

Mapas mentales

¿Qué es un Mapa Mental?

Un Mapa Mental es...

...una manera fácil de meter y sacar información de tu cerebro.

...una manera de aprender rápidamente.

...una manera de tomar notas no aburridas.

...la mejor manera de sacar buenas ideas y planificarse.

Todos los Mapas Mentales tienen algo en común: su estructura natural compuesta por ramas que irradian de una imagen central, y el uso de colores, símbolos, dibujos y palabras que se enlazan según un conjunto de reglas básicas en sintonía con los procesos naturales de tu cerebro.

Los Mapas mentales pueden ayudarte de muchas maneras diferentes. Como por ejemplo:

potenciar la creatividad

solucionar problemas

concentrarse

organizar los pensamientos

aclarar las ideas

recordar mejor

tener una visión global de las cosas

planificar...

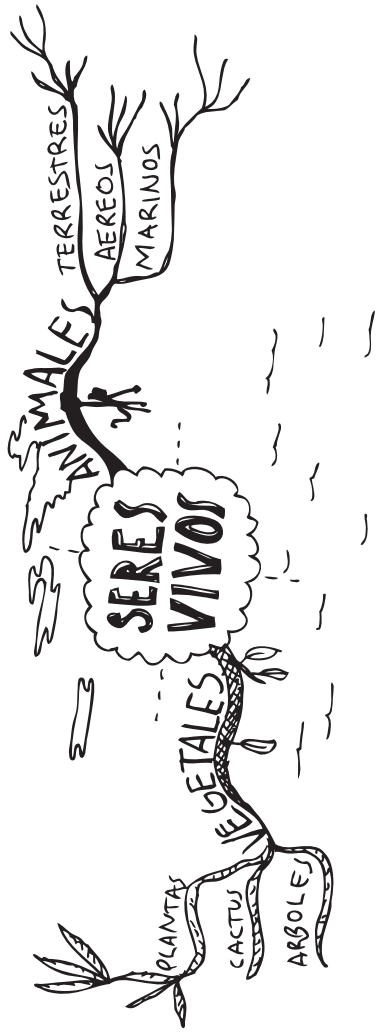
¿Cómo hacer un mapa mental?

Para trazar un Mapa Mental hacen falta muy pocos ingredientes:

1. Papel en blanco
2. Colores

El resto es muy sencillo, sólo hay cinco pasos:

1. Usa una hoja de papel blanco sin líneas y algunos lápices de colores. Mejor hacerlo en formato horizontal.
2. Haz un dibujo en el centro que represente tu tema principal.
3. Dibuja algunas líneas sinuosas de diferentes colores que arranquen del centro, una por cada idea principal sobre el tema propuesto (Es importante escribir las primeras palabras que se te ocurran, por muy ridículas que parezcan, sin preguntarse si son apropiadas o no, buenas o no, simplemente que tengan relación).
4. Nombra estas ideas y si quieres haz un pequeño dibujo que las represente (así se usan las dos partes del cerebro)
5. Desde cada una de estas ideas, puedes dibujar más líneas conectoras, separándose como las ramas de un árbol. Estas nuevas ramas representan los detalles.



Sencillo ejemplo de un mapa mental

Un poco más a fondo...

Toda la actividad cerebral se realiza mediante conexiones electroquímicas denominadas sinápticas. Mediante estas conexiones las neuronas comunican entre sí formando una red de almacenamiento y procesamiento de información. Cada vez que se incorporan datos nuevos por la vía perceptual o reflexiva las conexiones sinápticas forman “circuitos de enlace” por los que fluye la nueva información y se conecta con la información ya existente para poder ser “comprendida”. Por medio de esta red sináptica el cerebro asocia los nuevos contenidos mentales con todo el bagaje de conocimientos previos logrando la asimilación de los datos nuevos a nuestros esquemas ya establecidos. Todo conocimiento nuevo involucra los conocimientos anteriores.

Al igual que el cerebro, el mapa mental procede mediante la asociación de ideas: una vez ubicada la idea central se desprenden de ella por asociación “ramas” hacia todas las ideas relacionadas con ella mostrando las diferentes dimensiones o aspectos de un mismo tema.

