

## MAPAS MENTALES

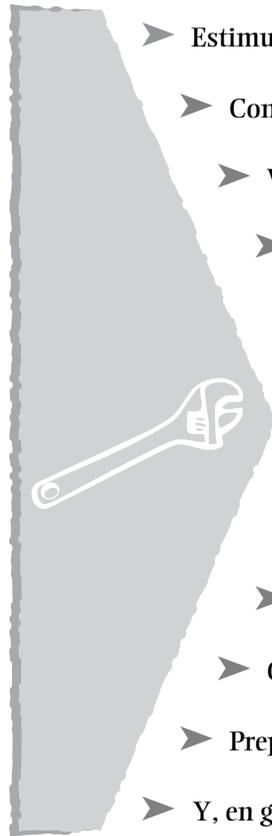
*Ayudan a nuestro cerebro a realizar asociaciones,  
conexiones de una manera relajada donde las ideas  
afloran libremente.*

Nuestra capacidad  
para pensar  
de forma creativa  
es teóricamente

**INFINITA**

Nuestro cerebro posee un potencial ilimitado para la generación de ideas. Funciona mejor cuando dejamos que nuestras ideas fluyan libremente antes de intentar organizarlas. Mientras que numerosos sistemas no lineales de tomar notas han evolucionado hasta el punto de liberar la mente para que genere ideas antes de organizarlas, la diagramación mental va aún más lejos. El **mindmapping** aporta un medio sistemático para registrar y estimular el flujo natural del proceso de pensamiento al crear un “circuito cerrado de reaprovechamiento positivo” entre el cerebro y las notas.

El descubrimiento de los mapas mentales puede proporcionarnos una vía muy potente para canalizar nuestro pensamiento creativo. Como herramienta, los mapas servirán de estímulo para cualquiera de las actividades o funciones en las que nuestro cerebro interviene en diferentes situaciones de nuestra vida diaria:



- Estimular la memoria.
- Consolidar procesos de estudios y aprendizaje.
- Visualizar escenarios complejos.
- Tomar notas y apuntes.
- Diseñar el contenido de un escrito o un informe.
- Preparar y dirigir una reunión.
- Bocetar la realización de un proyecto.
- Organizar y priorizar nuestro plan de trabajo.
- Expresar ideas complejas y difíciles de redactar.
- Concentrarnos en la resolución de un problema.
- Preparar una presentación en público.
- Y, en general, buscar todo tipo de salidas creativas, innovar, modificar nuestra forma de ver las cosas y de pensar en ellas.

**Nuevo enfoque**

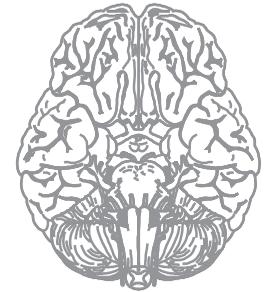
Aunque muchas de estas funciones/situaciones no tienen por qué ser especialmente creativas, la aplicación de la técnica de los mapas mentales en cualquiera de ellas, aumentará la probabilidad de que las podamos encarar con un enfoque distinto.

La base sobre la que se sustentan las capacidades potenciales de esta herramienta, estriba en un aspecto fundamental del comportamiento del cerebro humano al que se han acercado los estudios e investigaciones de un gran número de científicos y especialistas en estos últimos años: el pensamiento irradiante. Cada día tenemos más motivos para suponer que un mapa mental es un esquema sencillo construido en el papel, que refleja algunos rasgos del poderoso proceso de pensamiento irradiante que produce nuestro cerebro.

**Pensamiento irradiante**

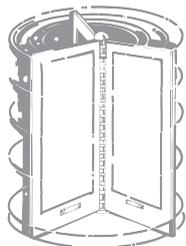
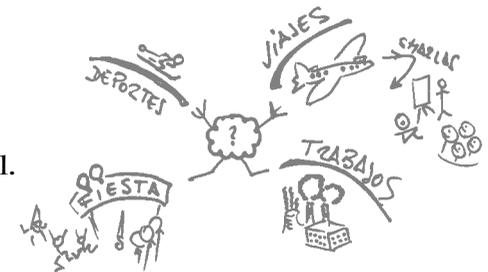
Éstos serían algunos de los propósitos ambiciosos que pretendemos conseguir con este documento:

Esbozar algunos rasgos esenciales del pensamiento irradiante que nos ayuden a comprender mejor el acto creativo.



Recoger las reglas básicas para construir mapas mentales potenciando nuestra capacidad de pensamiento irradiante.

Practicar en el uso de los mapas mentales aplicados a diferentes situaciones de nuestra vida profesional y personal.



Abrir una ventana en nuestra percepción sobre la capacidad para desarrollar y evolucionar nuestros procesos de pensamiento.

# ELEMENTOS DEL *MINDMAPPING*

**El máximo poder del *mindmapping* es que entrena el cerebro a ver todo el cuadro y los detalles..., a integrar la lógica y la imaginación.**

