

|   |    |
|---|----|
| PRESENTACIÓN  | 3  |
| INTRODUCCIÓN  | 7  |
| ESTRATEGIAS DE APOYO Y MOTIVACIONALES. DEFINICIÓN     | 9  |
| EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO                          | 11 |
| El modelo de Garrison                                 | 11 |
| El modelo de Zimmerman y Risemberg                    | 14 |
| PRINCIPIOS INSTRUCCIONALES PARA LA AUTORREGULACIÓN    | 17 |
| LA MOTIVACIÓN   | 21 |
| La perspectiva conductual                             | 21 |
| La perspectiva humanista                              | 21 |
| La perspectiva social cognoscitiva                    | 22 |
| La teoría cognoscitiva de aprendizaje social          | 23 |
| La teoría de la atribución                            | 29 |
| La motivación intrínseca                              | 30 |
| UN MODELO DE DISEÑO PARA LA MOTIVACIÓN                | 33 |
| El proceso de diseño para generar motivación          | 34 |
| LOS MÉTODOS DE APRENDIZAJE                            | 39 |
| EL USO DEL TIEMPO                                     | 40 |
| EL AMBIENTE FÍSICO Y EL AMBIENTE SOCIAL               | 41 |
| LA EJECUCIÓN  | 43 |
| Procesos involucrados en la ejecución                 | 45 |
| ESTRATEGIAS DE APOYO                                  | 47 |
| La concentración                                      | 47 |
| El manejo del tiempo                                  | 48 |
| La evaluación de las estrategias de manejo del tiempo | 49 |
| Los recesos entre las actividades de estudio          | 50 |
| El Establecimiento de Objetivos                       | 51 |
| La planificación del tiempo                           | 52 |
| Evitar la postergación                                | 56 |
| CONCLUSIONES  | 60 |
| REFERENCIAS   | 61 |