La actividad lógica y racional controlada por nuestro hemisferio izquierdo se ve complementada por la capacidad creativa y la disposición emocional hacia los objetos reguladas por el hemisferio derecho.

Técnicas de mapeo

- a. Usa siempre una imagen central

Una imagen concentra automáticamente la atención del ojo y el cerebro, desencadena numerosas asociaciones y es muy efectiva como ayuda para la memoria.

- b. Usa tres o más colores para la imagen central.

Los colores estimulan la memoria y la creatividad.

- c. Decora las palabras

Los elementos más importantes de tu mapa mental se pueden destacar si los dibujas para que sean más fácil de recordar o comunicar.

- d. Usa la sinestesia (fusión o mezcla de sentidos físicos)

Cada vez que te sea posible, incluye en tus mapas mentales palabras o imágenes que afecten a los cinco sentidos y al sentido sinestésico (sensación física).

- e. Organiza bien el espacio

La organización del espacio aumenta la claridad de la imagen, ayuda en el uso de la jerarquía y de la categorización, deja el mapa mental abierto a otras posibilidades y es estéticamente agradable.

- f. Utiliza la asociación

Una vez establecidas la imagen central y las Ideas Clave,

el poder de la asociación permite que el cerebro tenga acceso al fondo de cualquier tema que te interese.

g. Utiliza flechas para establecer asociaciones

Las flechas pueden ser unidireccionales o multidireccionales y variar en tamaño, formas y dimensiones; además llevan automáticamente al ojo a establecer una conexión entre una parte del mapa mental y otra. Las flechas aportan al pensamiento una dirección espacial.

h. Utiliza códigos

Los códigos permiten establecer conexiones inmediatas entre las diferentes partes de un mapa mental, por más alejadas que estén en la página. Los códigos pueden asumir formas de señales, cruces, círculos, triángulos y subrayados.

i. Escribe las palabras clave sobre las líneas

j. La longitud de las líneas deberían ser igual a la de las palabras

k. Las líneas centrales deben ser más gruesas y con forma orgánica.

Las líneas más gruesas señalan inmediatamente al cerebro la importancia de tus ideas centrales. Conforme se van agregando más ramas, las líneas se van adelgazando, así como las palabras, para significar su dependencia de la imagen o palabra clave.

Mapa mental en grupo

Al poder combinar las ideas y las capacidades creativas de un grupo de personas los resultados son ilimitados.

Algunas aplicaciones del mapa mental en grupo:

Creatividad conjunta.

Evocación combinada.

Resolución y análisis de problemas.

Toma de decisiones.

Administración de proyectos.

Entrenamiento y educación.

Etapas del proceso de creación

1. En primer lugar se define el tema (Palabra clave).
2. Cada individuo elaborará un mapa mental individual.
3. Después, analizan e intercambian ideas con respecto al mapa mental que cada uno ha confeccionado.
4. Se elabora el primer mapa mental en grupo.
5. Se van formando ideas.
6. Se reconstruye un nuevo mapa mental y se revisa una vez terminado.
7. Se analiza y se toman las decisiones adecuadas.

Bibliografía

Buzan, T. y Buzan, B. (1993) The Mind Map Book: How to use radiant thinking to maximize you brain's untapped potential. New York, Penguin Books.

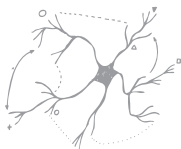
Buzan, T. y B. Buzan, (1996) El libro de los mapas mentales. Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente. Barcelona, Urano.

Programa para ordenadores

FreeMind. Programa gratuito para la creación de Mapas Mentales.
<http://freemind.sourceforge.net>

Un Mapa Mental es un método de análisis que permite organizar con facilidad los pensamientos y utilizar al máximo las capacidades mentales.

Un Mapa Mental es la forma más sencilla de gestionar el flujo de información entre tu cerebro y el exterior, porque es el instrumento más eficaz y creativo para tomar notas y planificar tus pensamientos.



Ninguna obligación, ningún deber.

El contenido de esta publicación esta plagiado e intervenido...
el típico corta y pega y un poco más.