

## Inés Merino

El blog de [Inés Merino](#) funciona desde noviembre de 2013.



### Quien soy

Soy Inés Merino Villeneuve, una pediatra y una mamá de un niño, Hugo, y una niña, Eva, mellizos.

Estoy convencida que el secreto de la "felicidad" está en nosotros y por eso es tan importante ser mas consciente de uno mismo: de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de nuestras emociones.

El día a día nos hace estar siempre en la mente y olvidarnos del cuerpo y de las emociones. Y tanto el cuerpo como las emociones son guías que nos dan mucha información de nosotros y debemos re-aprender a escucharlos (re-aprender porque los niños sí los escuchan, lo hacen de forma innata).

Por ello, me formo todo lo que puedo en Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Mindfulness y Neurociencia.

Y me apetece **compartir todas estas experiencias vividas** a través de **este blog** y a través de la realización de **talleres presenciales y on line**.

### Palabras clave:

[emociones](#)

[educación emocional](#)

[blog](#)