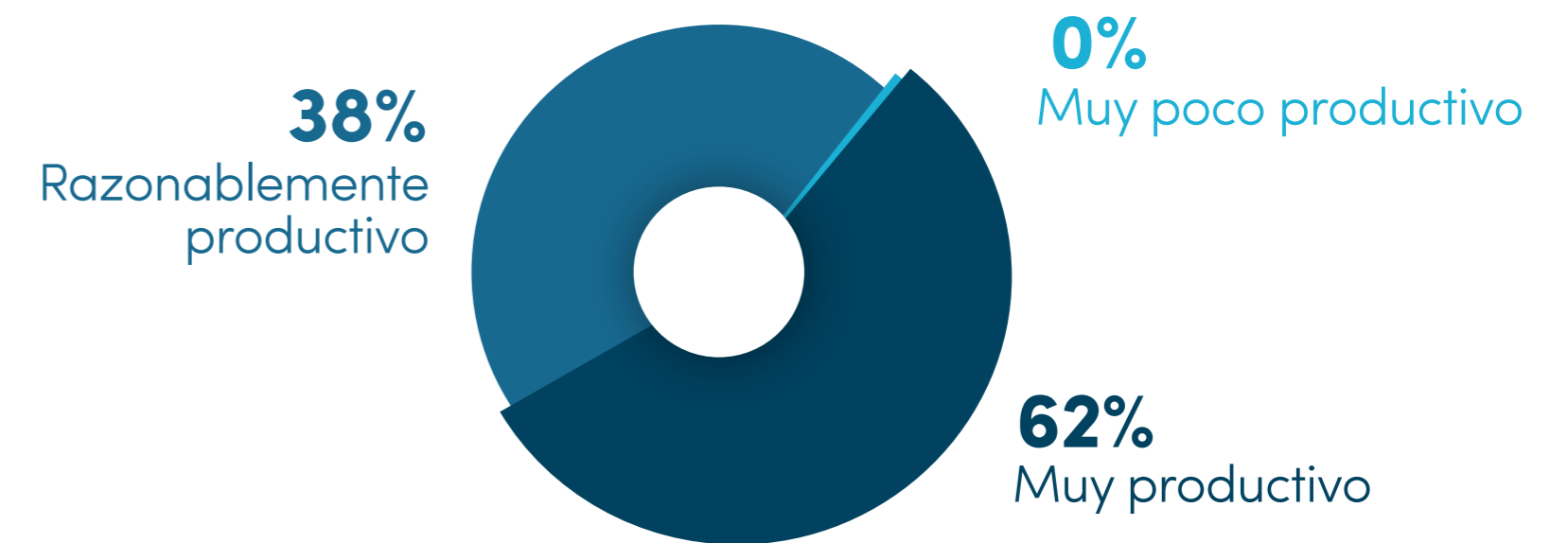


Horas trabajadas

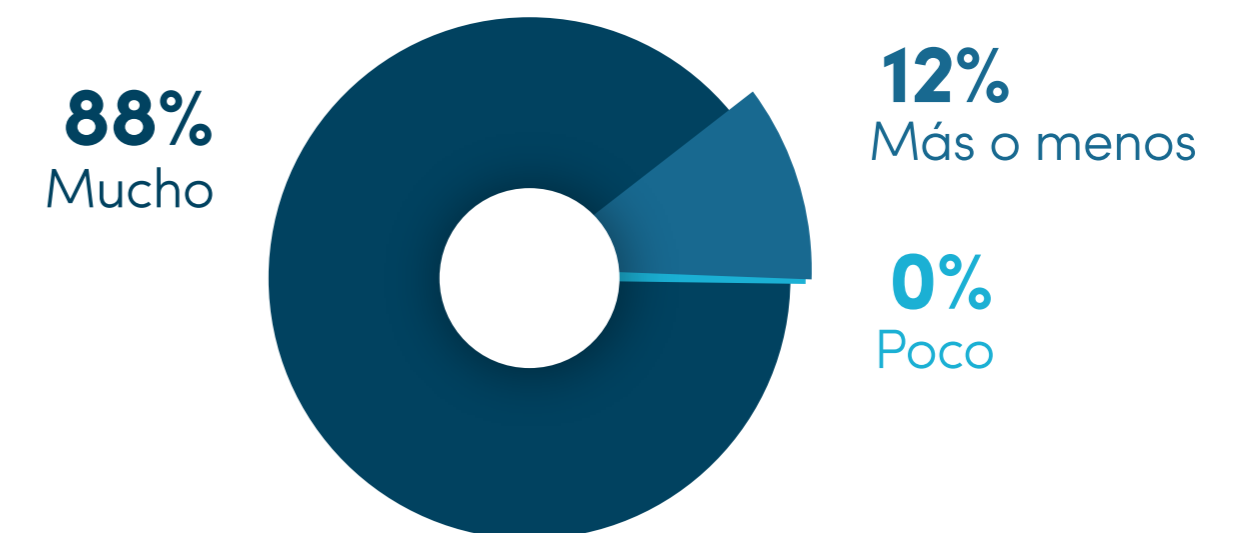
La mayoría de los líderes empresariales mexicanos se perciben muy productivos, disfrutan de sus actividades diarias y se sienten bien con la cantidad de horas trabajadas por semana.

