

***Empowerment** emocional a la UOC. L'experiència del *Fitness* emocional a distància com a un model d'entrenament emocional innovador.**

Mireia Cabero i Jounou. mireia@mireiacabero.com
Francesc Remolí i Munera. fremoli@uoc.edu

Abstract

Les necessitats socials i personals de benestar són latents. L'educació emocional respon a aquestes necessitats; per mitjà del desenvolupament de competències emocionals, a través de programes formatius, el benestar i salut de les persones millora, fet que promou també alhora una convivència social positiva i enriquidora per a tots.

En aquest treball s'exposa l'experiència del disseny i inicis del programa *Fitness* emocional de la UOC, obert a tothom i concebut com un programa *d'empowerment* emocional en forma d'itinerari a distància, a través del campus virtual de la universitat.

El debat i la reflexió que ara ens ocupa es focalitza en la crítica constructiva del disseny d'avaluació, de les seves limitacions i potencialitats, a fi de dirigir la investigació a diverses línies de treball (l'eficàcia dels programes emocionals a distància així com les seves limitacions, les claus essencials dels entrenaments a distància per a que esdevinguin eficaços, el tipus de persona -i el tipus d'estil d'aprenentatge personal- a qui pot ser-li adequat aquest tipus d'entrenament, etc.). El futur del *Fitness* emocional està en la concreció i activació d'aquestes línies d'investigació.

Objectius

-Descriure les bases i la justificació d'una proposta innovadora d'entrenament emocional a distància amb una estructura d'itinerari formatiu competencial progressiu.

-Presentar l'experiència de l'entrenament emocional a distància en tant que una possibilitat, complementària i enriquidora als entrenaments presencials, que s'adequa a les noves necessitats socials i esdevé una opció real per a salvar les dificultats o limitacions de molts col·lectius.

-Presentar i debatre l'actual model d'avaluació de resultats, identificant-ne les limitacions i potencialitats, i reflexionant sobre nous models a incorporar.

*Els autors hem decidit mantenir aquest terme en lloc de la traducció a la nostra llengua (empoderament) per considerar que les connotacions en la llengua original s'adequen més a la nostra concepció del programa *Fitness* emocional.

Exposició del treball

1.- Les emocions. Beneficis personals i socials de desenvolupar les competències emocionals.

Quin lloc reservem a les emocions en la història de la humanitat?

Des de la Filosofia, les emocions han estat un tema d'estudi recurrent. Varen ser molts filòsofs els primers en dedicar-hi les seves forces¹. En general, uns oposant l'emoció a la raó, per tant entenent l'emoció com quelcom negatiu que calia evitar, i d'altres, en contraposició, com a quelcom lligat a la vida feliç i a la perfecció.

Per tant, parlar d'emocions no és quelcom nou. Fins i tot des de la literatura tenim un llegat de moltes i moltes pàgines dedicades a elles, des de l'antiguitat, des de la tradició occidental, des de la oriental, etc. Es pot considerar que és aquesta una vessant no científica però no per això potser menys important, al nostre parer, doncs la literatura ha estat i és de forma universal un mitjà de divulgació i educació. I també de la mà de disciplines científiques². A partir de finals del segle XIX, s'han desenvolupat estudis i apropaments rigorosos a les emocions per tal d'aclarir en alguns casos la seva natura i, per què no, trobar possibles "remeis" -quimeres en molts casos-, i explicacions a diferents aspectes o ingredients emocionals que impacten en el benestar de les persones.

Va ser a partir de la divulgació del concepte d'intel·ligència emocional, publicada l'obra d'en Goleman (1995)³ quan s'inicia una autèntica revolució emocional (Bisquerra, 2009) i es donen a conèixer investigacions on s'apunta a la importància del desenvolupament emocional davant d'aspectes cognitius a l'hora de mostrar competències i capacitats altament generatives a la vida (Gardner, 1995; Salovey i Mayer, 1990).

