

## **Bio - C.V.**

Raquel nace en Alicante (1977), su formación reglada comienza realizando los estudios de Relaciones Laborales en la Universidad de Alicante, además cursa varios títulos de postgrado: Master en Recursos Humanos en la Universidad de Alicante, Master en Dirección de Marketing y Gestión Comercial en la Escuela de Negocios y Universidad privada ESIC en Valencia, y la Certificación en Coaching Ontológico en el Instituto Europeo de Coaching en Valencia, homologado por la International Coach Federation.

Durante más de 15 años trabaja como asesora/consultora de RRHH para diferentes sectores de actividad. Sus últimas funciones en este área las realiza como Directora de RRHH por gran parte del territorio nacional, con más de 1.500 personas a su cargo, en una multinacional del sector de la distribución de la alimentación. Está habituada a alinear equipos de trabajo de alto rendimiento para la gestión del cambio en situaciones conflictivas y ha impulsado la motivación, el talento y el desarrollo del capital humano a lo largo de todo el organigrama.

Su conocimiento y visión del mundo empresarial, junto con una buena idea y un buen compañero de viaje como socio, la llevaron a crear su propia Sociedad: Huerto Gourmet, empresa especializada en cítricos exóticos de la que hoy es Consejera Delegada.

Mientras sucede todo esto, Raquel profundiza en otras disciplinas, siendo conocedora a lo largo de su trayectoria vital, de la importancia y la influencia que tienen las emociones y su gestión, en la vida y en la salud de todos los seres humanos.

Continúa sus estudios de Psicobiología y Neurociencia Cognitiva en la Universidad Autónoma de Barcelona, realiza un curso de Terapia Regresiva en la Escuela Española de Terapia Regresiva de Bryan Weiss en Barcelona, se forma en Bioenergética realizando varios cursos durante varios años de la mano de la Dra. en BioMedicina Begoña Calzada, y cursa el 1er, 2º y 3er nivel de Alimentación Macrobiótica en el Instituto Español de Macrobiótica en Valencia.

Todo este recorrido vital la lleva también a ejercer como coach ejecutivo en

procesos para la gestión del cambio en organizaciones, orientando en la creación de proyectos alineados a la cultura y filosofía de la empresa y acompañando en la resolución de conflictos de comunicación de equipos de trabajo, además de trabajar en consulta como coach en gestión emocional a nivel individual, pareja o familiar, acompañando a personas a conseguir un estado de armonía y plena salud. Entendiendo el concepto de salud tal y como lo define la OMS: «La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

En su ímpetu por la investigación y la formación continua, en el ámbito de la gestión emocional y la salud, Raquel se certifica en 2021 como facilitadora de TRE® (tension and trauma releasing exercises), introduciendo esta práctica como herramienta en el acompañamiento en procesos de liberación y transformación emocional, tanto a nivel individual como grupal. El TRE® cuyo creador es David Bercei, es una técnica corporal de liberación de tensión, estrés y trauma, técnica que está siendo utilizada por millones de personas en más de 100 países tanto a nivel laboral como terapéutico. Dicha certificación, brinda capacitación profesional en la práctica de los ejercicios de liberación de tensión y trauma a todo ser humano que resuene con esta herramienta, dando alcance también a poblaciones desatendidas y víctimas de violencia, guerra y desastres naturales.

En la actualidad, está presente en redes sociales, colabora en conferencias y ponencias. Imparte cursos de formación en materias de gestión emocional y superación personal. Está casada, es madre de una niña y tiene dos hijastros.