Vale destacar que estos niveles altos de satisfacción de los CEOs, Directores Generales, dueños de empresa y ejecutivos se mantienen a pesar de que el promedio de horas trabajadas se encuentra por encima de las 40 horas semanales.

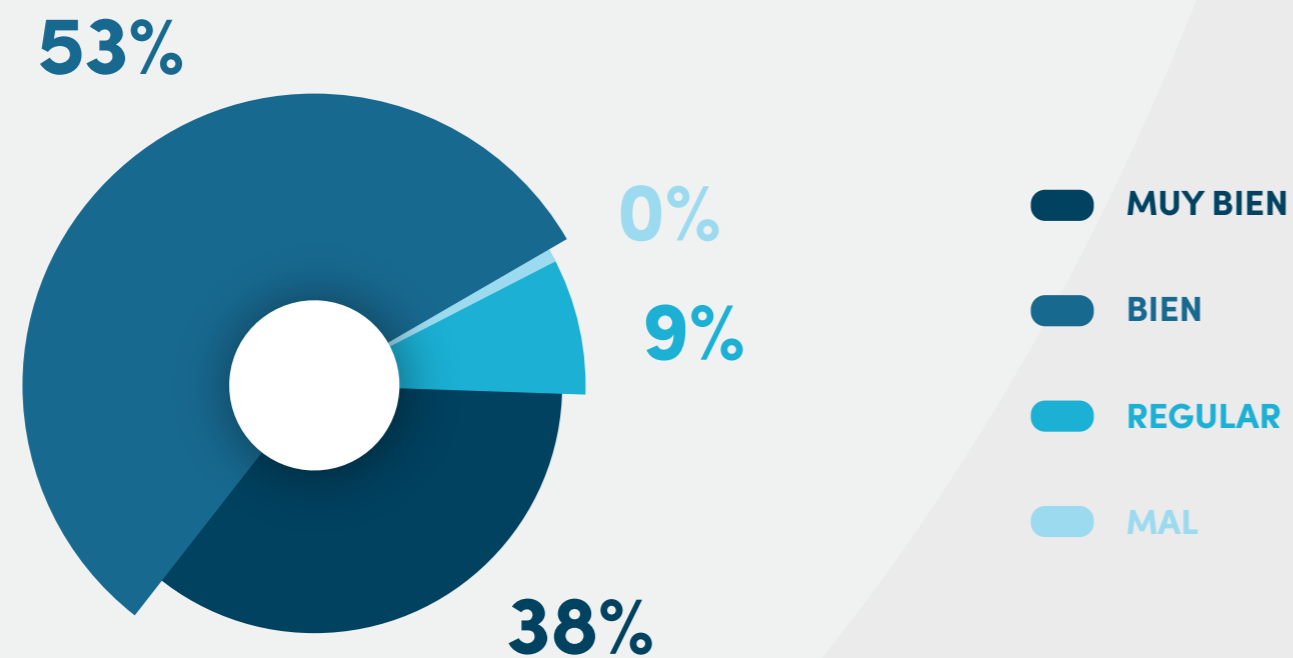
✓ ¿CUÁN PRODUCTIVO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?



