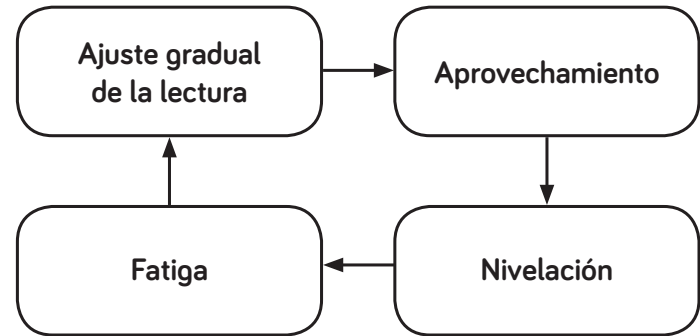


## FASES DE ATENCIÓN Y FATIGA

- **AJUSTE.** Nos vamos centrando paulatinamente en los temas a medida que vamos relacionando los significados de lo que leemos. **En esta fase el rendimiento no es óptimo.**
- **APROVECHAMIENTO.** En esta fase el rendimiento es mayor, porque la atención está ya concentrada en lo que hacemos y es capaz de relacionar significados, estructuras...



El periodo de duración de esta fase es variable y será más eficaz conforme vayamos aumentando las ideas relacionadas con el tema de estudio.

- **NIVELACIÓN.** Hay un momento en el que ya **no se aumenta la concentración**, sino que se mantiene más o menos estable durante un tiempo variable, que aumentará según el hábito de estudio.
- **FATIGA.** Llegados a un punto, es **imposible mantener el nivel de concentración**, lo que implica que cada vez debemos hacer un esfuerzo mayor para continuar. En este momento es importante tomar medidas para no perder el tiempo: descansa, cambia de tarea...

## LEYES DE LA MEMORIA

- **Ley de atención y afectividad.** Se recuerda mejor en la medida que haya mayor atención y concentración. También lo que nos resulta agradable es más fácil de recordar. Procura no estudiar las cosas con manía.
- **Ley de totalidad significativa.** Se memoriza mejor si los recuerdos forman parte de un todo coherente y armónico.
- **Ley de asimilación.** Recordamos las ideas en la medida que estas se asocian a otras existentes. Necesitamos que se inserten en una estructura ya conocida, por eso si tenemos mala base en Química, difícilmente se asimilarán nuevas enseñanzas, pues le faltan conocimientos previos en los que anclarse.
- **Ley de extensión.** Se retiene mejor por pequeños pasos. Es difícil fijar la atención en largos temas. Todo se aprende más fácilmente si se memoriza por partes.
- **Ley de repetición.** Se memoriza más cuanto más se repite lo que queremos memorizar.
- **Ley de latencia.** La latencia es el tiempo que transcurre entre el estudio y el momento en que se realiza la evocación de lo adquirido (EXAMEN). Es decir, aprendemos algo hoy, pero mañana se olvidará una buena parte y a los pocos meses quedará muy poco en la memoria. Pero no te preocupes, el repaso aumenta el recuerdo y facilita la memorización.

- Si tu perfil se ajusta a lo anteriormente comentado, deberás planificar tu sesión de estudio, ajustando la parte de mayor dificultad a momentos de una concentración alta.
- No todos los perfiles tienen por que ajustarse al anteriormente comentado. Tu modelo de atención puede despegar lento y mejorar después de un rato estudiando o, por el contrario, aprovechar mucho al principio e ir decayendo.
- Es importante que autoevalúes tus fases, para optimizar el tiempo que inviertes.