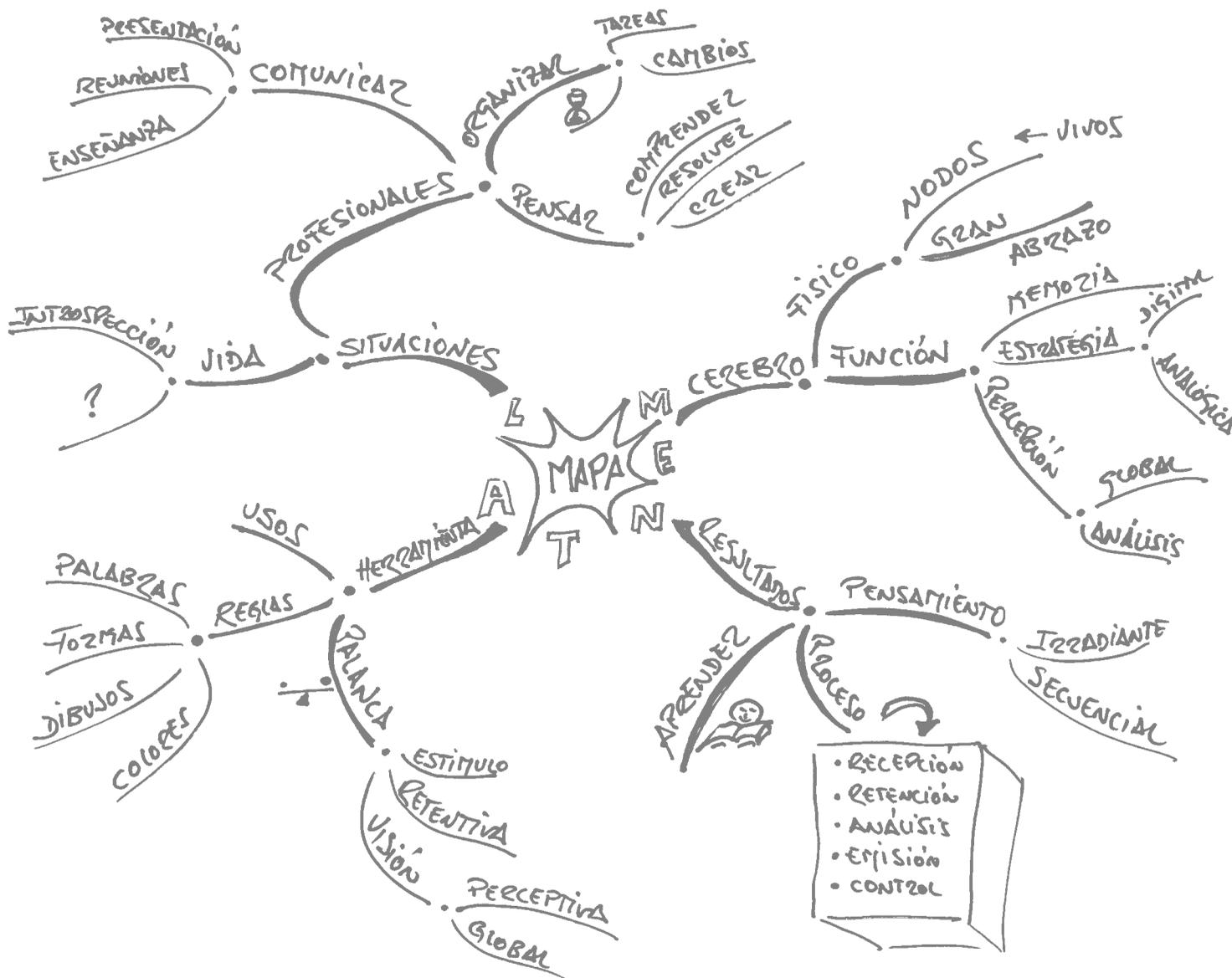
*Michael Gelb*

En los años sesenta, cuando Tony Buzan era el director del *International Mensa Journal*, se planteó si era posible o no aumentar la inteligencia. Consagró sus investigaciones y estudios a este tema y desarrolló varias técnicas que arrojaron resultados sorprendentes: los cocientes de inteligencia se incrementaron, la memoria mejoró y las aptitudes de pensamiento se reforzaron. Una de las principales técnicas que desarrolló fue el *mindmapping*.

Mientras el *mindmapping* se ha ido difundiendo cada vez más, otras formas de anotaciones no lineales se han desarrollado también bajo denominaciones muy diversas: diagrama radial, diagrama reticular, diagrama de bloques y otras. Y si bien el *mindmapping* es una modalidad de anotaciones no lineales, no todas las formas de anotación no lineal son *mindmapping*. A medida que Buzan iba desarrollando y explorando esta técnica, observó que cada elemento de la diagramación mental ofrecía unas determinadas ventajas. Esos elementos son:

- El foco central de una imagen o representación gráfica del problema o la información diagramados se sitúa en el centro de una hoja.
- Se deja que las ideas emanen libremente sin someterlas a valoración.
- Se utilizan palabras clave para representar ideas.
- Se escribe una palabra clave por línea.
- Las ideas designadas por palabras clave se conectan al foco central mediante líneas.
- Se emplea el color para destacar y acentuar ideas.
- Se utilizan imágenes y símbolos para destacar ideas y estimular la mente a efectuar nuevas conexiones.

Ya que hablamos de mapas mentales, comencemos con un mapa muy sencillo que recoge algunos de los conceptos con los que vamos a trabajar:



Si observa durante un minuto este mapa descubrirá varias cosas:

LOS MAPAS REALIZADOS  
POR OTRA PERSONA NO  
SIEMPRE SE COMPRENDEN  
FÁCILMENTE

*Esto es totalmente razonable, ya que el mapa es la expresión de pensamiento de un individuo, muchas de las conexiones establecidas, o simplemente el significado de los conceptos escritos, pueden estar claros para quien hizo el mapa, y no para quien lo lea posteriormente.*

SI ES LA PRIMERA VEZ  
QUE VE UN MAPA  
MENTAL, PODRÍA PENSAR  
QUE SIEMPRE TIENEN ESTA  
APARIENCIA

*El mapa del ejemplo no pretende ser un modelo a imitar; si hubiésemos aplicado en él las reglas y técnicas para la construcción de mapas, le resultaría muy extraño en una primera toma de contacto.*

## CÓMO EMPEZAR

Para iniciar la diagramación mental, sólo se necesita una hoja de papel y algo con que escribir. A medida que vayamos adentrándonos en el *mindmapping*, veremos cómo se obtienen mejores mapas mentales y pensamientos mediante el uso del color, imágenes y distintas clases de papel y bolígrafos. Por ahora, sin embargo, nos servirá cualquier tipo de papel y de bolígrafo.

*Seleccione su foco cuidadosamente*

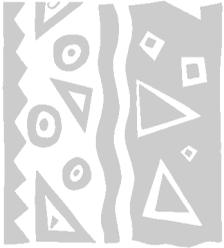
Escriba en el centro de la hoja, dentro de un recuadro, el foco de su pensamiento. Tendría que ser una o dos palabras que encierren la esencia del problema o situación que desee someter a reflexión. La definición del foco de su situación determinará el resultado de su pensamiento, por lo que conviene efectuar este paso a conciencia.

En esencia, se trata de un conjunto de ideas representadas por palabras clave o dibujos e interconectadas por enlaces y que parten de una gran idea central, formando una estructura arborescente con varios subniveles que podrían seguir ramificándose a su vez en aspectos más concretos relacionados con las ideas de las que parten.

Vistos así, los mapas le recordarán cientos de estructuras que nos resultan familiares en la naturaleza, como la disposición de las ramas y hojas de muchas plantas, los copos de nieve vistos con una lupa, o las formaciones coralinas.

*El mayor mapa de memoria que podamos imaginar es tan inmenso como un océano y, sin embargo, cabe entre nuestras dos manos: un complejo entramado de redes neuronales que alberga nuestro cerebro*

## MI CEREBRO



Se ha calculado que el 95 por ciento de la información que hoy tenemos sobre el cerebro humano, ha sido descubierta, procesada y elaborada en tan sólo los diez últimos años de investigación científica. A este ritmo de evolución, y teniendo en cuenta que aún nos queda casi todo por descubrir en relación a este órgano, posiblemente muchas de las cosas que hoy sabemos quedarán obsoletas en pocos años.

Lo que sí es cierto es que muchas de estas investigaciones están abriendo las puertas para empezar a responder a algunas preguntas que durante siglos han fascinado a científicos, pensadores y filósofos del mundo entero.

*Responder hoy a todas estas preguntas aún es imposible, pero sí podemos recoger algunos datos que nos permitan imaginar la complejidad de este órgano con el que trabajamos a diario*

- 
- ◆ ¿Qué partes componen el cerebro?
  - ◆ ¿Cómo procesamos la información?
  - ◆ ¿Cuáles son las principales funciones que realiza este órgano?
  - ◆ ¿Dónde se encuentran alojados los centros que organizan nuestras habilidades?
  - ◆ ¿Cómo aprendemos?
  - ◆ ¿Cómo se mantienen los datos en la memoria?
  - ◆ ¿Por qué recordamos algunas cosas con más facilidad que otras?
  - ◆ ¿Sobre qué “sistema operativo” se basa esta gran megamáquina?
  - ◆ ¿Qué técnicas utilizan esas personas extraordinarias, pero a la vez muy normales, que son capaces de recordar mucho más que sus semejantes?
  - ◆ ¿Cuál es la expresión natural y apropiada del pensamiento humano?

# UNA RED INTELIGENTE CON NODOS VIVOS

A Sir Charles Sherrington muchos le consideran el abuelo de la neurofisiología. Tras años de estudio sobre las neuronas formuló la siguiente descripción:



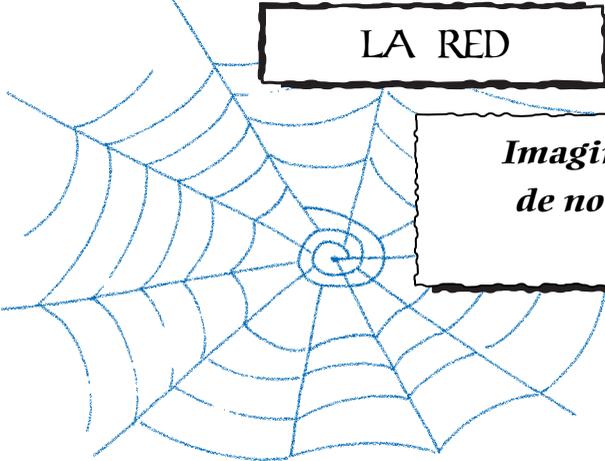
*“El cerebro humano es un telar encantado donde millones de velocísimas lanzaderas van tejiendo un diseño que continuamente se disuelve, un motivo que tiene siempre un significado, por más que éste jamás perdure, y no sea más que una cambiante armonía de subdiseños. Es lo mismo que si la Vía Láctea se entregara a una especie de danza cósmica”.*

## LA NEURONA

***Cada célula cerebral contiene un complejo sistema electroquímico, un potente “microprocesador” y un sistema de transmisión.***

Al microscopio descubrimos que estas células son como un superpulpo del que salen miles de tentáculos a partir de su cuerpo central. Estos tentáculos son como las ramas de una estructura arborescente (se llaman dendritas). Siempre hay una rama particularmente larga (axón) con la salida principal de información de la neurona. La longitud de las dendritas oscila entre 1 milímetro y un metro y medio.