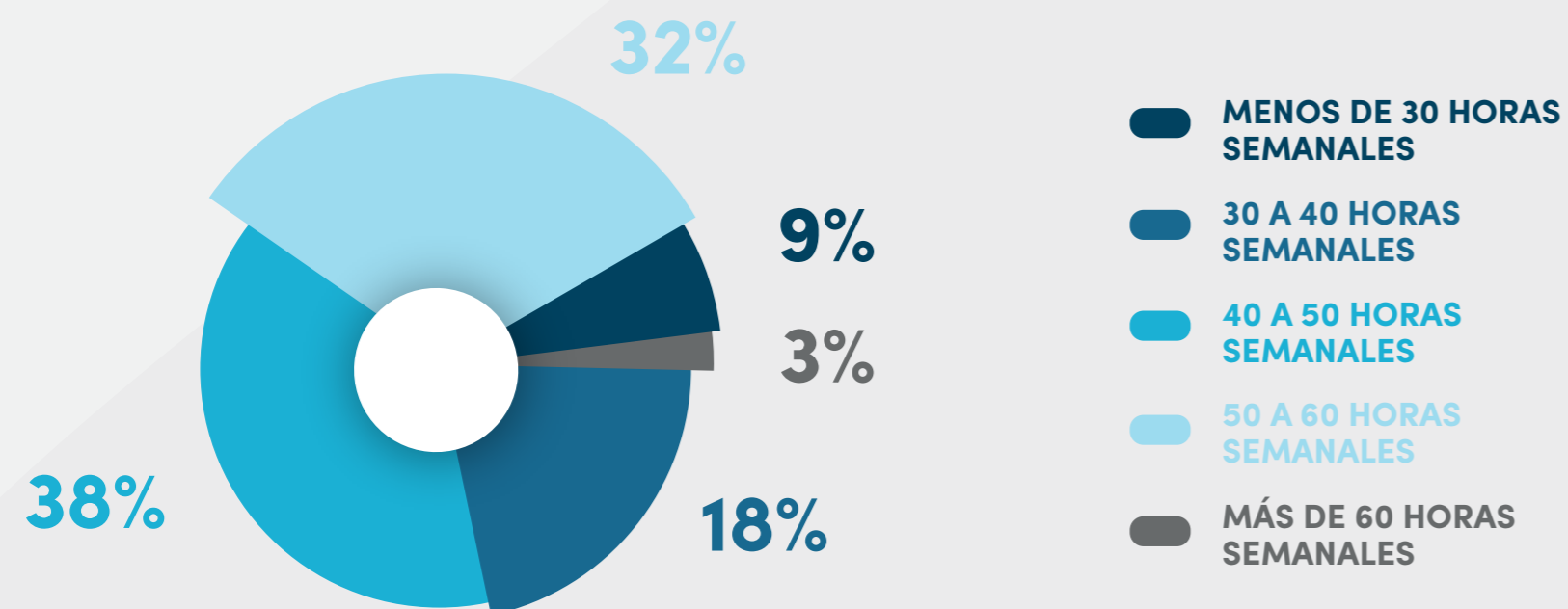
✓ ¿CUÁNTO DISFRUTA ACTUALMENTE DE SU TRABAJO?



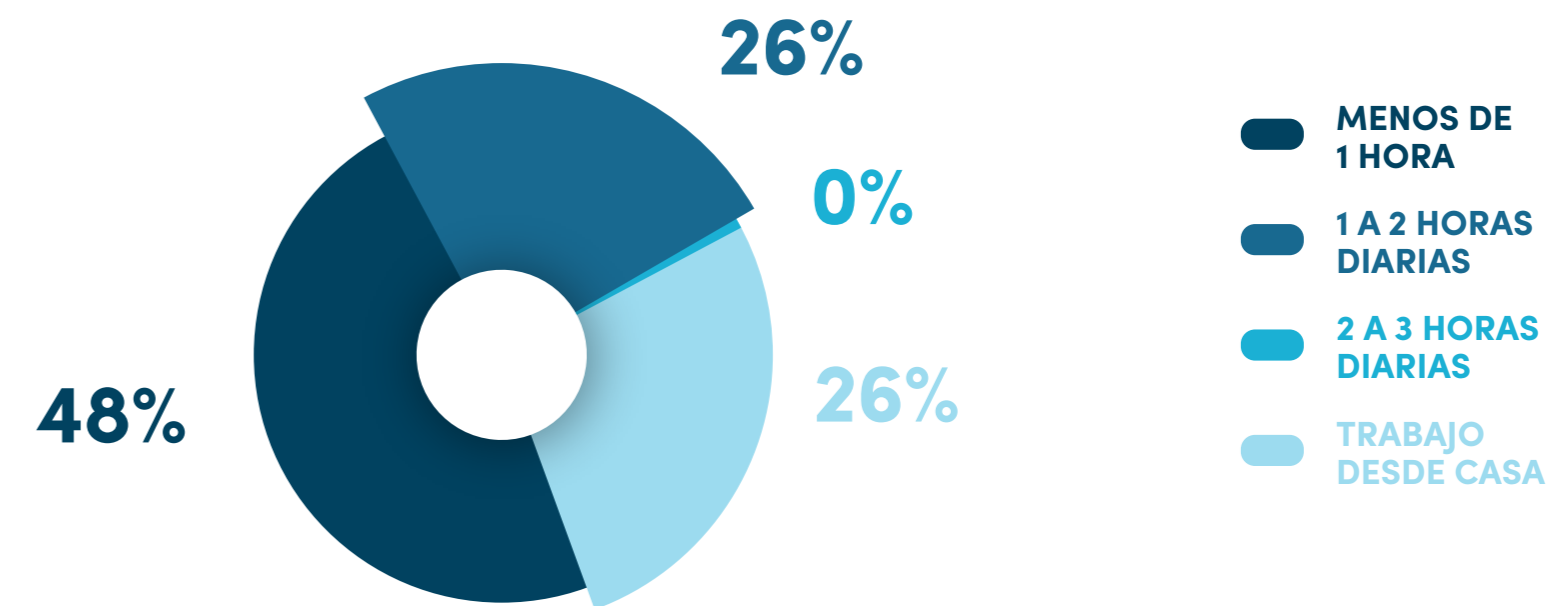
✓ **¿CÓMO SE SIENTE CON LA CANTIDAD DE HORAS SEMANALES QUE TRABAJA ACTUALMENTE?**



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



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





Vida plena

Uno de los hallazgos más importantes de la Encuesta de Calidad de Vida 2026 es que los CEOs, Directores Generales, dueños de empresa y ejecutivos mexicanos mantienen un estándar alto en cuanto a su bienestar general (50%) y su capacidad para obtener una mayor cantidad de bienes y servicios (50%).

