



CURSO BÁSICO DE MAPAS MENTALES



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipúzkoa

INDICE

▶ Qué son los mapas mentales	3
▶ Para qué sirven	9
▶ Cómo se elaboran	12
▶ Herramientas digitales	16
▶ Usos profesionales	29

1. Qué son los mapas mentales

1.1. Introducción

El objetivo de este curso es proporcionarte los conocimientos necesarios para que utilices de forma provechosa esta técnica, tanto en tu vida personal como profesional.

A lo largo del curso, te mostraremos en detalle todo lo referente a este eficaz método, cada vez más utilizado de manera exitosa por profesionales del mundo de la empresa.

- ▶ En concreto, aprenderás qué son los mapas mentales y porqué decimos que su funcionamiento es un reflejo del de nuestro propio cerebro.
- ▶ Sabrás para qué sirven los mapas mentales. Es decir, qué uso práctico puedes hacer de ellos en tu vida cotidiana para sacar el máximo partido a tus capacidades mentales.
- ▶ Aprenderás a crear mapas mentales y las siete reglas básicas que deben cumplir para que sean realmente eficaces.
- ▶ Conocerás las herramientas de que dispones para realizarlos: desde un humilde papel y unos rotuladores hasta un software específico que te permitirá, incluso, desarrollarlos en red junto a otras personas.
- ▶ Y, por último, descubrirás qué aplicaciones profesionales tienen los mapas mentales y cómo puedes utilizarlos en tu trabajo para conseguir mejores resultados.

Todo ello, ilustrado con ejemplos y acompañado de actividades prácticas para que domines la técnica de los mapas mentales y le saques el mayor provecho posible.

1.2. Nuestro cerebro

Para entender el porqué de la eficacia de los mapas mentales, hay que tener en cuenta cómo funciona nuestro cerebro.

Éste se halla dividido en dos hemisferios que se reparten las diferentes funciones.

Así, el hemisferio izquierdo es el dominante en los siguientes aspectos:

- ▶ Verbal
- ▶ Temporal

- ▶ Racional
- ▶ Analítico

Por su parte, el derecho es considerado dominante en los apartados:

- ▶ Visual
- ▶ Espacial
- ▶ Intuitivo
- ▶ Creativo

Podríamos decir que el hemisferio izquierdo o racional funciona de manera digital viendo la realidad por partes, mientras que el hemisferio derecho o creativo funciona de manera analógica, percibiendo al realidad como un todo.

Normalmente, en cada persona un hemisferio es el dominante.

Sin embargo, estas clasificaciones no son excluyentes ni tienen por qué limitar a las personas ni impedirles ejercitar las habilidades propias de su hemisferio “no-dominante”. De hecho, el mayor rendimiento en nuestros procesos mentales se obtiene cuando existe un equilibrio entre ambos hemisferios. Esto es así porque una creatividad sin control o no sometida a análisis puede no ser de utilidad.

Igualmente, un exceso de racionalidad nos conduce a no ser capaces de adaptarnos a situaciones de cambio o crisis que exigen soluciones nuevas a los problemas.

Todos nosotros poseemos, en mayor o menor medida, el conjunto de habilidades que caracterizan a ambos hemisferios y las podemos desarrollar mediante el entrenamiento y el uso de técnicas adecuadas.

Una de esas técnicas son los mapas mentales.

1.3. El pensamiento irradiante

Otra de las bases del funcionamiento de nuestro cerebro que inspira el concepto de los mapas mentales es el llamado “Pensamiento irradiante”.

Se trata de la forma natural y automática de trabajar de la mente humana.

Cada una de las diez mil millones de neuronas que forman nuestro cerebro funciona como un potente microprocesador y transmisor de datos. Del mismo modo que cada neurona se ramifica y establece conexiones con las que le rodean, nuestro cerebro irradia líneas de pensamiento que se expanden desde el centro hacia la periferia encadenando unas ideas con otras.

La cantidad de información que percibimos es tan grande que el cerebro debe procesarla y codificarla, y lo hace usando principalmente asociaciones e imágenes. Las asociaciones conectan unas ideas con otras y las imágenes las dotan del énfasis necesario para que sean más fáciles de recordar.

Así es cómo aprendemos y cómo podemos recurrir a la enorme base de datos que tenemos en nuestro cerebro para acceder a contenidos aprendidos o para usarlos de cara a crear otros nuevos.

Para entender mejor el concepto del pensamiento irradiante, vamos a ver un caso célebre recogido por Sigmund Freud en su libro “La interpretación de los sueños”.