Cada dendrita conecta con otras dendritas de las células vecinas permitiendo así la sinapsis que es el proceso por el que los estímulos eléctricos pasan de una célula a otra.



## LA RED

*Imagine una red inteligente con diez mil millones de nodos, con miles de conexiones por cada nodo y además vivos.*

Los indicios que hoy maneja la neurofisiología nos hacen suponer un número de neuronas superior a diez mil millones (10.000.000.000), aunque dentro de unos años podamos concluir que es superior (nunca inferior a esta cantidad).

Las conexiones de cada neurona con sus vecinas más próximas son entre diez y quince mil por cada neurona, esto nos da como resultado un entramado, una red de magnitudes microcósmicas.

Una neurona recibe, por segundo, centenares de miles de pulsaciones provenientes de otros nodos de la red, así cada célula actúa como una vasta central telefónica capaz de computar microsegundo a microsegundo los impulsos que recibe, encauzando la información hacia la senda adecuada.

# MAPAS Y MODELOS MENTALES

## Rastro Mnemotécnico

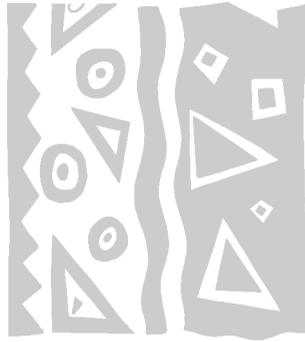
Aunque no podamos aún comprender muy bien cómo lo hacen, lo cierto es que nuestros pensamientos y recuerdos se forman a partir de estos impulsos transmitidos célula a célula. De este modo, en el seno de ese inmenso océano se abre una senda bioquímica llamada “rastro mnemotécnico” y son estos rastros los que forman los auténticos mapas mentales. Su estudio y análisis forman uno de los grandes desafíos de la ciencia moderna.

Al producir un pensamiento se reduce la resistencia bioquímica a lo largo de la senda neuronal que lo transporta. La primera vez este proceso será lento y costoso, ya que la información ha de abrirse camino en mitad de ese inmenso bosque como si lo recorriéramos a golpe de machete entre la maleza. Si ese mismo camino se ha de recorrer por segunda vez, será más fácil hacerlo. Si se repite muy a menudo la senda, irá tropezando cada vez con menor resistencia, pasará de ser un sendero a ser una carretera.

De esta peculiaridad en el funcionamiento de nuestro cerebro, se derivan al menos dos axiomas muy importantes para comprender el pensamiento creativo.

*La repetición en sí misma  
incrementa la probabilidad  
de repetición*

*Cuantas más sendas y pistas  
se creen y se usen, más claro,  
rápido y eficiente se volverá  
el pensamiento*



El hecho de que cuanto mayor sea la frecuencia con que se produce un pensamiento aumenta la probabilidad de que vuelva a suceder, deriva de que las personas con el paso de los años van adquiriendo **modelos mentales**, formas de ver la realidad que se van estereotipando. La rutina en el pensamiento produce comportamientos y respuestas automáticas que nos alejan del pensamiento divergente.

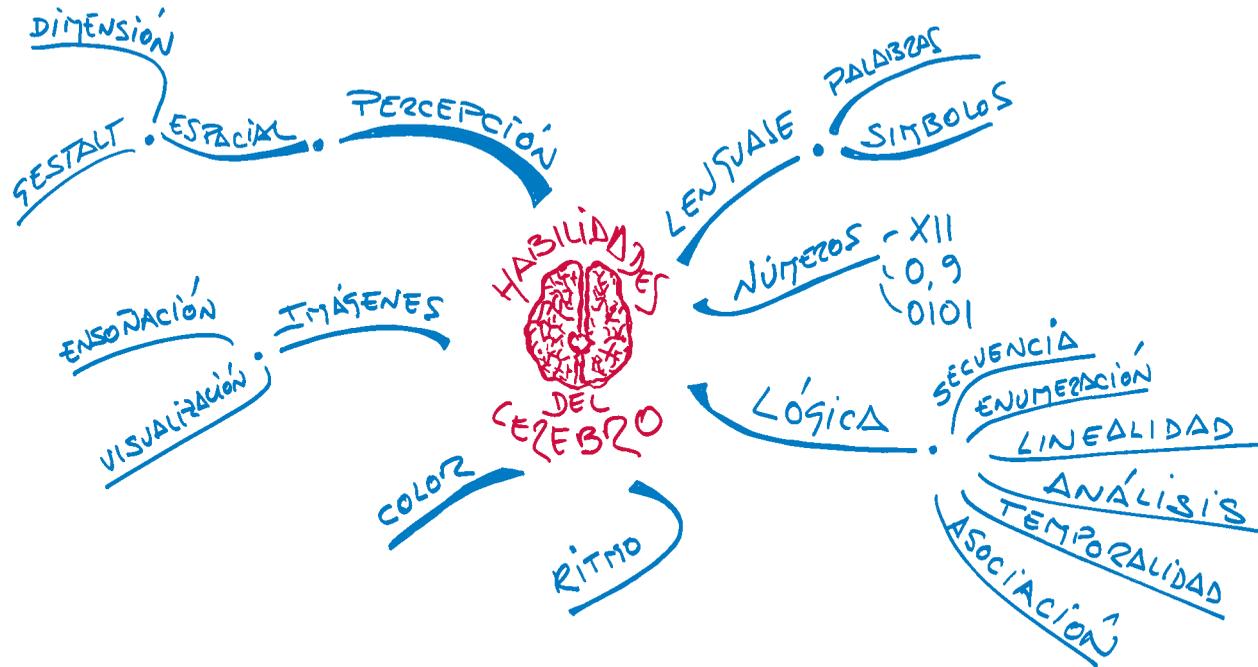
El cerebro es un “músculo” que se puede ejercitar, si lo alimentamos continuamente con información y le obligamos a estimular diferentes caminos, ganará de forma casi ilimitada en capacidad de proceso. Este axioma se puede comprobar en actividades destinadas a ejercitar habilidades mentales como la memoria/retentiva, la lectura rápida o la introducción al dibujo artístico.

Las investigaciones recientes sobre el cerebro/mente han demostrado que el lapso de atención de la mente es muy breve: entre cinco y siete minutos, según el tema y el nivel de interés. La mente funciona mejor en estos cortos estallidos de actividad. El *mindmapping* se aprovecha de la tendencia de la mente a funcionar en “estallidos mentales” cortos e intensos, y le permite “verter” sus ideas y pensamientos en el papel de unos minutos.

Los “estallidos  
mentales” duran  
de 5 a 7 minutos

# CLAVES DEL APRENDIZAJE

De todos estos estudios a los que se está sometiendo al cerebro se ha podido clasificar un enorme espectro de habilidades que residen en el mismo, así como alguna de las reglas que refuerzan los procesos de aprendizaje.