Dos tercios de quienes forman parte de la comunidad de **Vistage México** (67%) se mostraron satisfechos con la dedicación que les pueden brindar a sus familias. Este también es un buen indicador para entender que estos líderes empresariales tienen presente la necesidad de equilibrar sus funciones laborales y el tiempo de calidad que comparten con su círculo familiar y sus amigos.

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

38%
MUY BIEN

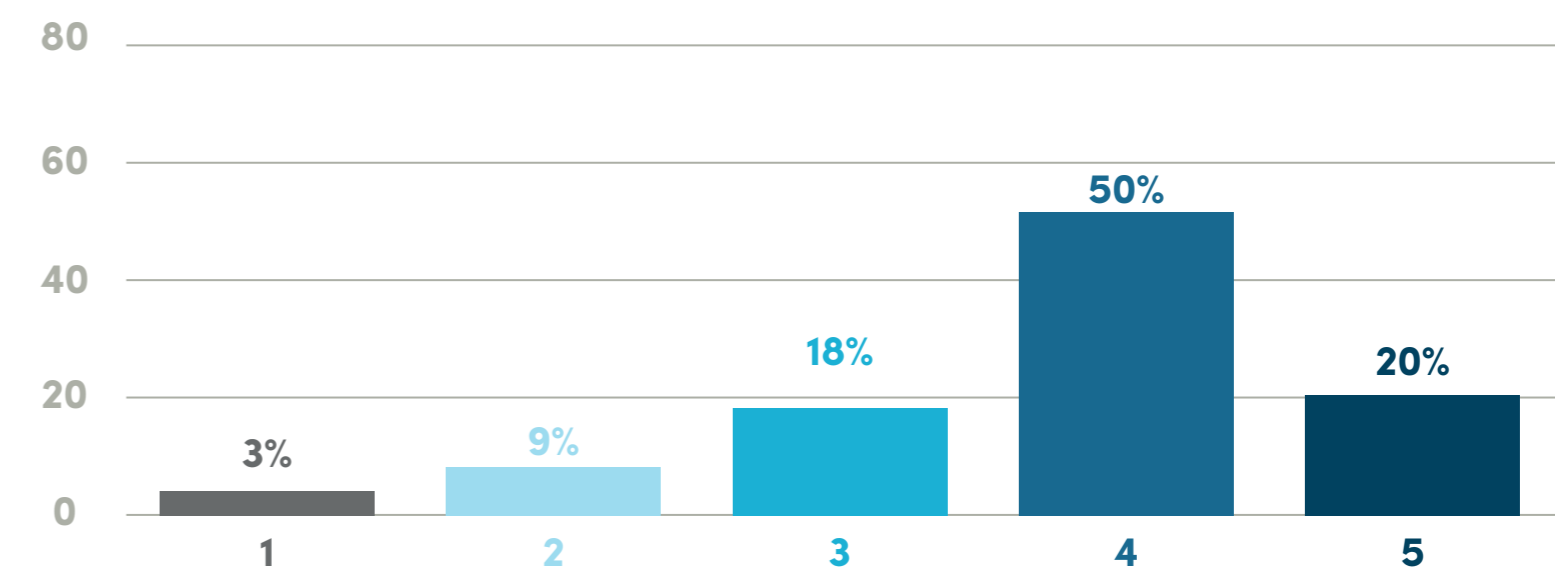
29%
BIEN

21%
REGULAR

12%
MAL

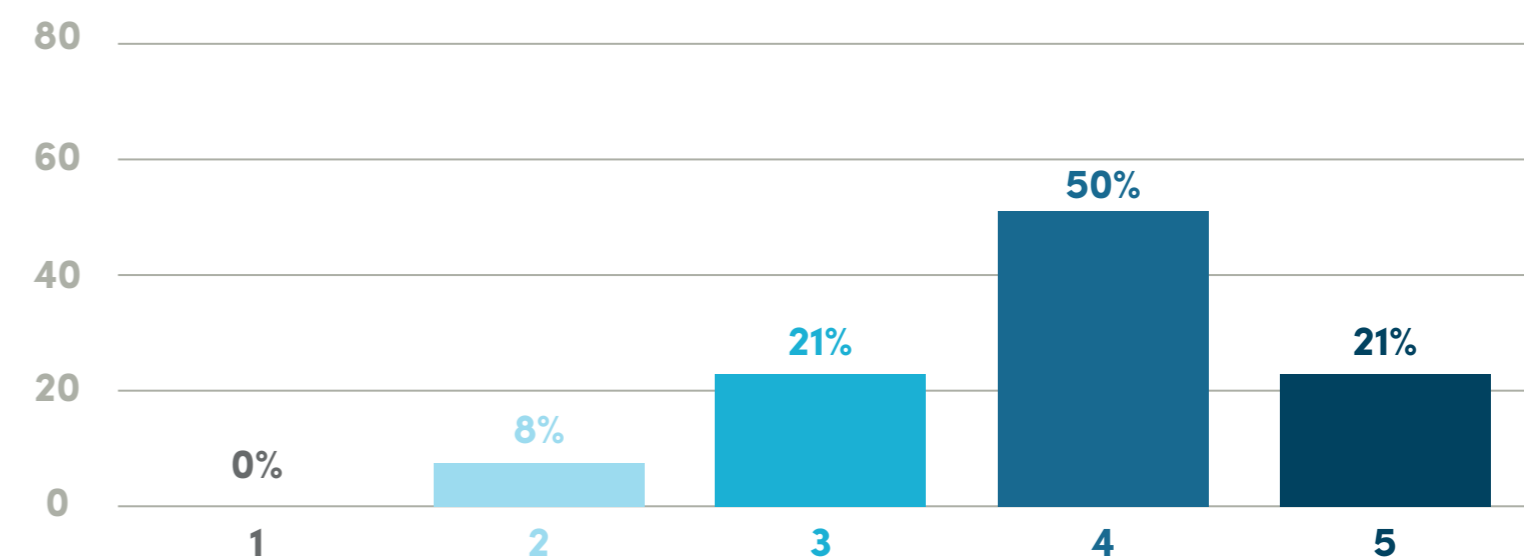
¿CÓMO CALIFICARÍA SU NIVEL DE VIDA?

El nivel de vida hace referencia a la posibilidad de las personas de obtener bienes y servicios en mayor cantidad



¿CÓMO CALIFICARÍA SU CALIDAD DE VIDA?

La calidad de vida hace referencia al bienestar general. Se consideran, por ejemplo, la satisfacción personal, la tranquilidad y el equilibrio entre la vida personal y profesional.





Estrés de los líderes empresariales mexicanos

El escenario global está repleto de cambios, retos y con signos de incertidumbre y, por eso, dos tercios de los líderes empresariales de **Vistage México** (62%) advierten que se sienten un poco estresados. Aunque hay un grupo más (26%) que confiesa sentirse muy estresado en la actualidad.

Además, la gran mayoría de los CEOs, Directores Generales, dueños de empresa y ejecutivos consultados expresaron que sigue la recomendación saludable de tener un buen promedio de horas de sueño: entre 6 y 7 horas diarias.