Aquest va esdevenir un punt d'inflexió important. L'evolució del concepte d'intel·ligència, fruit també de les nombroses investigacions realitzades al llarg de la història des de diferents disciplines, esdevé clau per entendre l'educació emocional. Assistim des d'aleshores a un ritme de publicacions i estudis, tant a nivell nacional com internacional, molt elevat, que permet apuntar a la naturalesa emocional de molts problemes que afecten a la societat. És doncs una realitat ja compresa el fet que les emocions juguen un paper fonamental en les vides de les persones i en el seu benestar.

L'educació emocional l'entendem com un procés educatiu, continu i permanent (Bisquerra, 2000), que t¹Aquest fet no es pot obviar i cal fer menció i tenir-ho present donada la seva importància en disciplines com la Psicologia o Pedagogia, hereves d'aquestes primeres exploracions i mares, a partir d'aquestes, d'importants estudis i teories sobre les emocions (Casado i Colomo, 2006; Malo, 2007).

¹Aquest fet no es pot obviar i cal fer menció i tenir-ho present donada la seva importància en disciplines com la Psicologia o Pedagogia, hereves d'aquestes primeres exploracions i mares, a partir d'aquestes, d'importants estudis i teories sobre les emocions (Casado i Colomo, 2006; Malo, 2007).

²A Bisquerra (2009) es recullen referències importants a les diferents tradicions científiques d'estudi de les emocions.

³També va fer referència als elevats costos de l'analfabetisme emocional imperant.

Les actuacions que es deriven de la posada en pràctica de l'educació emocional són moltes, alguns exemples bàsics són, segons Pérez Escoda i Cabero (2007):

- com a prevenció primària adreçada a minimitzar la vulnerabilitat de la persona amb determinades disfuncions (impulsivitat, estrès, depressió, agressivitat, comportaments de risc, etc.) o prevenir-ne l'ocurrència;
- com a possibles programes d'aplicació de l'educació emocional (programes formatius, projectes, tallers, seminaris, etc.) en múltiples àmbits, amb diferents i diversos objectius, per a col·lectius de qualsevol mena i amb diferents necessitats, etc.;
- en recerca educativa, com actuació transversal a les anteriors i fonamental per al desenvolupament i millora continua i adaptació a les necessitats de les noves realitats emergents.

Els beneficis d'aquests treballs són obvis. Són molts també els estudis en relació que així ho confirmen, Bisquerra i Pérez Escoda (2007) realitzen una revisió d'alguns d'ells. Aquests aporten evidències dels beneficis en diferents àmbits i medis: sociocomunitari, laboral, personal, etc. Un anàlisi amb concreció de les competències per a la vida i el benestar pot consultar-se a Pérez Escoda (2005).

Es té doncs prou evidència per afirmar que l'educació emocional esdevé un mitjà important per tal de fomentar el treball i desenvolupament de competències emocionals. Aquestes són clau per a millorar la salut i el benestar de les persones, per al desenvolupament de qualitats i competències de vida que fomentaran també, en clau social (Bisquerra, 2008), una convivència saludable, respectuosa i enriquidora alhora que generativa de solucions positives i compartides a molts conflictes malauradament inevitables.

La Universitat Oberta de Catalunya (UOC) és sensible també a aquesta realitat i vol, des de la seva singularitat com a universitat a distància i amb un programa de *d'empowerment* (desenvolupament de capacitats i competències) emocional -*Fitness* emocional- contribuir en la formació, treball i desenvolupament de competències emocionals en persones, grups i institucions. Sumant les seves forces a les iniciatives d'altres institucions i universitats nacionals, amb grups de recerca tant rellevants en aquest àmbit com el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) que, liderat pel catedràtic Rafel Bisquerra, investiguen des del 1997 les aplicacions i beneficis de l'educació emocional; el Laboratorio de emociones de la Universitat de Màlaga, amb els mateixos anys de trajectòria d'investigació; la Fundació Marcelino Botín; etc.

2.- La importància d'adequar-nos a les necessitats d'avui en dia. La formació a distància mitjançant el campus virtual de la UOC.

La tecnologia ha estat al nostre costat al llarg de la història i ha acompanyat d'una manera o d'una altra revolucions i canvis socials importants (com ara l'escriptura, l'impremta, la màquina de vapor, etc.). Les nostres formes de produir i viure es transformen. Ara estem en un nou model d'organització social vinculat a una revolució tecnològica en la informació i comunicació. Internet esdevé més que una tecnologia, és a dir, el nucli d'un nou paradigma sociotècnic que constitueix la base material de les nostres formes de relació, treball i comunicació (Castells, 2001).