Cuando construimos un mapa mental, si respetamos unas cuantas reglas muy sencillas, podemos conseguir que todas estas habilidades puedan ponerse al servicio de los resultados finales.

Trabajamos con palabras e iconos simbólicos, pero en un mapa deberemos pintar imágenes y jugar con diferentes colores, destacan determinadas ramas dentro de la secuencia por su grosor o el tamaño de las letras, y al final nos quedará un todo que al ser visualizado reflejará la manera en que trabaja este impresionante bio-ordenador que es nuestro cerebro.

El cerebro, como mecanismo asociativo del pensamiento irradiante, realiza cinco grandes funciones:

**Recepción**

Cualquier entrada que se produzca a través de los sentidos.

**Retención**

Tarea realizada por la memoria con relación a las entradas recibidas. Se divide en dos:

- ▶ Retentiva o capacidad para almacenar la información.
- ▶ Recuerdo, que es la accesibilidad a esa información almacenada.

**Análisis**

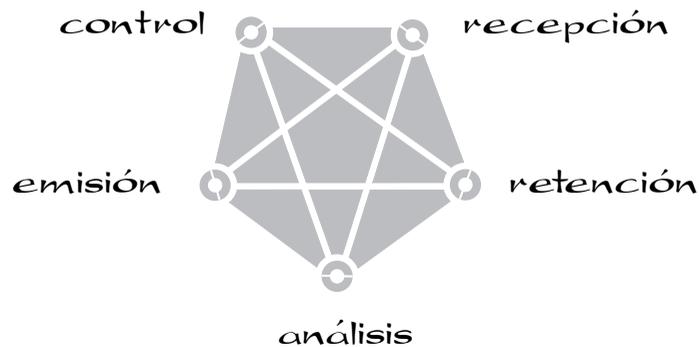
Es el procesamiento de la información, así como el reconocimiento de pautas entre los datos.

**Emisión**

Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso el pensamiento.

**Control**

Englobando todas las tareas de gestión que realiza el cerebro sobre su funcionamiento interno, la salud en general, la actitud y las condiciones ambientales.



Estas cinco funciones están relacionadas entre sí e influyen unas sobre otras formando un complejo sistema en equilibrio dinámico. Así, una buena recepción permite que la información sea retenida y analizada mejor, pero también podríamos decir que el desarrollo de la habilidad de análisis ayuda a fijar los procesos de memoria o de observación/exploración de la información.

Evidentemente, si los tres estadios primeros están bien consolidados, será más viable el proceso de emisión/comunicación; y cuando estamos sometidos a situaciones somáticas distorsionadas como un sueño excesivo, dolor o excitación nerviosa, la energía concentrada en los procesos de control mermará potencialmente el resto de las funciones.

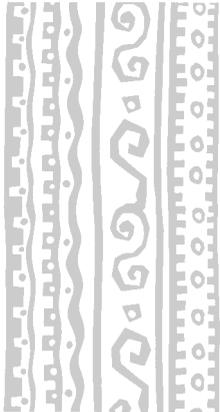
Los mapas mentales son herramientas útiles para apoyar las cuatro primeras de estas cinco funciones:

**Recepción:** vg.: Tomar notas, apuntes, seguir el curso de una conferencia o reunión.

**Retención:** Memorizamos mejor un mapa que una lista secuencial.

**Análisis:** El mapa puede ser una herramienta eficaz para comprender situaciones complejas, ordenarlas, visualizarlas y conectarlas.

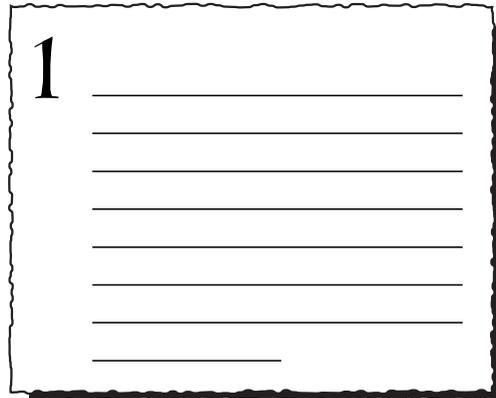
**Emisión:** Son un buen preámbulo en la preparación de exposiciones y de informes escritos.



# ¿CÓMO TOMAMOS NOTAS?

Durante varios años, investigadores de distintos países han evaluado la forma en que los alumnos universitarios toman notas y realizan sus resúmenes en papel. En estos trabajos, como por ejemplo los realizados por el doctor Howe en la Universidad de Exeter, se llega a conclusiones bastante sorprendentes.

Aunque estos trabajos resumían los datos de diferentes países con lenguas y culturas distintas (occidentales, orientales, árabes, japoneses o chinos), en todos los casos el 95% de la población observada optaba por tres estilos alternativos para tomar sus apuntes, aunque previamente se les hubiera provisto de distintos papeles, bolígrafos, lápices de colores y otros utensilios para escribir y dibujar.



## ESTILOS

Estilo **narrativo**, la persona va anotando en forma de texto redactado sintácticamente todo aquello que quiere anotar.



Estilo listas,  
una secuencia  
ordenada  
de las ideas  
según van  
surgiendo.

2. \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

3 I a \_\_\_\_\_  
b \_\_\_\_\_  
c \_\_\_\_\_  
d \_\_\_\_\_  
II a \_\_\_\_\_  
b \_\_\_\_\_  
c \_\_\_\_\_  
d \_\_\_\_\_

Estilo  
**esquemas**  
alfabético/  
numérico,  
donde las notas  
están  
jerarquizadas  
por categorías y  
subcategorías.

Este 95% de personas basaba sus notas en palabras y números secuenciados linealmente. En todos los casos la apariencia de esas notas era lógica y rigurosa, no aparecían ni dibujos ni iconos, y siempre eran de un solo color.

Un 5% de personas atípicas utilizaban un cuarto estilo difícil de clasificar que podríamos llamar “sucio” o “desorganizado”; muchos de estos estilos marginales ya son mapas mentales en sí mismos.

# INCONVENIENTES DE LAS NOTAS DE ESTILOS CLÁSICOS

## ► Enmascaran las ideas clave

Las ideas importantes se fijan por el efecto acento, en un texto corrido o en una lista todas las palabras son iguales.

## ► Dificultan el recuerdo

Las notas monótonas en un solo color son visualmente aburridas, produciendo rechazo y olvido.

## ► Pérdida de tiempo

La construcción sintáctica consume mucho tiempo innecesario para la escritura y otro tanto para la lectura.

## ► No estimulan el cerebro

Su propia linealidad no estimula nuestro cerebro, nos impide establecer asociaciones frenando la creatividad.



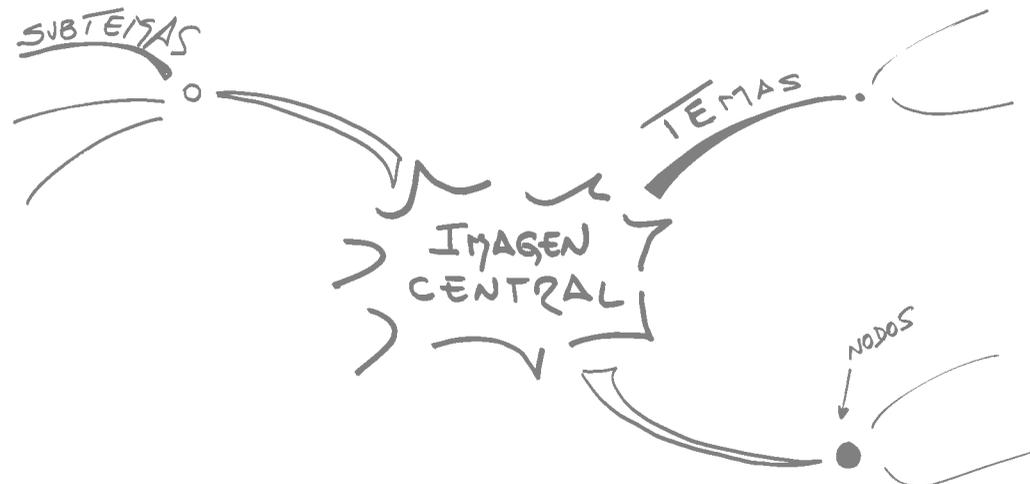
# EL MAPA MENTAL

El mapa es una representación del pensamiento irradiante, con esta técnica gráfica simulamos la funcionalidad que permite a nuestro cerebro partir de una idea para conectar (irradiar) hacia otras muchas con las que establece conexión. Por eso se puede aplicar a muchos aspectos de nuestra vida, mejorando nuestra capacidad de aprendizaje y potenciando mayor claridad de pensamiento.



