

Mapas Mentales

Introducción

El método de los mapas mentales es una herramienta para la representación gráfica de una serie de ideas asociadas. Son formas de organizar las ideas o la información, en la que el tema principal, el objetivo a alcanzar o el problema a resolver se coloca en el centro de una página y se trabaja hacia fuera en todas las direcciones irradiando los temas o ideas secundarias relacionadas con la idea principal, y así sucesivamente con nuevas ideas (cada nueva idea es, en efecto, el centro de otro mapa), esto produce una estructura creciente (sumando ideas o información) y nos facilita una visión integrada y organizada de la información (palabras e imágenes claves).

Esta estructura asociativa juega un papel dominante en las funciones mentales, asemejándose a la propia memoria, de ahí su nombre. Esta herramienta fue desarrollada por el Psicólogo británico Tony Buzan en los años 70.

Los mapas mentales son muy útiles para almacenar datos, fomentar la creatividad, y la memoria, y ayudan a ordenar y estructurar el pensamiento. Además exploran todas las posibilidades creativas de un tema, desarrollan la imaginación, la asociación de ideas y la flexibilidad. Al trabajar con este método se tiende a generar nuevas ideas y asociaciones en las que no se había pensado antes.

Los Mapas Mentales son muy útiles en las reuniones de tormenta de ideas ya que la propia representación gráfica y asociada de las ideas, el uso de colores e imágenes potencian la visión y permite visualizar nuevas conexiones y facilita la inclusión de nuevas ideas.

Las ideas surgen ahora fácilmente por analogía, sin embargo debemos tener en cuenta que esta asociación significa inicialmente un juicio sobre la idea aportada (vulnera una de las reglas principales del método de tormenta de ideas) y adicionalmente puede arrastrar la línea de pensamiento de los participantes y limitar la aparición de ideas completamente novedosas. El uso de los mapas mentales es un buen complemento una vez diseñada la lista de actividades de la reunión de tormenta de ideas, ya que al reorganizar las ideas por analogía (gráficamente) aparecerán, como ya hemos dicho, nuevas asociaciones a nuevas ideas. Este valor añadido aparece como resultado de la capacidad de percepción multidireccional que tiene el cerebro humano para procesar de forma natural diferentes informaciones en forma simultánea.

Características esencial de los Mapas Mentales

- El asunto o motivo de atención, se cristaliza en una imagen central.
- Los principales temas de asunto *irradian* de la imagen central en forma ramificada.
- Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada. Los puntos de menor importancia también están representados como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.
- Las ramas forman una estructura nodal conectada.

¿Cómo hacer un mapa mental?

1. Tome una hoja de papel en blanco, A4 o un papel más grande.

En papel en blanco permite 360 grados de libertad para expresar toda la gama de tus habilidades mentales. Usar un papel con líneas o con cuadrículas pre-dibujadas restringe el flujo natural de tus pensamientos.

2. Coloque el papel en horizontal o apaisado.

Usar el papel en esta orientación nos permite tener más espacio en la dirección habitual de escritura y tardaremos más en chocarnos con los bordes de la hoja de papel.

3. Comience en el centro de la hoja de papel.

Las ideas parten del centro de nuestro mundo mental. La hoja de papel representa el espacio donde se desarrollará nuestro pensamiento.

4. Dibuje una imagen o un símbolo que represente el tema sobre el que esta escribiendo o pensando

- Use al meno tres colores.
- La imagen debe ser de unos 5 cm. para una hoja A4, mas grande si utilizamos un papel mayor.

- La imagen debe tener sus propios bordes, no la encorsete dentro de un marco.

Recuerde: Una imagen vale más que mil palabras. Una imagen abre fácilmente las asociaciones, permite focalizar el pensamiento, es más divertida y más fácil de recordar:

- Los colores estimulan la actividad cortical derecha de imaginación, y captura y sostiene la atención.
- Un tamaño adecuado para la imagen permite mucho espacio para el resto de su Mapa de Mental, y sirve como un foco claro del tema.
- La forma única y singular de la imagen la hace más agradable y recordable. Limitarla con un marco la desnaturaliza al hacerla mas monótona y la desconecta las ramas asociadas.