Dels usos donats a Internet des de l'educació i el seu potencial es deriven moltes pàgines. Si ens centrem en el sistema universitari català, mereix especial menció el treball de Duarte, et al. (2008), on podem trobar un estudi sobre els usos d'internet a les universitats catalanes i les transformacions que com a conseqüència se'n deriven ara i en un futur. Insistiríem en assenyalar, com afirmen els autors: *per un costat, la universitat com a institució està formada per persones actives i compromeses en el canvi social, capaç de provocar transformacions importants a partir del coneixement generat; i per l'altre costat tenim una institució tradicional en la seva estructura i en la metodologia educativa que utilitza per a la formació. Una institució que no incorpora fàcilment en el seu interior les innovacions i la transformació que fàcilment traspasa a la resta de la societat. Una institució, però, que ja ha posat les bases per al canvi* (Duarte et al., 2008. pàg. 20).

L'aprenentatge en xarxa a distància és un model que guanya rellevància a nivell internacional. Aquest permet un aprenentatge col·laboratiu, l'accés a activitats educatives al llarg de la vida (Harasim et al., 2000) i salvar moltes limitacions, com ara les que suposen la distància i el temps tant per l'estudiant com pel docent. S'estableix doncs com una innovació enriquidora i complementària al sistema tradicional.

La UOC. Una universitat global en línia, oberta al món.

La UOC és una universitat en línia reconeguda internacionalment, que ofereix un aprenentatge centrat en l'estudiant amb els avantatges d'uns estudis personalitzats, flexibilitat, accessibilitat i col·laboració. Creada al 1995, és una universitat en línia nascuda a partir de la societat del coneixement; la seva missió és proporcionar a les persones una educació i un aprenentatge de llarga durada a distància. Altres universitats amb models d'aprenentatge diferents, que es basen també en les TIC (tecnologies de la informació i la comunicació) i que ofereixen els seus programes a distància són: la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia, <http://portal.uned.es>); UDIMA (Universidad a distancia de Madrid, www.udima.es); OU (The open university, www.open.ac.uk); etc.

La UOC és un líder i un agent innovador en l'aprenentatge basat en les TIC, i un indicador de referència quant a la qualitat de la seva investigació i el seu treball acadèmic.

Mitjançant les noves tecnologies es superen les barreres del temps i de l'espai, un model de formació basat en Internet on, a través d'un campus virtual, l'estudiant desenvolupa el seu aprenentatge des del centre d'un procés personalitzat. L'estudiant no està sol, la interacció amb el consultor expert, el tutor, els recursos d'informació i documentals i la resta d'estudiants esdevé un element també clau i diferenciador per l'aprenentatge respecte al sistema educatiu clàssic.



Figura I: model pedagògic de la UOC
Font: UOC (2010)

La universitat a distància possibilita fer arribar l'educació a aquells que la necessiten, al llarg de la vida. Com assenyala l'informe Delors (1996), les tecnologies de la informació i de la comunicació juguen també un rol important facilitant l'obertura a camps de l'educació no formal i, per tant, a l'aparició de noves i originals interpretacions dels esquemes d'aprenentatge.

Durant els últims anys, per exemple, s'ha produït un notable increment de la demanda d'educació en persones adultes, en part provocat per les demandes i exigències de l'entorn laboral, que demana una permanent adaptació al canvi i una actualització contínua de coneixements, habilitats i aptituds. La universitat ha de promoure i facilitar la formació a les persones al llarg de la vida, oferint a cadascú els mitjans per obtenir per una banda, un millor equilibri entre el treball i l'aprenentatge i, de l'altra, un millor exercici d'una ciutadania activa. També oferint finestres d'aprenentatge, que permetin als individus millorar les seves competències i capacitats d'adaptació.

En aquest sentit l'extensió universitària –els Programes oberts a la UOC- té un paper molt important ja que és, al materialitzar-se en aquesta formació permanent, al llarg de la vida, quan la universitat s'erigeix com un dels vehicles per a generar i difondre de manera efectiva el coneixement més vinculat a les necessitats latents.