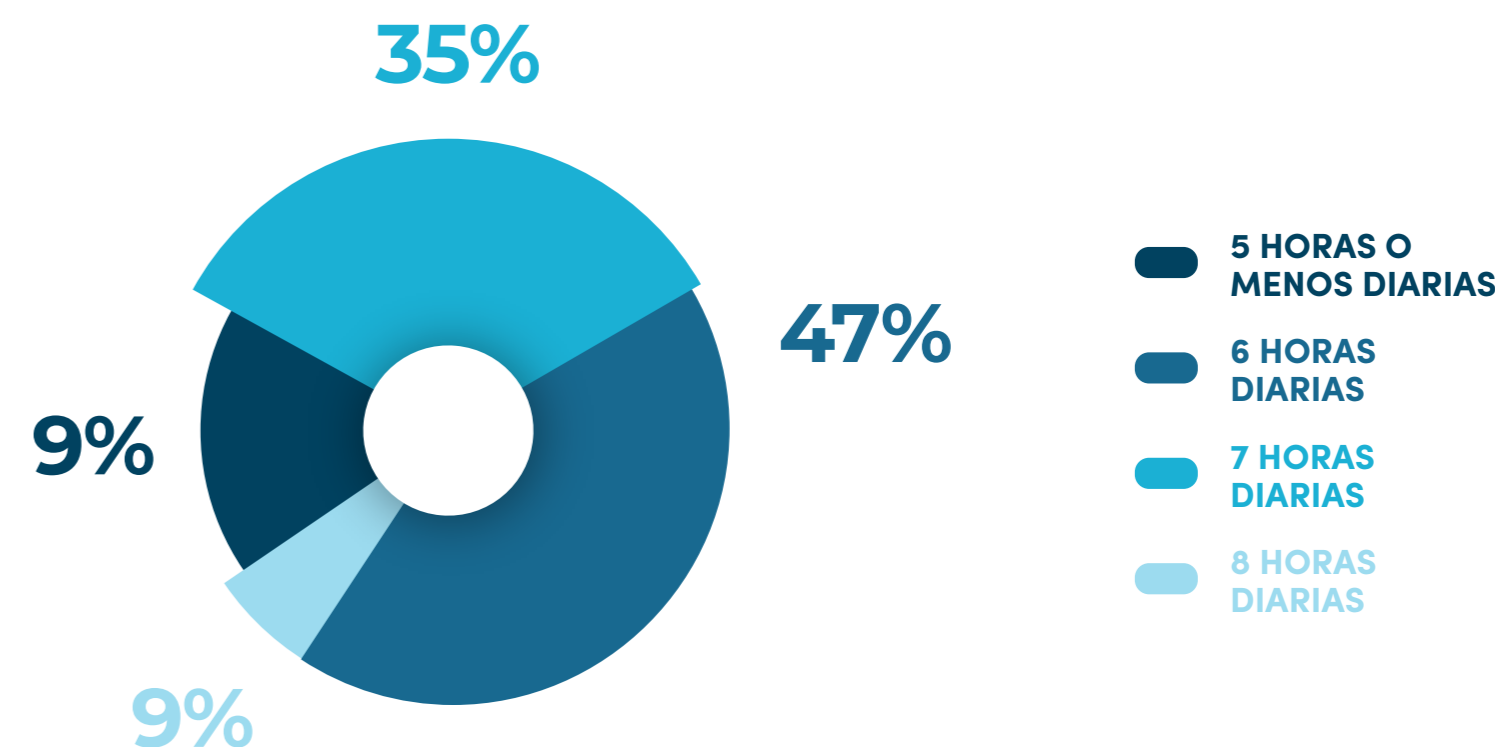
Esta es una señal importante de que los líderes empresariales entienden que una buena rutina diaria de sueño permite mejorar la capacidad intelectual, la coordinación y la atención para las actividades diarias.

Otro hallazgo resaltante es que 9 de cada 10 integrantes de **Vistage México** respetó