## Un mapa tiene cuatro características esenciales...

- Parte de una **imagen central**.
- Los temas principales del asunto **irradiar** de la imagen central como ramas.
- Cada rama contiene una imagen o una **palabra clave asociada**.
- Las ramas forman una **estructura nodal** conectada.



Para mejorar/enriquecer un mapa, añádale:



COLORES

CÓDIGOS

IMÁGENES

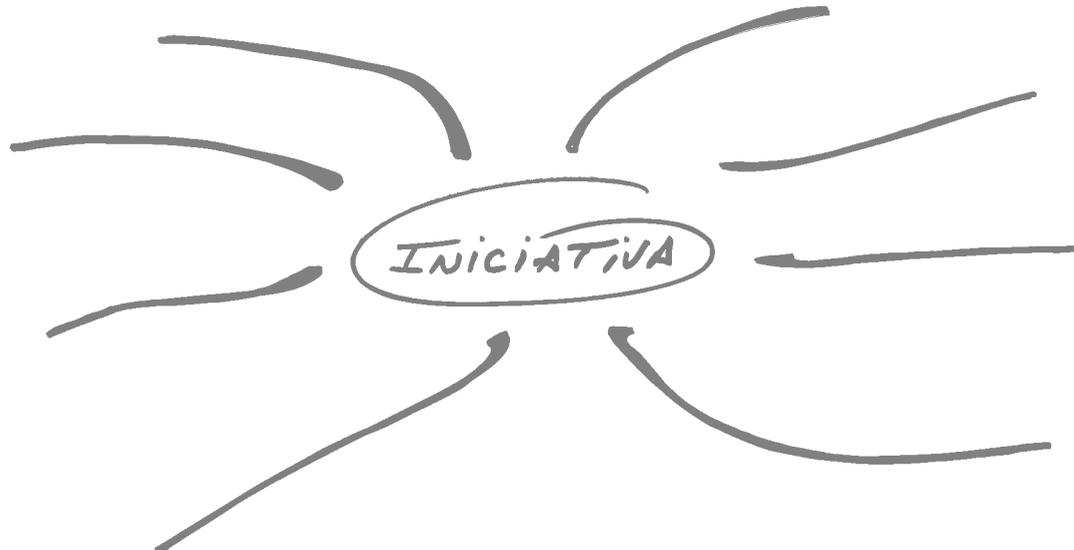
DIMENSIONES

ICONOS

CONEXIONES CRUZADAS

### Ejercicio

A continuación construya un minimapa mental partiendo de la palabra *iniciativa*, conecte al menos ocho palabras clave que le sugiera el concepto o imagen central, escriba en mayúsculas y no se preocupe por el orden de los términos.



Trabajando con ejercicios tan sencillos como éste, se puede comprobar que el potencial diversificador de la mente es tan alto que a partir de un cierto tamaño de grupo, el número de palabras comunes generadas tiende a cero incluso con conceptos tan sencillos y ordinarios como los que siguen a continuación:

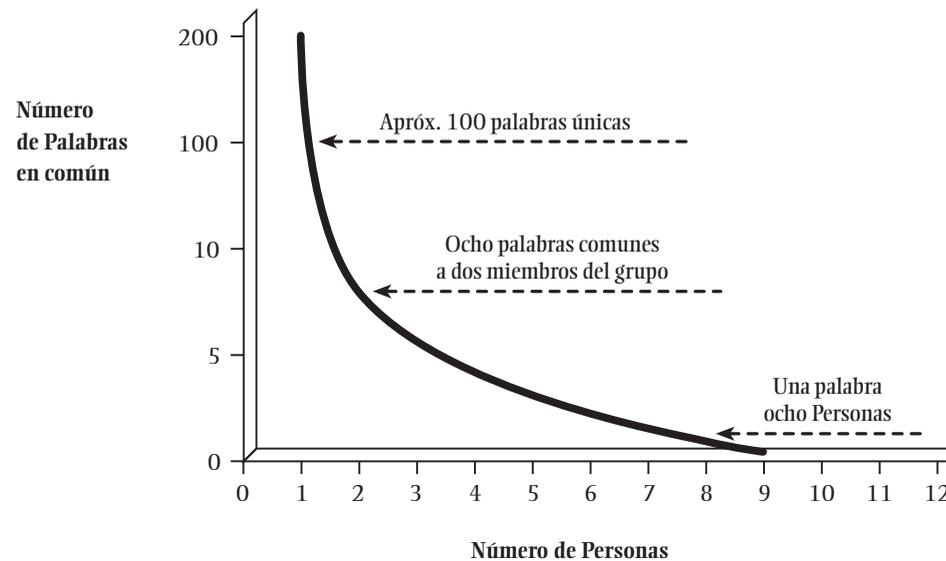
Vuelva a repetir el ejercicio para estos dos minimapas.



### **Cómo hacer ejercicios**

*Hay que escribir rápidamente sobre las líneas de la imagen –en letras mayúsculas y sin detenerse– las primeras asociaciones que irradian a partir del centro cuando piensas en el concepto.*

Las estadísticas experimentales realizadas en laboratorio nos aportan gráficas como la que vemos en esta página y que nos puede dar una idea de la singularidad de nuestra capacidad asociativa.



Cuando este tipo de experiencias se aplican a colectivos de personas con actividades e intereses comunes y sobre una imagen central que les sea muy familiar, seguimos registrando los mismos potenciales de divergencia. Por ejemplo, tomando un grupo de empleados de banca frente a la palabra DINERO, o un grupo de médicos cirujanos frente a la palabra ANESTESIA. La paradoja es que en estos casos, muchas veces los niveles de coincidencia son incluso menores.

Hay una idea muy difundida de que cuanto más se educa a la gente, más llegan a parecerse entre sí, como si fueran clones. La singularidad del pensamiento irradiante demuestra todo lo contrario.

*Cuanto más se educa a las personas,  
tanto más va aumentando la peculiaridad  
de sus redes asociativas*

# LA CAPACIDAD DE RETENCIÓN

En 1970 se hacía público un experimento realizado por Ralph Haber. Mostró a un grupo de personas 2.560 diapositivas parando en cada imagen 10 segundos.

La experiencia duró 7 horas divididas en sesiones de varios días. Una hora después de ver la última diapositiva se realizó una prueba de reconocimiento.

Cada participante encontraba 2.560 pares de diapositivas, de las cuales una pertenecía al grupo original y otra no. El reconocimiento dio una precisión entre el 85 y 95 por ciento según los casos.

Con un segundo grupo experimental se repitió la prueba mostrando cada imagen durante 1 segundo. Los resultados fueron igual de precisos, lo que nos puede dar una idea de nuestra capacidad para registrar y evocar imágenes a gran velocidad.

En experimentos posteriores, otro investigador, Nickerson, consiguió a imagen por segundo niveles de fiabilidad del 98%, seleccionando imágenes llamativas.