Els Programes oberts

Els Programes oberts de la UOC són els cursos d'extensió universitària que desenvolupa de forma regular la universitat. Aquests programes s'organitzen en diferents activitats formatives, com són: la Universitat oberta d'Estiu, Seminaris, Ateneu universitari, els Cursos d'hivern, etc.

Els Seminaris són una activitat formativa que inclou cursos de durada breu, entre 25 i 50 hores, que doten de competències personals i per al desenvolupament de tasques

associades al lloc de treball. En aquest marc es situa l'itinerari formatiu en competències emocionals i *Fitness* emocional.

3.- L'experiència del programa *Fitness* emocional de la UOC.

Segons Jose Antonio Marina, la societat intel·ligent és aquella que ajuda als seus membres a realitzar les dues grans aspiracions de la humanitat: el benestar i l'ampliació de possibilitats.

La UOC, compromesa proactivament amb el desenvolupament social integral i integrat de la persona i en la construcció de societats intel·ligents i a la mida de les necessitats de les persones qui hi vivim, ha concebut el *Fitness* emocional com una aportació més, a les ja existents en la xarxa social actual, per al desenvolupament de les persones; concretament per al desenvolupament emocional de la persona, en un context universitari i en línia obert a tothom.

Les necessitats socials i personals de benestar són latents; la salut mental, l'equilibri psicològic i els estils de vida saludables, satisfactoris i positius en depenen i se'n retroalimenten. Precisament la salut emocional és un tema que preocupa cada vegada més a les autoritats; en el cas de l'estat espanyol, la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) analitza des del 2006 la salut mental de la població; segons les dades disponibles del 2006-2007 la vulnerabilitat psicològica de la persona és un risc evident: *“El 21,3% de la població de 16 años o más (15,6% de los hombres y 26,8% de las mujeres) presenta riesgo de mala salud mental, siendo este riesgo mayor a medida que aumenta la edad. Así, en el grupo de edad de 75 y más años, lo presentan el 25,0% de los hombres y el 39,5% de las mujeres. En cuanto a la población de 4 a 15 años, el 22,1% presenta riesgo de mala salud mental (23,2% de los niños y 21,0% de las niñas)”*.

El desenvolupament de competències emocionals de la persona (*empowerment* emocional) és un de les més valuoses prevencions de la vulnerabilitat psicològica i és factor clau per a la resiliència i el benestar (Bermúdez, M.P.; Álvarez, T.; Sánchez, A., 2003).

Assolir un nivell suficient de competència emocional requereix de motivació, de coneixement teòric essencial i fonamentat, de concreció de bones pràctiques (fisiològiques, cognitives, actitudinals, conductuals i emocionals) i el seu entrenament lliure però suggerit, i de temps de pràctica acompanyada. Aquests elements es recullen en l'itinerari formatiu del *Fitness* emocional.

El *Fitness* emocional es concep com a itinerari formatiu centrat en el desenvolupament de les competències emocionals de la persona i té per objectiu general assolir nivells d'*empowerment* emocional facilitadors de l'autolideratge emocional, les relacions positives i harmonioses amb els altres, l'aportació de benestar a la comunitat, l'afrontament adaptatiu i sostenible de les adversitats de la vida, i el lideratge positiu i coherent de la pròpia vida.

Els objectius per als consultors que lideren l'aula i acompanyen als participants són: acompanyar a la persona en el seu procés de desenvolupament emocional des del respecte, la responsabilitat i l'atenció personalitzada; sensibilitzar i fomentar els valors del benestar personal i social, la satisfacció profunda i la construcció d'una vida valuosa; transmetre amb senzillesa i practicitat la fonamentació teòrica dels diferents

entrenaments; estimular a l'aula virtual climes emocionals harmoniosos, de confort, facilitadors de l'aprenentatge significatiu a l'aula virtual, de la motivació intrínseca i del compromís responsable amb un mateix i amb el propi benestar.

El desenvolupament progressiu de les competències emocionals s'assoleix per mitjà d'aprenentatges significatius que es fan en espiral, evolutivament, amb la participació en els diferents entrenaments consecutius.