su tiempo de vacaciones anuales, a pesar de que todavía hay un tercio (30%) que no se siente satisfecho con la cantidad de días de vacaciones por año.

¿CUÁN ESTRESADO SE SIENTE EN LA ACTUALIDAD?



¿CUÁNTAS HORAS DIARIAS DUERME EN PROMEDIO?



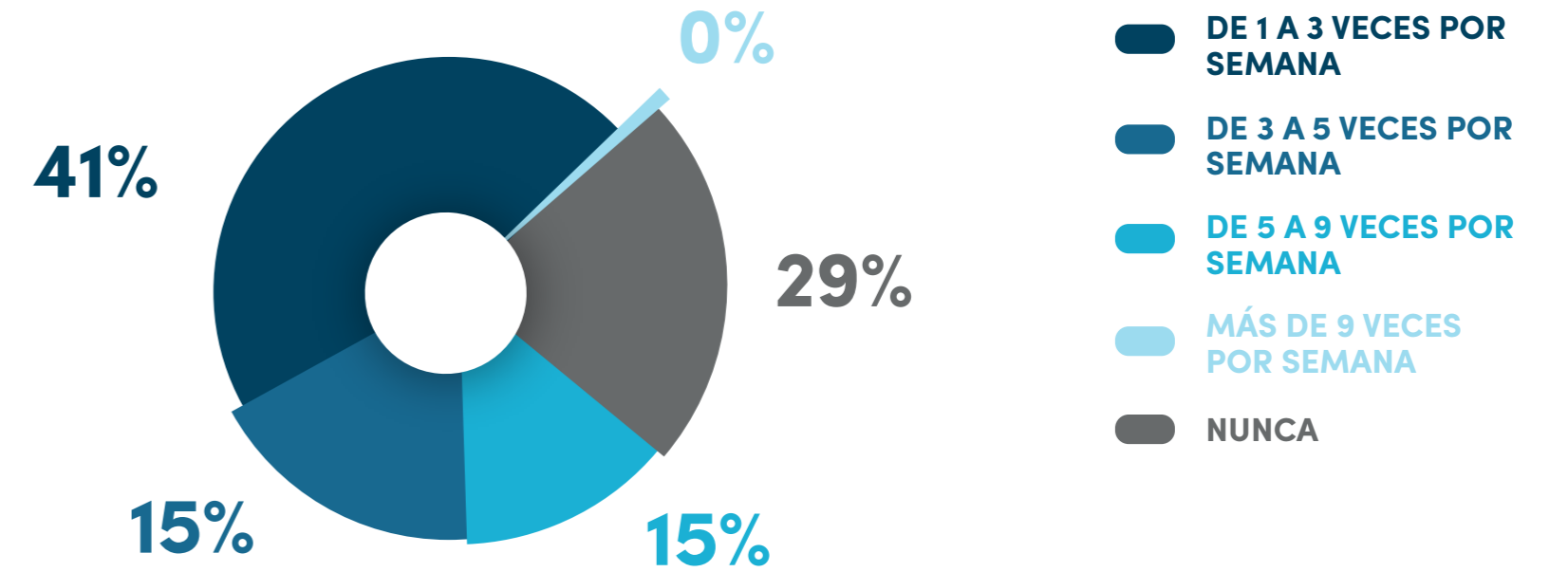
✓ ¿USTED DUERME CON EL TELÉFONO CELULAR PRENDIDO?