*Nuestra capacidad  
para reconocer  
imágenes es casi  
ilimitada*

## **Ejercicio**

Pinte una casa como imagen central de un mapa mental y construya el mapa sin palabras, sólo con imágenes.



## **Ejercicio con imágenes**

*Es necesario superar la idea preconcebida de que las imágenes que dibujamos serán malas. Necesitamos activar nuestro proceso mental y una imagen vale más que mil palabras.*

# JERARQUÍA Y CATEGORIZACIÓN DEL MAPA

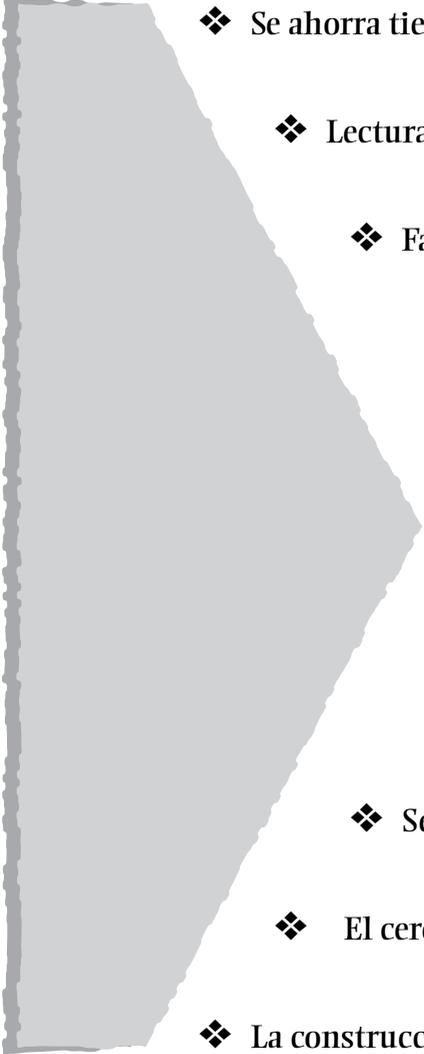
Para potenciar el desarrollo de los mapas, convendrá aplicar un modelo de ordenación básico.

- Las ideas **primarias** ocuparán el primer plano para que las ideas secundarias y terciarias fluyan con rapidez y facilidad.



- Las reglas básicas de ordenación permitirán a su mente ejercitar un pensamiento naturalmente **estructurado**.

# VENTAJAS

- 
- ❖ Se ahorra tiempo al escribir sólo palabras clave.
  - ❖ Lectura rápida e intuitiva.
  - ❖ Facilidad para rehacer cambios.
  - ❖ El orden no determina el resultado.
  - ❖ Búsquedas rápidas de conceptos.
  - ❖ Aumenta la concentración.
  - ❖ Las ideas se yuxtaponen en el tiempo y el espacio, mejorando la creatividad y el recuerdo.
  - ❖ Se clarifican las asociaciones entre ideas clave.
  - ❖ El cerebro recuerda mejor los mapas (colores, imágenes, estímulos).
  - ❖ La construcción progresiva del mapa autoestimula la creatividad y produce seguridad en los resultados.

## CONSEJOS Y REGLAS PARA CONSTRUIR MAPAS MENTALES

La historia de la humanidad, las antiguas religiones y los usos del género humano en el paso de distintas civilizaciones, están plagadas de ejemplos de mapas mentales, ya que en cualquier representación simbólica podríamos ver un intento de construir mapas.

Desde los murales de las cuevas de Altamira, hasta los retablos góticos donde se representaban escenas de la vida de Cristo o de los santos, pasando por la representación del calendario azteca o las imágenes de nuestro horóscopo, observamos cientos de representaciones cuyo objeto no era otro que aportar a quienes las contemplaban una visión panorámica sobre un tema difícil de explicar con pocas palabras.

Muchos de nosotros nos iniciamos en las técnicas de estudio comprensivo ayudados por los cuadros sinópticos y descubrimos que resultaba más fácil memorizar conceptos de la historia o de la bioquímica si eran colocados en una determinada disposición espacial.

Si a aquellos cuadros sinópticos les hubiésemos aplicado algunas de las reglas que veremos a continuación, nuestras posibilidades de retención hubiesen mejorado sensiblemente.

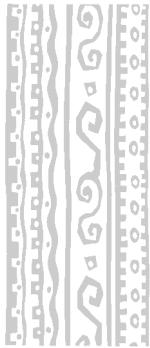


# TÉCNICAS BÁSICAS

## Enfatizar los contenidos

Hemos dicho que uno de los principios que potencia nuestra memoria es el del acento. Memorizaremos y retendremos mejor los esquemas si dentro de ellos hay palabras clave que destacan.

vg.: En la descripción de un producto comercial que acabamos de lanzar al mercado, hay una serie de conceptos claves que queremos enfatizar:



► **prestaciones**

► **precio**

► **instalación**

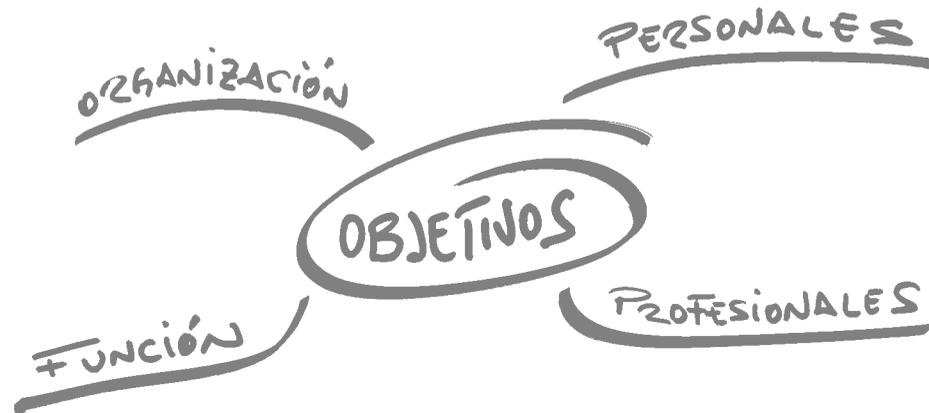
► **diseño**

Si construyéramos un gran mapa con la información de este nuevo producto, estas cuatro ideas deberían destacar a primera vista.

Para enfatizar conceptos en un mapa, deberíamos fomentar las siguientes reglas de uso:

## Partir siempre de una imagen central

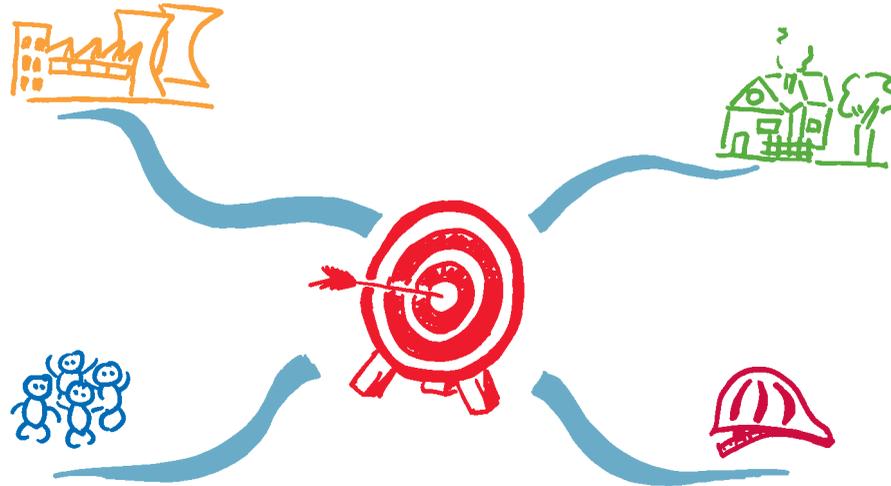
Una imagen concentrará nuestra vista y nuestra mente estimulando asociaciones sobre ella. Si no queda más remedio, podemos escribir una palabra dándole efectos 3D o colores.