Cada entrenament es repeteix dues vegades a l'any, i dues vegades a l'any s'ofereixen de nous (fins a completar l'itinerari). Cada entrenament té la durada aproximada d'un mes, equival a un crèdit (25-30 hores de treball mínimes) tot i que el temps de dedicació de cadascú es pot estendre segons la pròpia motivació i necessitat.

El *Fitness* Emocional segueix la lògica del desenvolupament de competències intrapersonals primerament, posteriorment les interpersonals (Gardner, 2005), i finalment l'aplicació a contextos específics de la vida d'ambdues i de les competències per al benestar i per a una vida positiva. S'estructura, per tant, en tres nivells d'aprenentatge:

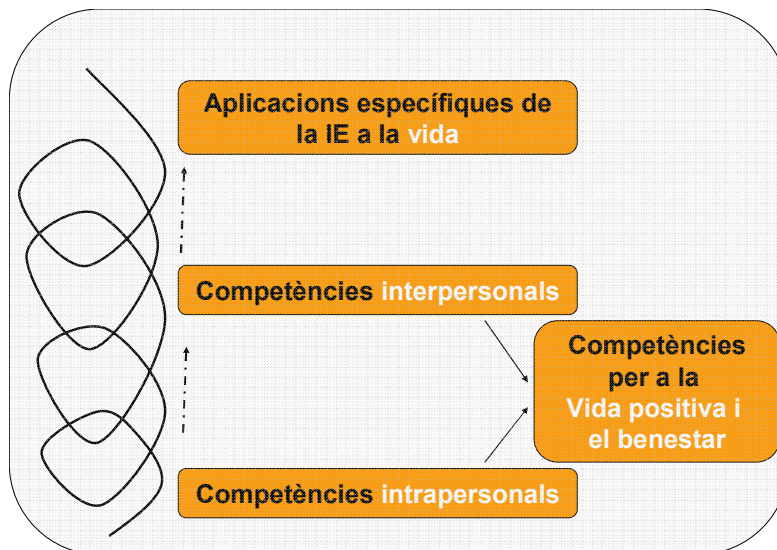


Figura II: nivells d'aprenentatge en el *Fitness* emocional UOC
 Font: Cabero, M. i Remolí, F. (2010)

En el primer nivell d'aprenentatge, el de les competències emocionals intrapersonals, es treballa el desenvolupament de les següents competències: la consciència emocional, la regulació emocional i l'autonomia emocional (Bisquerra, R. i Pérez, N., 2007) i una competència de vida i benestar (fixar objectius adaptatius).

El segon nivell d'aprenentatge, el de les competències emocionals interpersonals, es focalitza en el desenvolupament de les següents competències: competència social i determinades competències de vida i benestar (benestar subjectiu, fluir i buscar ajuda i recursos) (Bisquerra, R. i Pérez, N., 2007).

En el tercer nivell d'aprenentatge trobem els següents contextos d'aplicació de la intel·ligència emocional: empresa, educació i família (amb ramificacions específiques

per a cadascun d'ells), i es desenvolupa una competència de vida i benestar (presa de decisions). (Bisquerra, R. i Pérez, N., 2007).

A continuació presentem l'esquema de l'itinerari formatiu. En taronja⁴ les tres fases d'aprenentatge, i en negre els entrenaments (en forma de seminaris) que s'ofereixen:

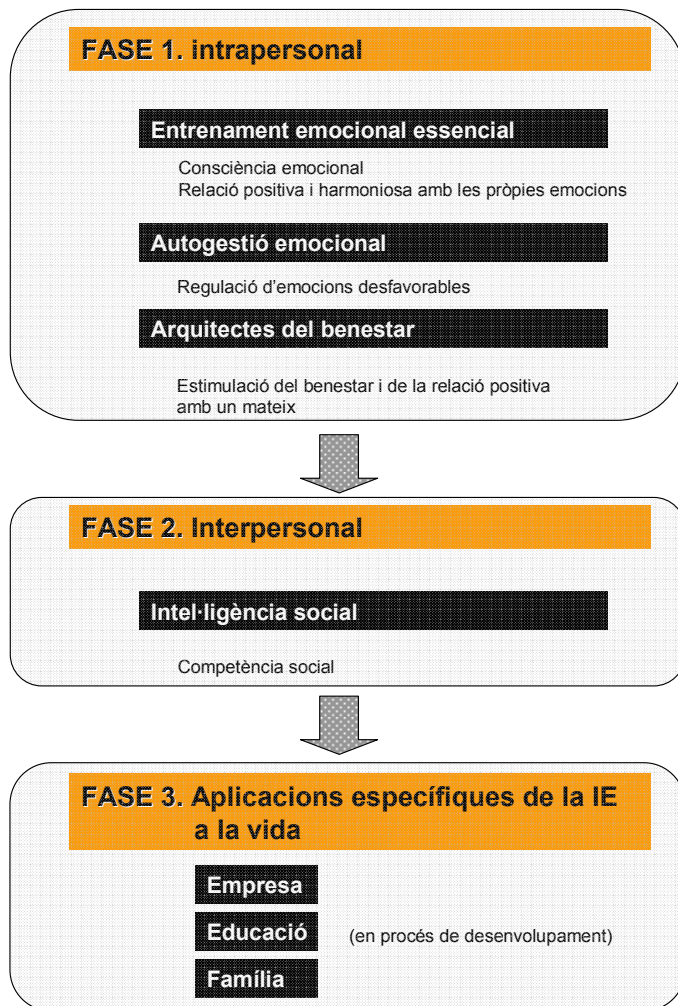


Figura III: esquema itinerari formatiu *Fitness* emocional UOC amb fases d'aprenentatge
 Font: Cabero, M. i Remoli, F. (2010)

Aquest itinerari formatiu es fonamenta en el model competencial del Grop (Bisquerra, R. i Pérez, N., 2007), en el model de vida positiva (*authentic happiness*) del Positive Psychology Center (liderat pel Dr. Martin Seligman, Universitat de Pennsylvania), en el model d'aprenentatge constructivista i significatiu, en models variis de psicologia per al canvi, i en l'estil estimulador, reflexiu i activador del coaching. D'altra banda, cadascun dels entrenaments es fonamenta en models teòrics adequats als objectius d'aprenentatge de l'entrenament.

⁴Si la impressió és en blanc i negre les fases es visualitzaran en color gris

L'ús de metodologies que faciliten l'aprenentatge per descobriment, el treball en equip, la reflexió personal, les pràctiques per al canvi personal, el pla personalitzat per al canvi (PAMP, Pla d'Acció per a la Millora Personal) i la suma d'ingredients facilitadors propis de les TIC i que es donen a l'aula virtual (com ara el treball en xarxa i cooperatiu, la comunicació per escrit amb la consegüent treball de construcció mental de l'experiència emocional i el seu significat, el registre escrit de les comunicacions, la riquesa de participacions, la certesa que la resta de participants no ens coneixen i la consegüent obertura a l'experiència emocional que això sovint permet, la possibilitat de connectar-se i treballar sense fi, amb connexió diària les 24h del dia, etc.) esdevé en aquest cas fonamental per a un desenvolupament personal responsable i compromès.

La metodologia de l'entrenament que es segueix atén aquestes fases:

- identificar i comprendre l'hàbit actual (la pràctica emocional actual);
- identificar i valorar els efectes d'aquest hàbit actual;
- estimular la motivació per al canvi cap a hàbits emocionals positius i eficients;
- conèixer alternatives d'acció (nous hàbits possibles);
- concreció dels nou hàbits a entrenar;
- entrenar diferents hàbits i decidir individualment el que s'adequa més a cadascú;
- incloure aquest nou hàbit, concret i detallat en el Pla d'Acció per a la Millora Personal;
- entrenar-lo en el dia a dia i assolir la seva integració consolidada en el repertori de reaccions emocionals de la persona

Al novembre de 2009, la UOC va oferir per primera vegada el primer entrenament del *Fitness* emocional (l'Entrenament Emocional Essencial) amb una participació de 14 persones de parla catalana.

Al mes de febrer del 2010 es repeteix el mateix seminari amb una participació de més de 80 persones de parla catalana i 35 persones de parla castellana, i al mes de març s'ofereix el segon entrenament (Autogestió emocional) amb una participació que encara està per quantificar.