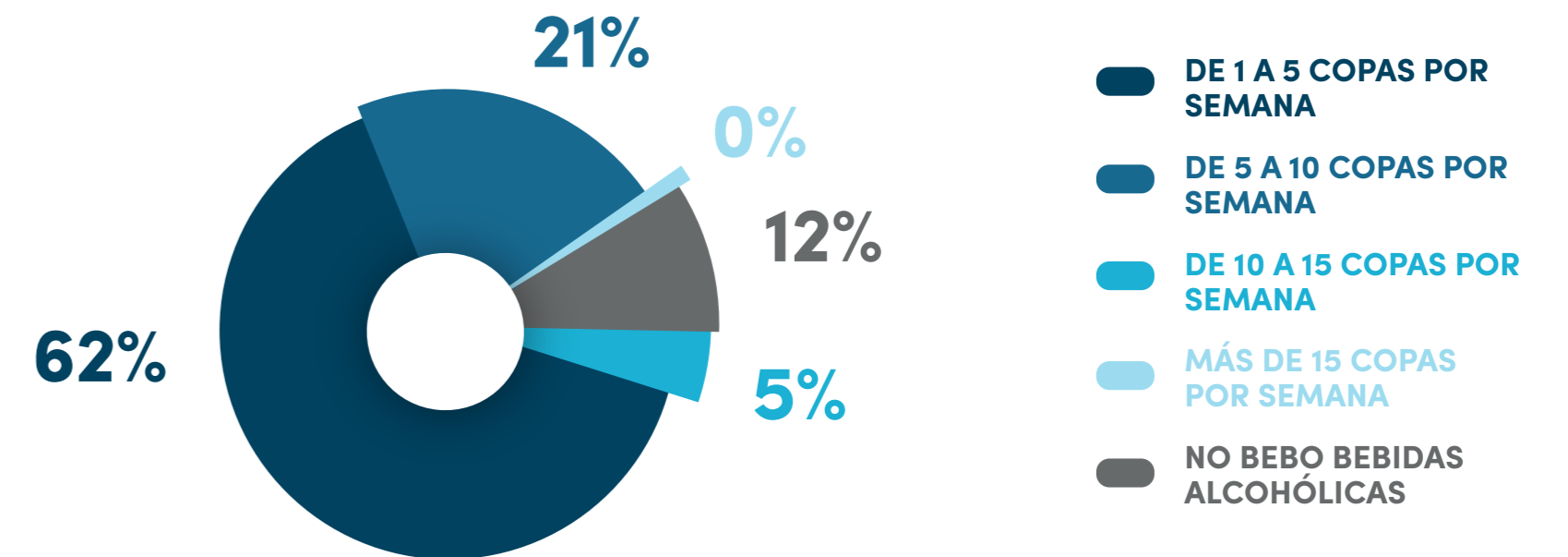
✓ ¿USTED RESPONDE TEMAS LABORALES UNA VEZ QUE DIO POR FINALIZADA SU JORNADA LABORAL?



✓ ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME COMIDA PROCESADA?



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



✓ ¿HA TOMADO VACACIONES DURANTE EL AÑO PASADO?