5. Los temas principales alrededor de la imagen central se parecen a los títulos de los capítulos de un libro:

- Imprima estas palabras en MAYÚSCULAS o dibuje una imagen.
- Coloque una línea de la misma longitud.
- Las líneas centrales son gruesas, curvas y orgánicas, como si fuesen brazos que se unen a su cuerpo, o las ramas de un árbol a su tronco.
- Una las líneas directamente a la imagen central.

Los temas principales, conectados a la imagen central, sobre las ramas principales, permiten visualizar su importancia relativa. Esta estructura inicial se denomina ordenamiento básico de la ideas y permite agregar y enfocarse en el resto del Mapa Mental.

- La impresión en Mayúsculas (y en cursiva) permite al cerebro fotografiar la imagen permitiendo una lectura más fácil y una memoria inmediata.
- La longitud de palabra igual a la longitud de línea. Una línea mas larga desconecta el pensamiento, la longitud acentúa la conexión.
- Líneas curvas dan un ritmo visual y de variedad y por eso son mas fáciles de recordar, más agradables de dibujar y menos aburridas de mirar. Las líneas centrales más gruesas muestran la importancia relativa.
- Líneas conectadas a la imagen porque el cerebro trabaja por asociación.

6. Agregue otras ramas de temas principales cuando sea necesario incluir nuevos capítulos. Acuérdesse de imprimir la palabra o dibujar una imagen y hacerla encajar en la línea.

De esta forma sus temas principales se destacarán claramente, y provocarán consiguientemente sus pensamientos de asociación.

7. Continúe añadiendo un segundo nivel de ideas. Estas palabras o imágenes están vinculadas a la rama principal que los provocó. Recuerde:

- Las líneas de unión son más delgadas.
- Las palabras se imprimen pero en minúsculas.

Las palabras iniciales e imágenes estimulan asociaciones. Añada cualquier palabra o imagen que sea provocada. Permita el movimiento arbitrario de su pensamiento, no se necesita terminar una rama para poder pasar a otra

- Las líneas conectadas crean relaciones y una estructura. Estas líneas también demuestran el nivel de importancia, como de una rama a una ramita
- El tamaño y el estilo de las letras proporcionan datos adicionales sobre la importancia y el significado de la palabra/imagen

8. Agregue un tercer o cuarto nivel de acuerdo a las ideas que le vayan surgiendo.

- Use imágenes dentro de lo posible, en vez de, o además de las palabras.
- Permita a sus pensamientos moverse libremente, y salte de un lado a otro de acuerdo a las asociaciones que le surjan.

El Mapa de Mental, es como el cerebro, le permite capturar cualquier idea que le surja utilizando la rama adecuada.

9. Agregue una dimensión nueva a su Mapa de Mental. Las cajas agregan profundidad alrededor de la palabra o la imagen.

Las cajas permiten destacar algunos puntos importantes.

10. A veces se encierra las ramas de un Mapa de Mental con contornos en colores

- Incluya la forma de la rama.
- Use diferentes colores y estilos.

Los contornos crearán formas únicas como si fuesen nubes y ayudará a su memoria.

- Esto proporciona un enlace visual inmediato. Permiten también pueden animar a la acción recordándole las acciones que usted debe tomar.
- También pueden mostrar la conexión entre diferentes ramas al usar el mismo color de contorno.