Avaluació, resultats, conclusions i prospectiva

A continuació presentem el model d'avaluació definit inicialment (adaptat de Martín, A., 2009) que s'ha utilitzat en el primer entrenament realitzat (novembre del 2009) anomenat Entrenament Emocional Essencial.

QDE	PAMP	Avaluació final de l'entrenament	Identificació d'aprenentatges
x	x	X	x

Taula I: model d'avaluació en el *Fitness* emocional UOC. Fase inicial
Font: Cabero, M. i Remoli, F. (2010)

Aquest és el significat de les sigles:

- **QDE.** (Qüestionari de Desenvolupament Emocional, de Pérez Escoda, N., Universitat de Barcelona). Mesura el nivell competencial del participant abans d'iniciar els entrenaments.
Els participants mesuraran l'evolució de les seves competències emocionals a l'inici de cadascun dels entrenaments del *Fitness* emocional.
- **PAMP.** (Pla d'Acció per a la Millora Personal). Cada participant el dissenya al llarg de l'entrenament junt amb el consultor; esdevé el quadern de ruta per al procés de canvi.
Els participants avaluaran l'evolució dels seus canvis a l'inici de cadascun dels entrenaments del *Fitness* emocional.
- **Avaluació final de l'entrenament.** Avaluació quantitativa i qualitativa de l'entrenament, els materials, la dinàmica a l'aula, i el consultor.
- **Identificació d'aprenentatges.** Identificació global dels aprenentatges més significatius.

Essent tant recent la implementació del programa (una única experiència el novembre del 2009 i una experiència actual, al febrer del 2010), donat que de moment només s'ha ofertat el primer nivell d'entrenament (encara no s'ha pogut mesurar l'evolució competencial dels participants que continuen els entrenaments posteriors) i donada la dimensió reduïda de la mostra, no podem extreure de moment conclusions fonamentades quant al desenvolupament competencial dels participants.

Tot i així esperem poder constatar que el plantejament de l'entrenament a nivell de lògica d'aprenentatge, així com a nivell metodològic, i l'ús que es fa de les possibilitats del model d'aula a distància facilita el desenvolupament esperat de les competències emocionals en els participants. És amb aquesta finalitat que estem debatent les mesures d'avaluació que més eficaçment ens duran a confirmar o no aquesta hipòtesi.

Qüestions i/o consideracions per al debat

El debat i la reflexió que ara ens ocupa es focalitza en la crítica constructiva del disseny d'avaluació, de les seves limitacions i potencialitats, a fi de dirigir la investigació a diverses línies de treball (l'eficàcia dels programes emocionals a distància així com les seves limitacions, les claus essencials dels entrenaments a distància per a que esdevinguin eficaços, el tipus de persona -i el tipus d'estil d'aprenentatge personal- a qui pot ser-li adequat aquest tipus d'entrenament, etc.). El futur del *Fitness* emocional està en la concreció i activació d'aquestes línies d'investigació.

Essent així, actualment estem debatent les següents qüestions:

- Quant al model d'entrenament a distància:
 - Quines poden ser les limitacions vinculades a l'entrenament en modalitat en línia que dificultin el desenvolupament de competències emocionals? De quina manera podrien ser solventades, o són limitacions irreversibles?

- Quines persones i quins estils d'aprenentatge personal són els idonis per a un entrenament emocional en línia
 - Com incorporar estratègies de dinamització emocional pròpia d'entrenaments emocionals presencials a l'aula virtual?
- Quant al model d'avaluació
- Quines limitacions presenta el model d'avaluació i diagnòstic competencial definit a la fase inicial? Què no ens està permetent avaluar? Què no ens està permetent avaluar de forma fiable?
 - Quins nous models d'avaluació coherents amb els objectius de recerca podríem incloure al model definit a la fase inicial? (l'entrevista motivacional, el model d'avaluació de 360graus, l'entrevista d'incidents crítics, altres tests de referència internacional com el MSCEIT Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003), etc.)
 - Quines altres línies d'investigació podríem incloure en la investigació actual (l'eficàcia del *Fitness* emocional)? (les claus essencials dels entrenaments a distància per a que siguin eficaços, el tipus de persona a qui pot ser-li adequat aquest tipus d'entrenament, etc.)

