

Reconociendo la enseñanza que nos deja el aprendizaje de las HH SS

Las **habilidades sociales** son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas, ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales, están orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o autorrefuerzos.

En esta charla expondremos las habilidades sociales básicas y veremos como con su aprendizaje podemos mejorar exponencialmente la comunicación con todas las personas de nuestro entorno, mejorando la calidad de vida; aprenderemos la importancia de la empatía, de la escucha activa, de la asertividad, a presentarnos, a intervenir en una charla o sencillamente a dar las gracias o hacer un cumplido.

¿Quién lo imparte?

M^a Estela Portillo Encina es Licenciada en Psicología, Psicoterapeuta Psicodramatista, Mediadora Profesional en asuntos Civiles y Mercantiles, Master en Inteligencia Emocional y Mindfulness, Técnica Superior en Coaching Personal Empresarial e Institucional, entre lo más destacado de su formación.

Dirige grupos de Habilidades Sociales para adolescentes y adultos e imparte cursos psicoeducativos, terapias de tercera generación como Mindfulness de forma personalizada y con la aplicación de nuevas tecnologías como la Realidad Virtual en la Clínica Fernández Sastre & Águeda Rojo Psiquiatras

Especialista en TDAH, viene desarrollando desde hace 17 años una tarea de investigación, detección e intervención en TDAH, como así también brindando la divulgación y formación a profesionales de distintas disciplinas, actuando como coordinadora del equipo multidisciplinar de ANHIDA (Asociación Niños con Hiperactividad y Déficit de Atención).

Además colabora como Tutora de Prácticas para la Universidade de A Coruña, UNED, Universidade de Vigo, Universidade de Santiago de Compostela y Universidad de La Rioja.