{Estando enfermo en cama, un sujeto soñó con la época del terror durante la Revolución francesa y se vio conducido ante el tribunal revolucionario. Después de un largo interrogatorio, fue condenado a muerte y conducido al cadalso en medio de la multitud.

El soñador vio cómo el verdugo le ataba a la plancha de la guillotina y oyó cómo caía la cuchilla. En ese momento, despertó sobresaltado y descubrió que una de las varillas de las cortinas de la cama había caído sobre su cuello.

En las escasas décimas de segundo que tardó la varilla de la cortina en caer, el ruido que ésta produjo al soltarse, desencadenó una serie de asociaciones de imágenes y contenidos en el cerebro del sujeto.

Esto le hizo vivir en un instante una historia complejísima que él pensó que se había desarrollado a lo largo de varias horas.}

Así es como funciona nuestro cerebro: mediante asociaciones automáticas de ideas que nos permiten encadenar unos conceptos con otros que, aparentemente, no tienen relación directa con ellos.

Por eso, para potenciar nuestra capacidad mental y nuestra creatividad, consiguiendo resultados a veces asombrosos, simplemente hay que dejar trabajar a nuestra mente. Y los mapas mentales son una eficaz herramienta para hacerlo ya que se basan en nuestra forma de pensamiento natural: el pensamiento irradiante.

1.4. El concepto de mapa mental

Un mapa mental podría definirse como una herramienta gráfica que nos da acceso al infinito potencial de nuestra mente. La clave de su eficacia radica en que funciona de forma análoga a nuestra mente: utilizando imágenes y asociaciones. Podemos decir que emula una función natural del cerebro: el pensamiento irradiante.

De la misma forma que la mente funciona describiendo círculos en torno a una idea central, cuando creamos un mapa mental, colocamos en el centro de una hoja de papel la idea principal sobre la que queremos trabajar. A partir de esa idea van surgiendo, o irradiándose, otros temas, conceptos o ideas secundarias que van situándose alrededor de la idea principal añadiendo nueva información, desarrollándola y generando ideas nuevas.

La forma tradicional de desarrollo de ideas, por el contrario, consiste en colocar la idea principal en la parte superior y desarrollar los temas a partir de ahí, de arriba abajo y de izquierda a derecha siguiendo un orden jerárquico.

El mapa mental al desarrollarse desde el centro y en círculos rompe con esa forma de trabajar permitiendo tener en todo momento una visión global y organizada de la información.

A este respecto, es interesante señalar que una vez creado el mapa mental, no es habitual tenerlo que rediseñar. Los contenidos pueden cambiar pero la estructura inicial que hemos diseñado casi siempre seguirá siendo válida. Esto es debido a que los mapas mentales se asemejan a la estructura de nuestra memoria lo cual explica que ayuden a organizar mejor la información.

Por ello, los mapas mentales son la forma más sencilla de gestionar el flujo de información entre nuestro cerebro y el exterior. Por esto, son un instrumento sumamente eficaz y creativo para tomar notas, realizar una planificación o desarrollar una tormenta de ideas más productiva.

Además de su estructura ramificada en la que las ideas secundarias son irradiadas desde una idea central, todos los mapas mentales tienen en común el uso de estos elementos:

- ▶ Palabras enlazadas.
- ▶ Colores
- ▶ Imágenes, ya sean éstas símbolos, fotografías o dibujos ya que éstas fomentan el recuerdo y la evocación de nuevas ideas.

- ▶ Además, en un mapa mental siempre se intenta expresar cada idea o tema mediante una sola palabra o, si no es factible, en el menor número posible de ellas.

Todo ello siguiendo unas reglas básicas que hacen más organizada, agradable y fácil de recordar la información contenida en nuestros diagramas.

Los métodos tradicionales, por el contrario, al no explotar en la misma medida las posibilidades que brindan estos recursos, no suelen ofrecer estímulos creativos, no fomentan el recuerdo y, en muchas ocasiones, aburren.

Los mapas mentales, tal vez, te recuerden a los llamados mapas conceptuales pues comparten algunas características comunes con ellos. Así, los mapas conceptuales también son una herramienta para organizar y estructurar contenidos de forma que su comprensión sea más clara y se pueda integrar la información dentro de un todo.

Entonces,

¿En qué se diferencian los mapas mentales de los mapas conceptuales?

En que los mapas conceptuales se centran exclusivamente en lo verbal por lo cual son más limitados que los mapas mentales. Los mapas mentales, por el contrario, se apoyan más en recursos gráficos, imágenes, colores, etc. que facilitan la comprensión y el recuerdo así como la generación de nuevas asociaciones de ideas.

Un mapa mental presenta muchos puntos en común con el mapa de una ciudad.

