MARÍA DEL ROCÍO SUÁREZ PASTRANA

Monterrey, N.L. | 811 909 4943 | rocio.s.pastrana@hotmail.com

RESUMEN EJECUTIVO

En los últimos 15 años he desarrollado actividades como catedrática, conferencista y consultora, impulsando culturas organizacionales saludables, sostenibles y centradas en las personas. Combino mi experiencia académica con el diseño e implementación de estrategias corporativas de bienestar integral, liderazgo positivo y desarrollo humano. Mi enfoque promueve el compromiso, la productividad y la conexión entre el propósito personal y organizacional.

PROPÓSITO PROFESIONAL

Busco fomentar culturas laborales donde el bienestar integral se traduzca en compromiso, innovación y resultados sostenibles. Mi propósito es guiar e impulsar a las personas a construír su mejor version así como acompañar a las organizaciones en la formación de líderes conscientes, equipos resilientes y entornos de trabajo saludables que fortalezcan el engagement y el desempeño colectivo.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Responsable del Área de Bienestar Integral | Corporativo FEMSA | Ago 2024 – Marzo 2026

Diseño e implemento estrategias de bienestar físico, emocional, mental, financiero y social para colaboradores de múltiples unidades de negocio. Lidero políticas y programas de bienestar integral y voluntariado corporativo, fortaleciendo la cultura de cuidado, prevención y liderazgo positivo. Promuevo la medición del bienestar mediante encuestas y análisis de resultados para definir planes de acción estratégicos.

Consultora en Bienestar Organizacional | 2019 – 2024
Diseñé y ejecuté programas personalizados de bienestar emocional, resiliencia, comunicación y liderazgo positivo, alineados con los objetivos estratégicos de empresas nacionales e internacionales. Clientes destacados: Polaris Inc., Unoretail, Lozen Logistics, General Motors, Afirme Seguros, BrickWalling, Adamanta y Robot Digital.

Catedrática y Conferencista | ITESM, UDEM, Universidad Iberoamericana, Tecmilenio, Instituto de Bienestar y Propósito | 2012 – a la fecha
Imparto clases en programas de Maestría y Diplomados en Liderazgo Positivo, Desarrollo Humano y Habilidades de Comunicación. Formé líderes desde un enfoque de bienestar, propósito y psicología positiva. Actualmente participo en conferencias, talleres y programas de formación como 'Happiness Shots', Comunicación, Liderazgo Positivo y cursos de Mindfulness. Continúo asistiendo a alumnos en la Maestría de Liderazgo Positivo a través de tutorías.

Dirección Jurídica y Comercial | EGANO, S.A. de C.V. | 2001 – 2006
Gestioné temas legales y comerciales, asegurando el cumplimiento normativo y apoyando procesos de recursos humanos y atención a clientes.

Abogada Penalista | Procuraduría General de la República | 1995 – 2001
Integré averiguaciones previas y diseñé estrategias de investigación en el área penal.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Maestría en Liderazgo Positivo – Instituto de Bienestar y Propósito, TECMILENIO(2016)
- Master Coaching Skills – Accredited Certified Coaching (2015)
- Maestría en Desarrollo Humano – Universidad Iberoamericana (2012)
- Diplomado en Psicología Positiva Aplicada – Universidad Iberoamericana (2009)
- Diplomado en Desarrollo Humano – Universidad Iberoamericana (2007)

• Licenciatura en Derecho y Especialidad en Criminología – UNAM (1995)

IDIOMAS

• Inglés – Nivel avanzado

VOLUNTARIADO Y CONTRIBUCIONES SOCIALES

- Soy instructora en la Asociación PLAN B – Videoacademia Penitenciaria, donde imparto cursos de Desarrollo Humano a mujeres en 36 reclusorios del país (2022–ACTUALIDAD).

- He colaborado en el programa de radio 'La Caja de Pandora', Soundtec Radio 94.9 FM (2012–ACTUALIDAD), abordando temas de desarrollo humano y psicología positiva.
- Fui invitada especial en el programa '¿Qué tal Fernanda?' de Imagen Radio 107.7 FM para hablar sobre 'La Felicidad'.
- Colaboré en ARENA (Asociación Regiomontana de Niños con Autismo), desarrollando programas de apoyo para padres (2012–2019).

COMPETENCIAS CLAVE

Liderazgo positivo | Estrategia de bienestar | Desarrollo humano | Comunicación empática | Gestión del cambio | Formación de talento | Cultura organizacional | Resiliencia | Mindfulness corporativo

INTERESES PERSONALES

Jugar tenis | Tocar el piano | Leer / Escribir