# *Ingeniería del* Bienestar *Organizacional*

Diseñar mejor el trabajo para cuidar a las personas y sostener los resultados.

POR

María José Peña Vélez

CONSULTORA ESTRATÉGICA · COACH EJECUTIVA

CUATRO PILARES

01 Consultoría estratégica

02 Formación y divulgación

03 Mentoría y coaching con IA²

04 Acompañamiento integral

# Sumario

EN ESTA EDICIÓN


| | | | |
|---|---|---|---|
| 01 | La propuesta | *Cuando el bienestar se diseña, la organización avanza* | 3 |
| – | Cuatro formas de colaborar | *Consultoría, formación, mentoría y acompañamiento* | 4 |
| – | ¿Por qué yo? | *Una trayectoria intensa y diversa* | 5 |
| 02 | Las preguntas de la empresa | *Siete preguntas y lo que recibirías en cada una* | 6 |
| – | Cómo trabajo | *Cuatro tiempos de una intervención* | 7 |
| – | Declaración de principios | *Las personas, siempre lo primero* | 8 |
| 03 | Perfil profesional | *Trayectoria, formación y cifras* | 9 |


EDITORIAL

*Una mirada empresarial, humana e internacional para organizaciones que quieren cambiar o mejorar poniendo a las personas en el centro.*

Acompañando a las empresas
con experiencia, *corazón y pasión.*

María José Pena

01

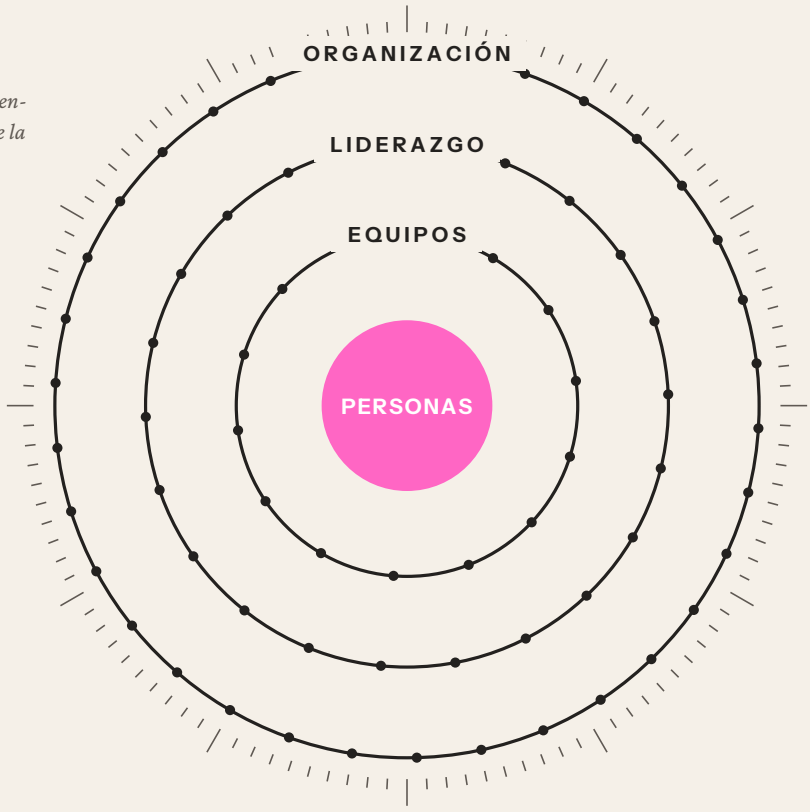
01 / LA PROPUESTA

# Cuando el bienestar se diseña, *la organización avanza.*

Acompaño a empresas que necesitan comprender qué les ocurre, decidir dónde actuar y convertir esa decisión en prácticas sostenibles.

FIG. 1

*Las personas en el centro: el bienestar se diseña en cada capa de la organización.*




LA PREGUNTA DE PARTIDA

*Si queremos resultados sostenibles, ¿cómo está diseñado el trabajo que los hace posibles?*

CUATRO FORMAS DE COLABORAR

# Cuatro formas de *colaborar*

01

## Consultoría estratégica

Diagnóstico cultural, escucha, prioridades, hoja de ruta, diseño del sistema y criterios de evaluación.

02

## Formación y divulgación

Talleres, programas y conversaciones que convierten conocimiento en habilidades y acuerdos aplicables.

03

## Mentoría y coaching con IA²

Acompañamiento de líderes y equipos. La tecnología puede apoyar el proceso, con el coach humano al frente.

04

## Acompañamiento integral

Facilitación, seguimiento y ajuste de las intervenciones para dejar capacidad instalada en la organización.