Mejor así:



Y mucho mejor así:



### **Utilizar tres o más colores por cada imagen central**

Con ello escapará de la monotonía monocromática, dará vida a sus imágenes haciéndolas atractivas y estimulará su creatividad.

### **Añada efectos tridimensionales siempre que pueda a las imágenes y a las palabras**

Harán que las cosas destaquen, sean más fáciles de recordar y de comunicar. Muy especialmente deberíamos hacerlo con las ideas y conceptos clave.

### **Utilice la sinestesia**

Siempre que pueda, refuerce un concepto con el máximo número de sentidos (color, sensaciones, movimiento, tacto, gusto...).

## Variar el tamaño de las letras, las ramas y las imágenes

Los cambios de tamaño son la base para la jerarquización, diferenciando categorías y subcategorías en varios niveles.



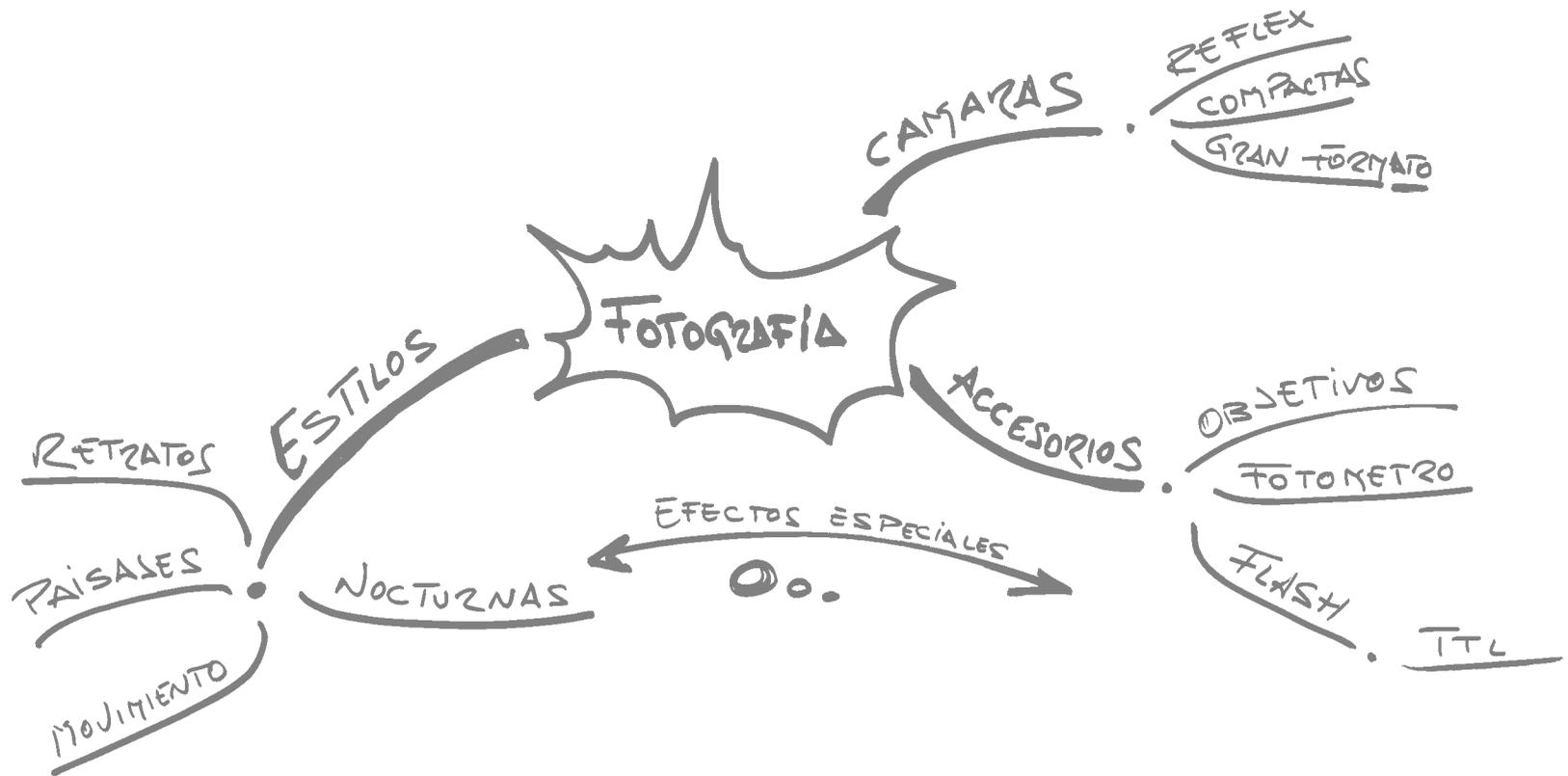
## Organice su mapa dejando el espacio adecuado

Si las grandes ramas de su mapa no cuentan con suficiente espacio proporcional, escribirá menos asociaciones sobre ellas; es como cuando a una planta la dejamos poco espacio para crecer, con ello estamos mermando su potencial de desarrollo.

## Potenciar la asociación

Además de las reglas que hasta ahora hemos enumerado, hay una serie de consejos que pueden mejorar las posibilidades creativas de sus mapas.

- ✘ Conecte con **flechas y líneas** distintas ideas de su mapa que estén correlacionadas y que no pertenezcan a una misma rama.



- ✘ Categorice las ideas por medio del **color** o de **símbolos**.
- ✘ Construya mapas **claramente expresados** para que su relectura no se convierta en un galimatías para usted mismo.
- ✘ Evite redactar frases, si es necesario concatene las palabras en ramas jerarquizadas, permitirá futuras asociaciones.

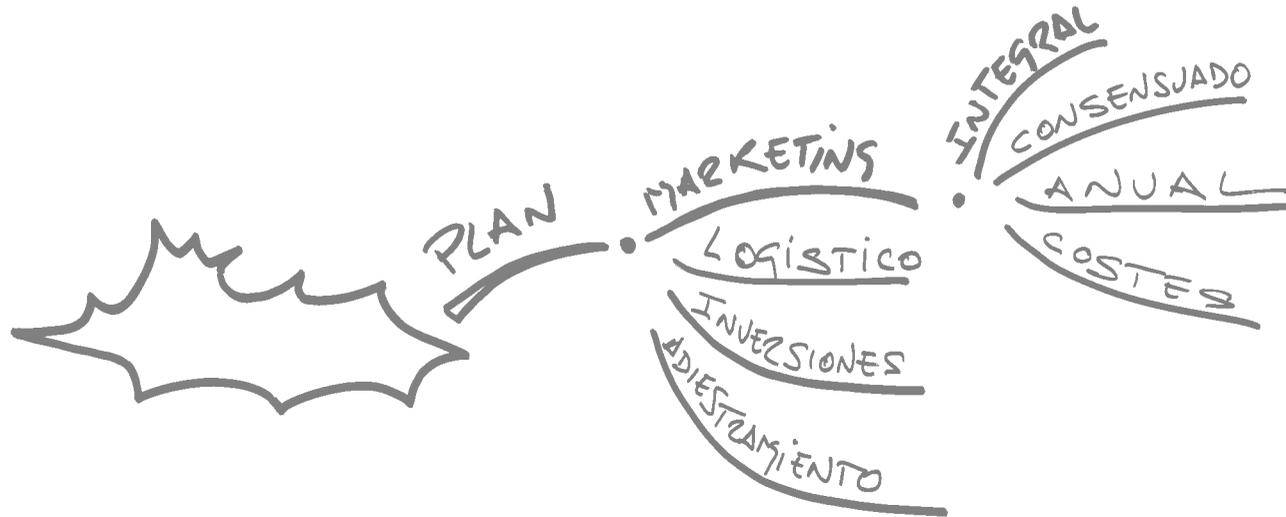
vg.: Ésta es una frase cerrada



De este modo los conceptos quedan abiertos.