SI

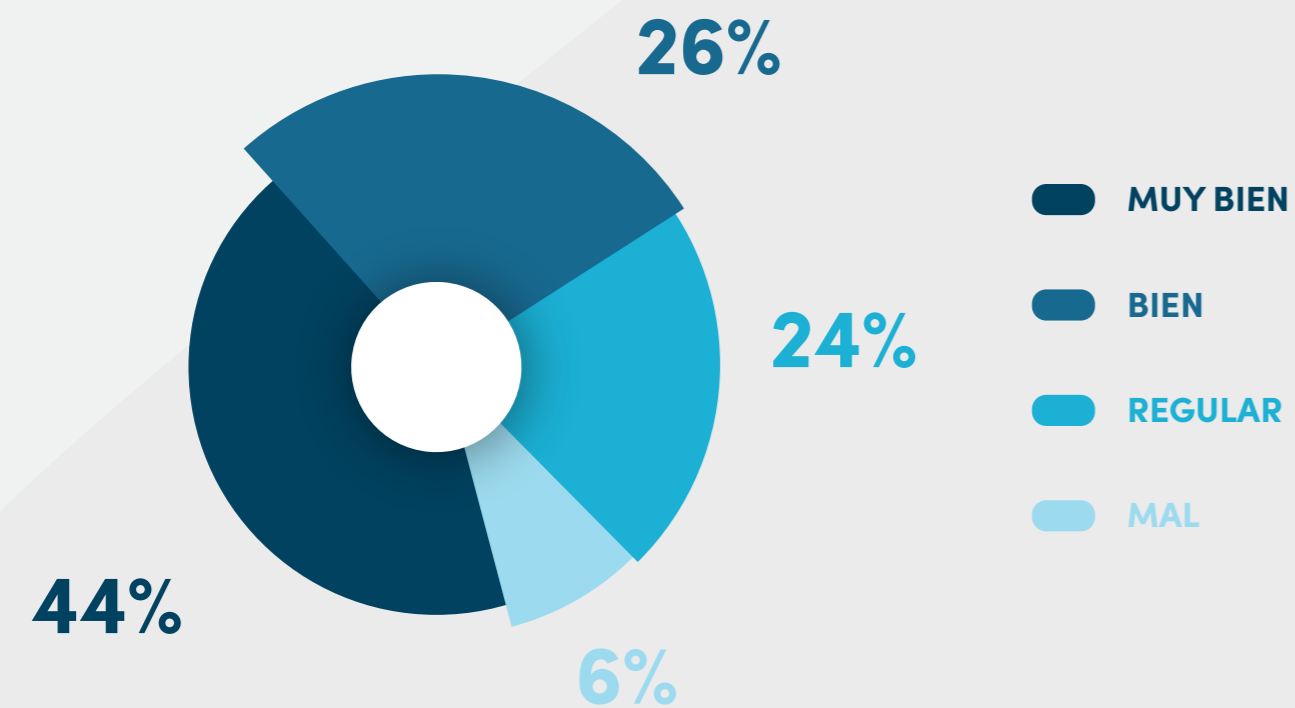
91%



NO

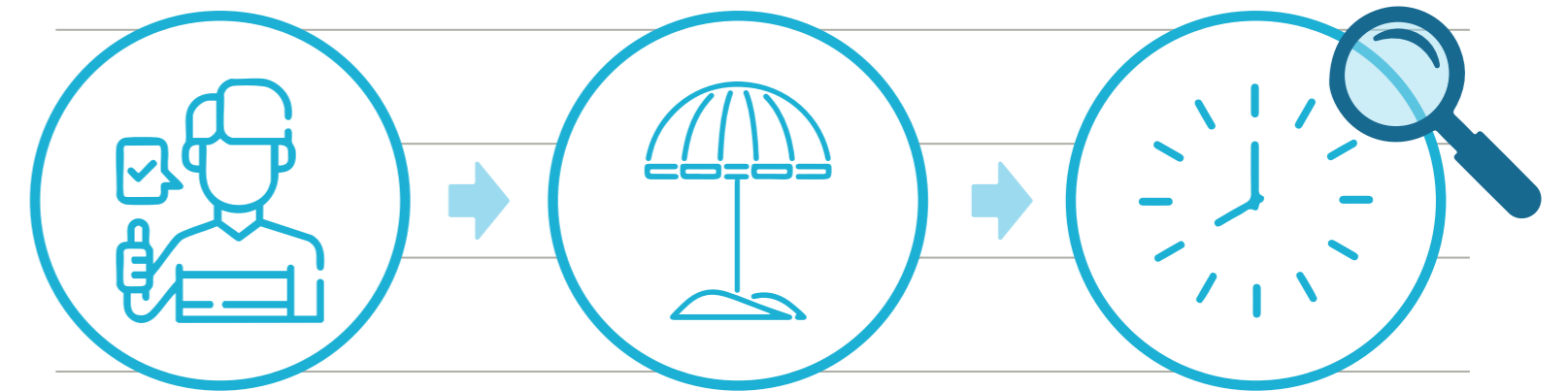
9%

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



En definitiva, muchos líderes empresariales están demostrando que es posible sostener un alto nivel de exigencia sin perder de vista el bienestar personal. La productividad, el disfrute por el trabajo, la valoración positiva de su calidad de vida y el compromiso con espacios tan importantes como el descanso y las vacaciones hablan de una comunidad directiva más consciente del valor del equilibrio.

Al mismo tiempo, estos resultados recuerdan que ese equilibrio todavía requiere atención y cuidado constante. El estrés sigue siendo un factor muy presente, y la dificultad para desconectarse por completo del trabajo muestra que aún hay margen para construir rutinas más sostenibles.



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.

Vistage México

Campos Elíseos 403, Piso 5 oficina 5008,
Polanco II sección, Miguel Hidalgo 11530, Ciudad de México.

comunicaciones@vistage.com.mx

www.vistage.com.mx

Síguenos en