*El punto de entrada depende de la necesidad real, no de un catálogo cerrado.*

LA PERSONA DETRÁS DE LA PROPUESTA

# ¿Por qué *yo?*

*Porque, además de ser buena persona, tengo una trayectoria profesional intensa y diversa, entre otros motivos, porque tengo 57 años, he vivido en varios países y nunca he dejado de aprender.*

EN PRIMERA PERSONA

Soy ingeniera agrónoma y empresaria. Con 25 años fundé mi primera empresa de consultoría en Córdoba, luego un centro de formación y, posteriormente, una empresa de eventos y organización de congresos. He hecho consultoría estratégica para organizaciones públicas, ayuntamientos, diputaciones, fundaciones y empresas privadas. He asesorado a muchos emprendedores y he impartido numerosas conferencias y programas de formación para emprendedores y directivos, primero en España y luego en México.

He vivido y trabajado entre España, México y Estados Unidos. Cambiar de país me enseñó a escuchar antes de responder, a comprender otras formas de hacer y a reinventarme. Sigo aprendiendo porque ninguna empresa es igual a otra.

Como consultora estratégica, ayudo a comprender el problema y decidir. Como empresaria, sé que las propuestas han de funcionar en la realidad. Como formadora, mentora y coach, convierto el aprendizaje en práctica y acompaño sus compromisos.

*«Ninguna empresa es igual a otra.»*

HE VIVIDO Y TRABAJADO ENTRE

España · México · Estados Unidos

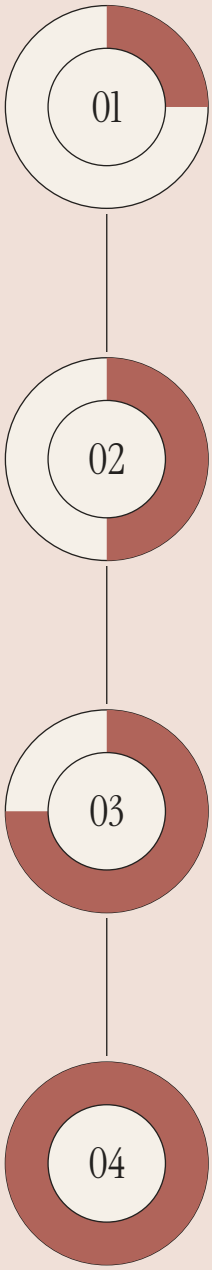
02 / LAS PREGUNTAS DE LA EMPRESA

# Cada intervención empieza por una pregunta concreta *y termina con decisiones que pueden observarse y revisarse.*

| | LA PREGUNTA | QUÉ RECIBIRÁS |
|---|---|---|
| 01 | Ya ofrecemos beneficios y actividades de bienestar. ¿Por qué sigue habiendo desgaste? | *Una lectura compartida de fortalezas y tensiones, prioridades claras y una hoja de ruta proporcionada al problema.* |
| 02 | Estamos creciendo o cambiando. ¿Cómo cuidamos la coordinación y la confianza entre equipos? | *Acuerdos observables, responsables definidos y un seguimiento de las nuevas formas de colaborar.* |
| 03 | Nuestros mandos quieren cuidar a las personas y cumplir objetivos. ¿Cómo les ayudamos? | *Prácticas de liderazgo vinculadas a situaciones reales, compromisos concretos y criterios para revisar su avance.* |
| 04 | Vemos rotación, agotamiento o pérdida de compromiso. ¿Por dónde empezamos? | *Un diagnóstico acotado, decisiones priorizadas y una línea de partida para comprobar cambios.* |
| 05 | ¿Cómo sabremos si la intervención aporta valor? | *Indicadores adecuados al encargo, revisión periódica y decisiones documentadas; las mejoras se evalúan, no se prometen de antemano.* |
| 06 | ¿Qué podríamos contratar exactamente? | *Una propuesta con objetivo, personas implicadas, fases, responsabilidades, entregables y forma de evaluar el avance.* |
| 07 | Ya tenemos iniciativas o buscamos un reconocimiento externo. ¿Cómo encaja? | *Un mapa de iniciativas y brechas, y una recomendación sobre integración o preparación, sin anticipar el resultado de una auditoría externa.* |

CÓMO TRABAJO

# Cómo *trabajo*




## Escuchar y enfocar

25%

Comprender la experiencia de las personas, el sistema de trabajo y los datos disponibles; delimitar el reto y acordar prioridades.

## Diseñar y activar

50%

Traducir el diagnóstico en decisiones, cambios de práctica, formación y espacios de trabajo adecuados al contexto.