Una frase abierta nos invita a explorar otras alternativas y asociaciones.



- ✘ Escriba en letras de imprenta, las **mayúsculas** son más lentas de escribir, pero al estar más definidas se recuerdan mentalmente mejor.
- ✘ Coloque siempre las **palabras** sobre las ramas y haga que éstas tengan la misma **longitud** que las palabras, conseguirá más espacio.
- ✘ Juegue con el **grosor** de las ramas, déles forma orgánica o cualquier otro estilo personal.
- ✘ Mantenga siempre el **papel** en disposición **horizontal**, luego será más fácil leerlo.



# CÓMO ROMPER UN BLOQUEO MENTAL

Cuando se produzca un bloqueo mental frente a un mapa, pruebe los siguientes consejos:

- ❖ Añada líneas en blanco
- ❖ Haga preguntas
- ❖ Pinte alguna imagen



*La capacidad  
asociativa  
es siempre infinita*



## Ejercicio

Intente construir un mapa potenciando al máximo las reglas que hemos visto, el tema será libre.

# USOS DE LOS MAPAS MENTALES

Realmente los mapas mentales son aplicables a cualquier aspecto de nuestras vidas, tanto en el ámbito privado como en el profesional; pero dedicaremos estas últimas páginas a proponerle algunas alternativas para su uso incluyendo ejercicios posibles para ir afianzando este nuevo hábito.

## PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

El autodiagnóstico, en cualquiera de sus facetas, es un motivo ideal para tomar un papel en blanco y construir un mapa mental que nos ayude a activar la reflexión.

Encajaría con temas como:

- Definir objetivos a largo plazo.
- Analizar puntos fuertes y débiles para una situación.
- Pensar en las consecuencias de un cambio en nuestras vidas.
- Estructurar nuestras áreas de resultado ubicando sobre ellas los temas en los que queramos trabajar.
- Visualizar procesos complejos.

### Ejercicio

Piense en una decisión personal que tenga que tomar en los próximos días/meses. Póngala como imagen central y construya un mapa.



# ORGANIZAR SUS IDEAS

Antes de tomar partido dentro de una conversación o en una reunión a la que tenga que asistir, pruebe a pintar un mapa que refleje todo lo que usted piensa sobre el tema. Deje pasar unas horas y luego, con la frialdad que produce el tiempo, revise su mapa haciendo un análisis crítico de su visión del tema.

Desde este punto de vista, los mapas también podrían ser útiles para preparar por adelantado una entrevista con un cliente, con un proveedor o con cualquier colega.

## Ejercicio

Busque cualquier tema de actualidad (TV, prensa, radio) que sea polémico y que haya atraído su atención en los últimos días, pinte sobre él un mapa donde se reflejen todos los matices a tener en cuenta dentro del tema. Cuando haya proyectado sus opiniones, pruebe a ponerse en la posición contraria a su postura y siga trabajando el mapa.



# ORGANIZAR EL TRABAJO

Para cualquier persona que dirija o participe frecuentemente en proyectos, es muy importante saber que antes de pasar a la digitalización de un plan de acción (tareas, fechas, actores), conviene enfocar la pregunta: ¿Cómo lo vamos a hacer? desde una óptica analógica que debe ser lo más creativa posible.

Otra situación que encaja perfectamente con el uso de los mapas, es la organización personal del tiempo. Una agenda/planificador con vocación de herramienta creativa debe dejar a su dueño la posibilidad de reflexionar sobre su tiempo con la perspectiva de los mapas mentales.

- ❖ Áreas de resultado
  - ❖ Análisis de temas
    - ❖ Planes diarios, semanales, mensuales...
      - ❖ Listados de tareas pendientes

Priorizar tareas vistas en conjunto dentro de un mapa es más intuitivo que en una lista.

## Ejercicio

Pinte un mapa con las tareas, proyectos y temas en los que piensa trabajar los próximos siete días. Cuando esté terminado, enfatice dentro del mapa las tareas de mayor prioridad (¡¡no las más urgentes!!).



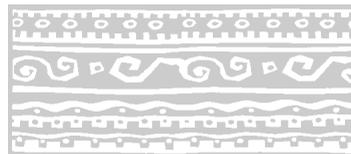
# RESOLVER PROBLEMAS

La herramienta de análisis que algunos llaman “diagrama Ishikawa” y otros de la “raspa de pez”, se ha popularizado porque se aplica para resolver problemas en los sistemas de calidad. El diagrama es un mapa con aspecto singular. Esta herramienta se puede utilizar individualmente o construirla en grupo.

## Ejercicio

Piense en un problema al que se tenga que enfrentar en su trabajo o en su vida. Ponga ese problema en la imagen central del mapa y comience a abrir ramas principales para cada uno de los síntomas del problema.

Dedique un segundo subnivel para identificar las causas que originan los síntomas y, por último, en el tercer nivel jerárquico ubique posibles soluciones.



# COMUNICAR IDEAS



Si necesita redactar un texto complejo, un informe, un manual..., podrá comprobar cómo es muy fácil parar el rumbo del objetivo inicial cuando entramos en el detalle concreto de los párrafos y las páginas. El paso previo sería construir un mapa que contenga todo lo que queremos explicar en nuestro texto. Luego deberíamos priorizar las líneas de contenido según su importancia; y por último, colocar números para indicar el orden que llevarán las ideas (capítulos y subcapítulos) dentro de nuestro texto. A partir de aquí podríamos empezar a redactar por la primera página o por aquella zona del informe donde tengamos la información más clara y madura.

Si en el proceso de redacción llega a un bloqueo o punto muerto, salte a otra línea de contenido y siga redactando; al final todas las piezas del puzzle son engarzadas y ya tenemos el texto.

Con las presentaciones orales y las conferencias haríamos exactamente lo mismo: antes de construir el guión con detalle o las transparencias y ayudas visuales, empezaremos en un papel proyectando todo el contenido de nuestra intervención. Al ser una herramienta que estimula su creatividad, descubrirá enfoques totalmente novedosos para su discurso. Una vez terminado el mapa ya se preocupará de documentar aquello de lo que no tenga la suficiente información.

## Ejercicio

Seleccione un tema del que usted considera que no sabe absolutamente nada, un tema que supondría un gran apuro si tuviera que hablar de él a un grupo de personas. Póngalo en un papel y píntele su mapa de memoria, los resultados le sorprenderán.

# FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE OTRAS PERSONAS

Cualquier formador encara el complejo hecho de dar un curso con un programa de trabajo definido, pero nuestra experiencia nos indica que cada grupo es impredecible. Sobre la marcha se ha de ir modificando el guión y ajustándolo a las necesidades de los participantes. Para este tipo de situaciones, un mapa maestro puede ser una guía efectiva en la conducción de un seminario.

Con herramientas alternativas a las transparencias y sistemas de proyección, como los diagramas visuales, cabe la posibilidad de desarrollar modelos teóricos ordenados como grandes mapas de memoria que producen el efecto de grandes transparencias vivas e interactivas.

## TOMAR NOTAS

Pruebe a conducir una reunión con la secuencia de contenidos (orden del día) construida como mapa de memoria. Si participa habitualmente en reuniones, pruebe a tomar notas de lo que se dice en un mapa de memoria.

Si está leyendo un libro interesante, ábrase un mapa de memoria con las ideas clave que le vaya aportando.



**Nota**

---

Algunas de las ideas utilizadas en este documento están inspiradas en el libro de Tony Buzán  
*“El Gran Libro de los Mapas Mentales”*.