

# VIRADA EMOCIONES

I EDICIÓN

*De octubre a diciembre de 2025*

*Una de las maniobras más importantes en la náutica a vela es la virada, que consiste en cambiar de rumbo.*

*La virada tiene varias formas de realizarse, gestionando las velas y la tripulación para aprovechar los vientos.*

2025

# VIRADA EMOCIONES

El Programa VIRADA Emociones está diseñado para cultivar y disfrutar de nuestra conciencia emocional.

VIRADA Emociones puede ayudarte a desarrollar una mayor conciencia de tus emociones.

A través de una combinación de trabajo personal y grupal, explorarás cómo las emociones influyen en tu vida diaria, así como a convivir con ellas.



# DIRIGIDO A...

---

Este curso está dirigido a personas interesadas en explorar y profundizar en sus emociones, personas que acompañan a otras personas tanto en sus proyectos de vida como en su desarrollo profesional.

-Personas que acompañan a otras personas o que desarrollan su labor en la intervención social.

-Personas con personas a su cargo, liderazgo de equipos, etc.

-Personas con interés de explorar las emociones.



## El número de plazas está limitado

Máximo de  
25 participantes

Máximo de  
3 personas  
por entidad

**ALGALIA se reserva el derecho de suspender  
la edición del programa por razones organizativas**

# OBJETIVOS

---

1. Reconocer el valor del mundo emocional como una parte integral de la vida en comunidad.
2. Entender la relevancia de las emociones en nuestra vida y desarrollar una mayor conciencia de ellas.
3. Aprender a interpretar las emociones, tanto propias como ajenas, y comprender su impacto.
4. Desarrollar la capacidad de autorregularse emocionalmente sin caer en la desconexión o la racionalización excesiva.
5. Aprender a influir en entornos:
  - Mejorar los vínculos y relaciones a través de la empatía y la compasión.
  - Generar entornos de seguridad psicológica y responsabilidad afectiva.
  - Establecer alianzas y contratos sociales con base ética.



# CONTENIDOS

---

## COMPRENSIÓN

- Ciclo de las emociones.
- Motivación y emoción al servicio de la acción.
- Necesidades y satisfactores.
- Emociones primarias y secundarias.
- Fundamentos biológicos de la emoción.
- Reconstrucción lingüística de la emoción.

## PROFUNDIZACIÓN

- Cultivando emociones interesantes y poderosas.
- Buceando en las emociones sociales.
- Corporalidad y disposiciones al movimiento.

## INTERACCIÓN

- Conciencia social y ecología emocional.
- Influencia en sistemas relacionales.

# METODOLOGÍA

---

VIRADA Emociones combina momentos de reflexión con dinámicas vivenciales y otras técnicas activas. El aprendizaje se enfoca en la persona participante y en la dinámica grupal creando un entorno de aprendizaje colaborativo y enriquecedor. De esta manera emergen los aprendizajes significativos para todo el grupo y participantes.

El curso consta de diferentes espacios de aprendizaje con una duración total mínima estimada de 60 horas, distribuidas en aproximadamente 46 horas presenciales y 14 horas de trabajo personal y en la comunidad de aprendizaje.

## Talleres vivenciales

Dos talleres de dos jornadas de trabajo en régimen residencial en Lajas Caldaría (Ourense).

**9 y 10 de octubre**  
**3 y 4 de diciembre**

## Talleres de contenido sobre emociones

Dos talleres de 5 horas de duración para cerrar el aprendizaje.

**20 de octubre**  
**10 de noviembre**

## Tareas de reflexión entre encuentros

Tareas con lecturas, profundización y reflexión personal (opcional)

## Generación de comunidades de aprendizaje

La reflexión personal se complementa con la reflexión dentro de la comunidad de aprendizaje autogestionada. (opcional)

# CALENDARIO

---

## OCTUBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVIEMBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DICIEMBRE

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Talleres vivenciales en Lais Caldaría (Ourense)
- Talleres en Santiago de Compostela

# EQUIPO VIRADA

---



[www.edefundazioa.org](http://www.edefundazioa.org)

## ANDER MIMENZA

Es responsable de BIDERA (Liderazgo y Emprendizaje Social) y desarrolla su labor en el área de Organizaciones y personas profesionales de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecimiento organizacional. Compagina esta labor de coordinación y consultoría, con la de coaching y facilitación de cursos: planificación estratégica, comunicación y mercadotecnia, liderazgo, competencias conversacionales, perspectiva sistémica, etc. Es investigador en cultura y desarrollo organizacional, así como coach ontológico, sistémico y PNL.

## ITZIAR GARAY

Desarrolla su labor en el área de Organizaciones y personas profesionales de EDE Fundazioa acompañando procesos de fortalecimiento organizacional. Facilita procesos de cambio personal, de equipo y organizacional a través de metodologías de coaching (ontológico, sistémico, destreza emocional y PNL). Es experta en sistemas de gestión de calidad. Acompaña a los equipos a través del Visual Thinking y es facilitadora gráfica de procesos organizacionales.



[www.algalia.com](http://www.algalia.com)

## BEGOÑA SUÁREZ

Es gerente de la Asociación AMIPA desde 2009 y colaboradora de ALGALIA como coach desde 2018.

Desarrolló su labor profesional en la administración local y como formadora en diversos cursos relacionados con el ámbito jurídico y social, en la administración local y en entidades no lucrativas.

Licenciada en Derecho (USC), Máster en Dirección y Gestión de Centros, Recursos y Servicios para la Atención a la Dependencia (USC), Máster en coaching de personas y equipos (Mondragon Unibertsitatea) y Curso de experto en coaching de sistemas relacionales y de equipos (Mondragon Unibertsitatea).

# PRECIO

---

El precio de inscripción por participante es de **1.150€**.

La inscripción incluye:

- 36 horas de talleres vivenciales en régimen de pensión completa (Encuentros Outdoor) en Laias Caldaria.
- 2 talleres grupales de 5 horas en la Cidade da Cultura (Santiago de Compostela).
- Alojamiento y comidas en el lugar de celebración de los encuentros Outdoor.
- Materiales de consulta en línea.
- Gestiones para la bonificación ante la FUNDAE.
- Descuento para el segundo participante de un 50% y un tercer participante del 70%.
- Los pagos pueden ser fraccionados: el 50% antes del 30 de septiembre y el 50% restante cuando finalice el programa.
- Este programa es bonificable por la Fundación Estatal para la Formación y el Empleo. El importe bonificable será calculado específicamente para cada participante durante el proceso de inscripción.

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



## Inscripción

### Plazo máximo de inscripción

- Miércoles, 17 de septiembre de 2025.
- El formulario de inscripción está disponible en [www.algalia.com](http://www.algalia.com).

### Número de plazas

- El número de plazas está limitado a un máximo de 25. ALGALIA se reserva el derecho de suspender la edición del programa por razones organizativas.

### Requisitos

- No podrán participar más de tres personas de la misma entidad o empresa, salvo excepciones que se estudiarán en particular.

### Criterios de selección

- Se tendrá en cuenta el número de participantes de una misma organización.
- Se tendrá en cuenta a orden de inscripción.
- Una vez realizada la inscripción, el responsable del Programa VIRADA Emociones mantendrá una entrevista personal, virtual o telefónica, con la persona candidata.

**Responsable del Programa**

**Miguel Barbosa**

637 48 24 84

[miguel.barbosa@algalia.com](mailto:miguel.barbosa@algalia.com)