Así, el centro de un mapa mental que es la idea central a desarrollar correspondería con el centro de la ciudad.

Las ideas principales estarían representadas por las calles principales y las ideas menos relevantes por las arterias secundarias de la ciudad.

Los dibujos y símbolos que representan los lugares de interés en la cartografía urbana, en un mapa mental tendrían su equivalencia en las imágenes e iconos que utilizamos para destacar las ideas más interesantes.

Llegados a este punto, podemos decir que el uso de los Mapas Mentales es recomendable por varios motivos:

- ▶ En primer lugar, te proporcionan una visión global de un área o tema determinado.
- ▶ Facilitan una mejor orientación al definir cuál es tu situación respecto a un problema o tarea y en qué dirección quieres ir y qué decisiones debes tomar.
- ▶ Permiten agrupar grandes cantidades de información en un sencillo esquema.

- ▶ Son fáciles de consultar y de recordar.
- ▶ Y te facilitan la toma de una decisión así como la solución de problemas, al mostrarte nuevos caminos posibles.

2. Para qué sirven

2.1. Un poco de historia

Hoy en día, tendemos a presentar la información de forma lineal. Imagina que tuvieras que contar a un amigo el argumento de una novela. Probablemente te limitarías a narrar una sucesión de hechos, uno tras otro, de forma consecutiva utilizando únicamente palabras.

No estamos acostumbrados a desarrollar nuestras ideas usando colores o dibujos. Las imágenes se ven relegadas a un segundo plano, utilizándose únicamente para ilustrar un libro o para complementar un texto.

Sin embargo, el uso de las técnicas en que se basan los mapas mentales no es algo nuevo. Este tipo de representación gráfica ya se utilizaba mucho antes de que apareciera nuestro sistema de escritura. La escritura jeroglífica, por ejemplo, recurría a dibujos para representar palabras, y el sistema mnemotécnico griego establecía clasificaciones y presentaba la información en apartados ordenados.

También grandes pensadores y creadores como Albert Einstein, Picasso o Leonardo da Vinci, en cuyos manuscritos pueden verse páginas llenas de dibujos, líneas y códigos; se servían de este sistema para organizar y asimilar conocimientos.

En la década de los 70, un estudiante llamado Tony Buzan se dio cuenta de que el sistema tradicional de estudio limitaba su aprendizaje. Probó a subrayar las ideas principales de los textos y comprobó que sacaba mayor provecho a sus estudios. Entusiasmado con las técnicas mnemotécnicas de los griegos que se centraban en la imaginación y la asociación, comenzó a aplicarlas para tomar apuntes. Y notó que funcionaban. Se dio cuenta entonces de que su mente era como una inmensa biblioteca que añadía nuevos tomos constantemente y que necesitaba una nueva herramienta para organizar toda esa información y poder acceder a ella más fácilmente.

Tony Buzan definió y popularizó los mapas mentales, pero actualmente siguen evolucionando, incluyéndose en ellos aportaciones derivadas de la cartografía, las ciencias cognitivas o la antropología.

2.2. Uso de mapas mentales

Los Mapas Mentales funcionan como un potente mecanismo que genera e introduce información en tu cerebro de forma multidimensional.

Imagina que tu cerebro funciona como una enorme base de datos relacional. Esta base de datos se organiza en tablas que contienen multitud de información asociada entre sí (palabras, imágenes, colores, sonidos, olores, sabores...). Todas estas tablas de información que contiene tu cerebro se organizan y vinculan a través de asociaciones y conceptos clave.

Los mapas mentales nos ayudan a introducir todos esos datos en estructuras ordenadas e interrelacionadas y recuperarlos de forma rápida y sencilla.

El uso de Mapas Mentales favorece el funcionamiento del cerebro y estimula la asociación de ideas. Son una herramienta útil con multitud de ventajas y aportaciones.

En general sirven para:

- ▶ Separar lo importante de lo trivial
- ▶ Optimizar el almacenamiento de datos en el cerebro
- ▶ Aclarar ideas
- ▶ Ahorrar tiempo
- ▶ Concentrarse
- ▶ Recordar mejor
- ▶ Planificar
- ▶ Aprobar exámenes
- ▶ Comunicar...

Los Mapas Mentales pueden ayudarte a clarificar cuestiones tanto de tu vida personal como profesional.

En el ámbito personal puedes utilizarlos para: tomar apuntes, resumir un libro, planificar la vida familiar, organizar las vacaciones, solucionar un problema, elegir los regalos más apropiados o emprender un nuevo proyecto.

En definitiva, sirven para organizar tu vida y hacértela más sencilla.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

