

## Newsletter #2

### ENCUESTA SOBRE LAS NECESIDADES DE LOS ALTOS DIRECTIVOS

#### ► Metodología:

##### Legal coordinator:



Confederación de Cuadros y Profesionales  
www.confuadros.com

Con la finalidad de investigar cómo afecta el estrés a la vida diaria profesional y personal de un directivo, el equipo FIT-MNG ha elaborado un cuestionario, que se ha distribuido a la comunidad virtual de FIT-MNG.

160 directivos de cuatro países europeos: Lituania, Portugal, Rumanía y España, contestaron a este cuestionario con el objetivo de conocer el entorno laboral de los directivos, sus hábitos personales y de salud.

##### Operational coordinator:



Instituto de Formación Integral—IFI  
www.ifionline.com

#### ► Destinatarios:

El cuestionario se creó específicamente para directivos, cuyos puestos pueden variar entre mandos medios y directivos. La mayoría de ellos tienen, al menos, un título universitario.

Han contestado ligeramente más hombres que mujeres, pero la media varía mucho entre un país y otro. La gran parte de las personas que contestaron al cuestionario están entre los 26 y 55 años, y la mayoría tiene hijos.

Por lo general, los encuestados trabajan en PYMES salvo en España, donde el 90% del grupo objetivo trabaja en empresas con más de 500 empleados.

#### Primeros resultados:

##### El entorno de trabajo:

Como era de esperar, los directivos trabajan largas horas, una media de 40 a 42 horas a la semana, muy a menudo quedándose más tiempo del previsto en la oficina. El tiempo es una presión muy significativa en su trabajo. En cuanto al ambiente de trabajo, parece ser que la mayoría de los encuestados se beneficia de un apoyo interno en el seno de la empresa para llevar a cabo sus tareas.

Por lo general, las agresiones verbales o escritas no son un problema para las empresas de los sujetos encuestados. Mirando al futuro, deberíamos tener en cuenta que la mayoría de los encuestados mostraron cierta preocupación sobre si su trabajo seguiría existiendo en el futuro.

### ENFOQUE: un panel Europeo que revise el informe de investigación del FIT-MNG.

Un informe general que presenta las conclusiones principales de la fase de investigación (incluyendo tanto los resultados de la encuesta a los directivos como las recomendaciones de los expertos) se llevó a cabo a lo largo del verano por el equipo FIT-MNG.

Este informe de la investigación se están trasladando a un panel europeo para que puedan hacer sus aportaciones. El panel estará compuesto por los directivos Europeos miembros de CEC, entre los que se encuentran especialistas de sindicatos y asociaciones para directivos.

##### Tipos de reacciones al estrés:

Las reacciones al estrés son muy dispares y también tienen distintas maneras de expresarse según la persona. Sin embargo, hay ciertas reacciones que parecen tener una mayor prevalencia en los directivos, como una sensación de agotamiento a final del día de trabajo, o la sensación de jamás pararse a pensar.

##### Problemas de salud:

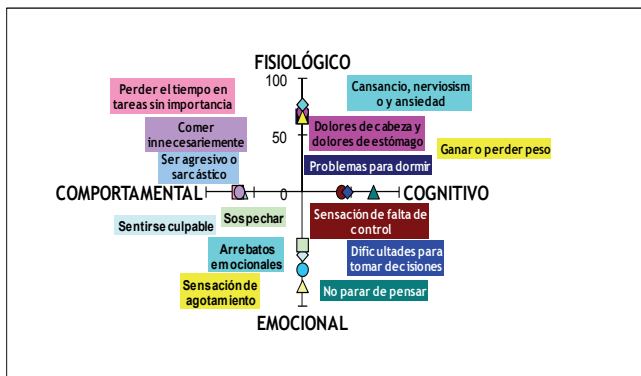
El cuestionario también evaluó la condición física y las potenciales adicciones de los sujetos participantes.

Con respecto a las adicciones, el 75% de las personas encuestadas bebe café, con una media de 2 al día y el 18.75% fuma una media de 10 a 14 cigarrillos al día. En cuanto a la condición física: el 40% de los encuestados admitió no practicar deporte.

#### ► Entrevistas a los expertos:

Los investigadores del equipo FIT-MNG han llevado a cabo entrevistas con expertos, para recoger sus recomendaciones sobre:

- El papel que tiene la actitud del “diamante” Salud-Alimentación-Deporte en la reducción del estrés en el trabajo,
- Cómo los métodos de formación y de capacitación puede aplicarse en un programa online para directivos. Se han realizado alrededor de unas 40 entrevistas con expertos del campo de: la medicina, la alimentación/nutrición, el deporte, el coaching o la prevención de riesgos laborales. Un informe presentando las recomendaciones principales de los expertos, está disponible en la comunidad online del FIT-MNG.



FEP SET  
FUNDAÇÃO ESCOLA PROFISSIONAL DE SETÚBAL  
Fundação Escola Profissional Setúbal  
www.eps.pt



Kaunas University of Technology  
www.ktu.lt

elitetraining

SC ELITE Training S.R.L.  
www.etcoaching.eu