Bibliografia

- Bermúdez, M.P.; Álvarez, T.; Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. En *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)* 2 (1): 27-32, enero-junio 2003.
Disponible a :
<http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V2N104 analisis.pdf> [Consulta: 15 gener de 2010]
- Bimbela, J. L. (2008). *Gimnasia emocional: pasamos a la acción*. Sevilla: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Praxis – Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Casado, C.; Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A parte Rei*. [En línia].
Disponible a: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/casado47.pdf> [Consulta: 18 de gener de 2010]
- Casero Egido, Raquel. (2008). Entrenando mentes maravillosas. Entrenamiento mental y emocional para el alto rendimiento. *Forum calidad*, 197 (dic. 2008), pàgs. 32-35.
- Castells, M. (2001). La Era de la información: Economía, Sociedad y Cultura. Vol. 1: *La sociedad red*. Madrid: Alianza Editorial.
- Delors, J. et al. (1996). Educació: hi ha un tresor amagat a dins. *Informe per a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre Educació per al segle XXI*. Barcelona: Mediterrània.

- Duart, J.; Gil, M.; Pujol, M. y Castaño J. (2008). *La Universitat a la societat xarxa. Usos d'Internet a l'Educació Superior*. Barcelona: Ariel.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait-Meta Mood Scale. *Personality and individual differences*, 937-948.
 Disponible a:
[http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/Extremera%20y%20Fernandez-Berrocal%20\(2005\).pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/pdfs/Extremera%20y%20Fernandez-Berrocal%20(2005).pdf) [Consulta: 23 de gener de 2010]
- Gallwey, Timothy (2006). *El juego interior del tenis*. Màlaga: Ed. Sirio
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Harasim, L.; Hiltz, S.; Turoff, M. y Teles, L. (2000). *Redes de aprendizaje. Guía para la enseñanza y el aprendizaje en red*. Barcelona: Gedisa/Ediuoc
- Malo, A. (2007). Teorías sobre las emociones, en Fernández Labastida, F. – Mercado, J. A. (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosòfica on line*, URL: <http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/emociones/Emociones.html> [En línia].
- Martín, Andrés (2009) (en prensa). Gimnasios emocionales. A Bisquerra, R. (coord). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-Horsori.
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Bcn: Kairós Ed.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- Pérez Escoda, N. (2005). Competencias para la vida y el bienestar. En M. Álvarez y R. Bisquerra, (Coords.). *Manual de orientación y tutoría* (versión electrónica). Barcelona: Praxis.
- Pérez Escoda, N. y Cabero, M. (2007). “Ámbitos de aplicación de la educación emocional: proyectos innovadores y temáticas emergentes”. En M. Alvarez y R. Bisquerra (coords.), *Manual de orientación y tutoría* (versión electrónica). Barcelona: Praxis
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sosa Sánchez-Cortés, R.; García Manso, A.; Sánchez Allende, J.; Reinoso Peinado, A.J. *B-Learning y Teoría del Aprendizaje Constructivista en las disciplinas informáticas: Un esquema de ejemplo a aplicar*. Comunicació presentada a l'International Conference on Multimedia and ICT in Education, 22-24 abril 2009, Lisboa, Portugal.
 Disponible a : <http://www.formatex.org/micte2005/AprendizajeConstructivista.pdf> [Consulta: 8 de febrer de 2010]
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2000). *Teaching for successful intelligence*. Arlington Heights, IL: Skylight Training and Publishing Inc.
- Watkin, C. (2000). Developing emotional intelligence. *International Journal of Selection & Assessment*, 8(2) 89-92.

Altres recursos

Universitat d'hivern i Seminaris (Universitat Oberta de Catalunya).

<http://cv.uoc.edu/web/cursoshivern/web/index.html> i

<http://www.uoc.edu/seminaris/web/index.html>

European Distance and E-learning network. <http://www.eden-online.org/eden.php?menuId=10>

Fundación para la Educación Emocional. <http://www.femeducacioemocional.org/>