## Acompañar

75%

Apoyar a dirección, líderes y equipos con facilitación, mentoría o coaching; cuando encaja, incorporar herramientas del Modelo $IA^2$.

## Medir y consolidar

100%

Revisar indicadores, escuchar de nuevo, ajustar y dejar capacidad instalada para sostener los avances.

*Escuchar antes de responder. Revisar lo que ocurre después.*

MI DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

# Mi declaración de principios *innegociable*

/ SIN CONCESIONES

I Creo que las personas deben ser *siempre lo primero.*

II Creo firmemente que, cuando las personas son felices en su trabajo, *son más productivas.*

III Creo en el poder y la fuerza de *una sonrisa* y de una palabra amable.

*Estas convicciones me exigen escuchar sin dar nada por supuesto, intervenir con honestidad y revisar lo que ocurre después. Para mí, trabajar con amor significa prestar atención de verdad y asumir con profesionalidad la responsabilidad de lo que propongo.*

¿Cree tu empresa también en esto? *¿Está dispuesta a demostrarlo en sus decisiones, su liderazgo y su trabajo cotidiano?*

03 / PERFIL PROFESIONAL

# María José Peña Vélez

CONSULTORA ESTRATÉGICA · COACH EJECUTIVA · BIENESTAR ORGANIZACIONAL · EMPRESARIA

Ingeniera agrónoma con más de 30 años de trayectoria en consultoría estratégica, turismo, formación y bienestar organizacional. Emprendedora y líder institucional con visión internacional. Integro estrategia, aprendizaje y coaching para organizaciones que quieren crecer cuidando a las personas.

EN CIFRAS

## Una vida de *trabajo con personas.*

| 6.500+ | 200+ | 150+ | 50+ | 30+ | 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| alumnos formados | cursos y conferencias | emprendedores asesorados | proyectos estratégicos | años de trayectoria | ediciones de un libro en coautoría |

COAUTORA · MODELO PROPIO

### Modelo IA² coaching

*Coautora del Modelo IA²*

AUTORA · MODELO PROPIO

### MIBOME

*Modelo de Bienestar Organizacional para Mujeres Expatriadas*

## TRAYECTORIA PROFESIONAL

**2015– Consultora internacional**
MIAMI Y CANCÚN
Formación de directivos en planificación estratégica, comunicación e inteligencia emocional; relanzamiento de soymj.com.

**1996–2015 Fundadora y directora**
EMPRESA FIR, CÓRDOBA
Consultoría estratégica y turismo. Centro homologado: más de 350 cursos y 6.500 alumnos (65 % de inserción). OPC propia e ISO 9001:2001.

**2010–2015 Presidenta de la Comisión de Cultura**
CECO
Coordinación de la estrategia Turismo y Cultura y participación en el Plan Estratégico de Córdoba.

**2013–2016 Candidatura Córdoba 2016**
CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA
Colaboradora y miembro de la delegación oficial para la Capital Europea de la Cultura.

## FORMACIÓN ACADÉMICA

**2026** Microcredencial en Coaching Organizacional y Psicología Positiva Aplicada (COPPA)
*Florida Universitària · rhSaludable*

**2025** Máster en Desarrollo Estratégico y Bienestar Organizacional
*Florida Universitària · rhSaludable*

**2024** Chief Happiness Officer
*UNIR · Universidad Internacional de La Rioja*

**2022** Inteligencia Emocional y Psicología Positiva
*Aprende Institute*

**2022** Nutrición y Salud
*Aprende Institute*

**1998** Máster en Gestión del Turismo Ambiental y Ecoturismo
*Universidad Politécnica de Madrid*

**1994** Ingeniera agrónoma · Industrias Agroalimentarias
*Premio al mejor Proyecto Fin de Carrera, Colegio de Ingenieros Agrónomos de Andalucía*

## ESPECIALIZACIÓN

- Planificación estratégica
- Bienestar organizacional
- Inteligencia emocional
- Formación directiva
- Emprendimiento
- Comunicación

## VOLUNTARIADO Y MEDIOS

**La Casita Foundation**
MIAMI · DESDE 2021

**Capital Radio**
LÍDERES GLOBALES

**La Voz de Córdoba**
COLUMNISTA

**Voluntariado Córdoba 2016**
DIRECTORA

EMPECEMOS

# *Cuéntame qué necesitas*

*Escríbeme directamente a*

mariajosepenavelez@gmail.com

*o a través de mi LinkedIn*

www.linkedin.com/in/mariajosepeve1910

María José Pena

MIAMI, FLORIDA · CÓRDOBA, ESPAÑA

soymj.com · elblogdemj.com