11. Elabore cada Mapa Mental un poco mas, haciéndolo un poco mas:

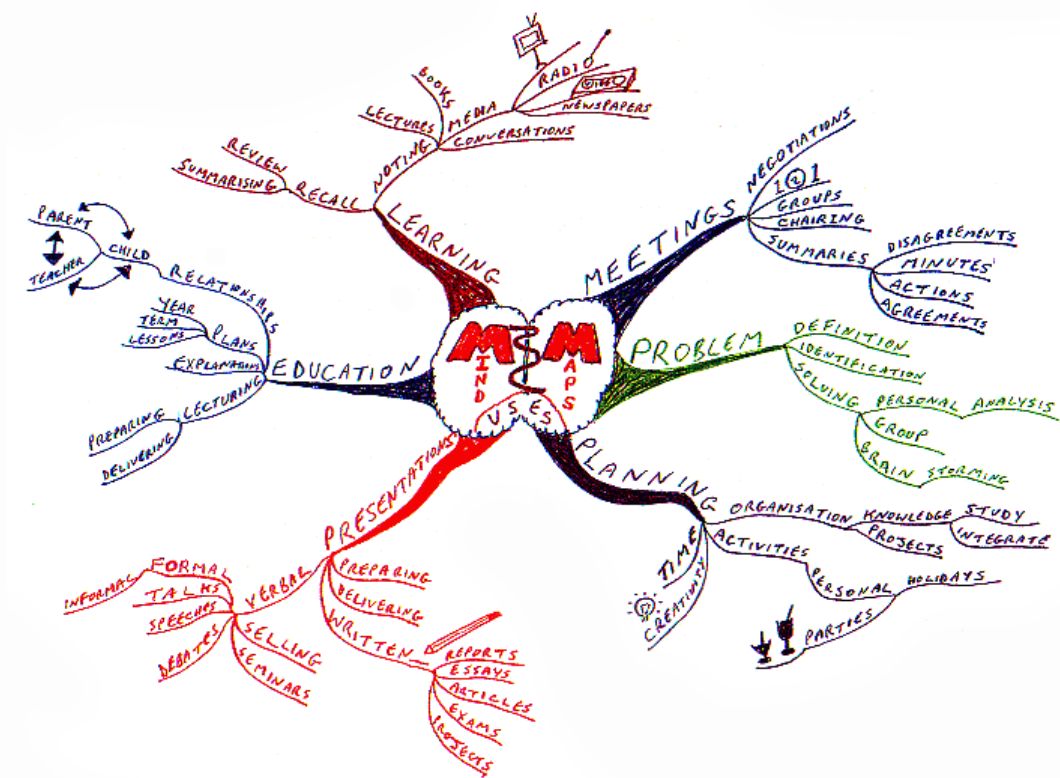
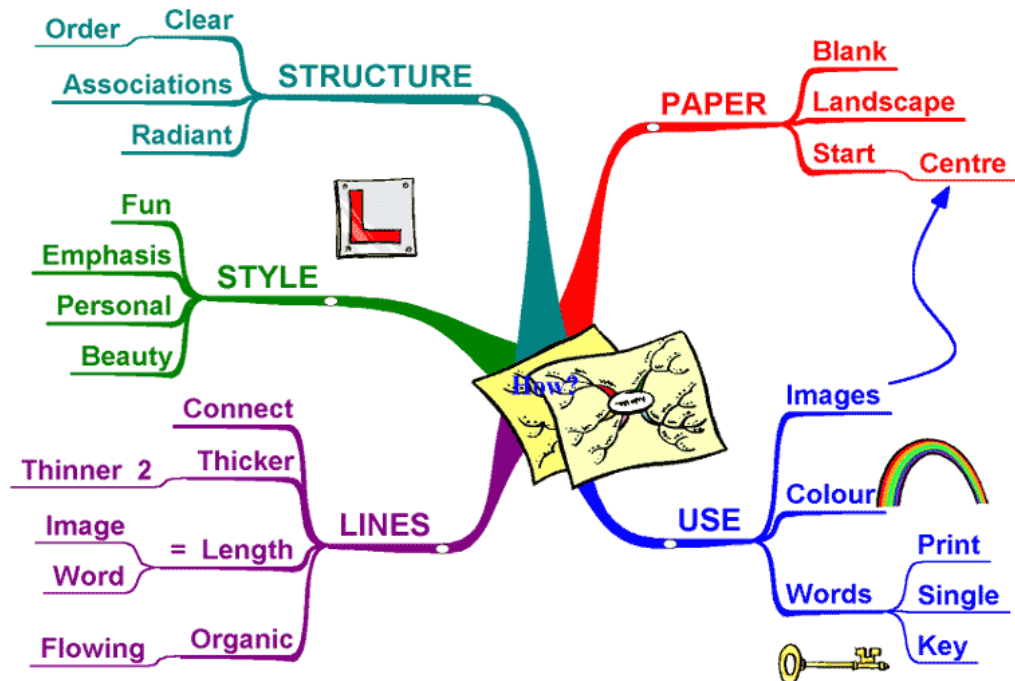
- Bonito
- Artístico
- Colorido
- Imaginativo
- Y Dimensional

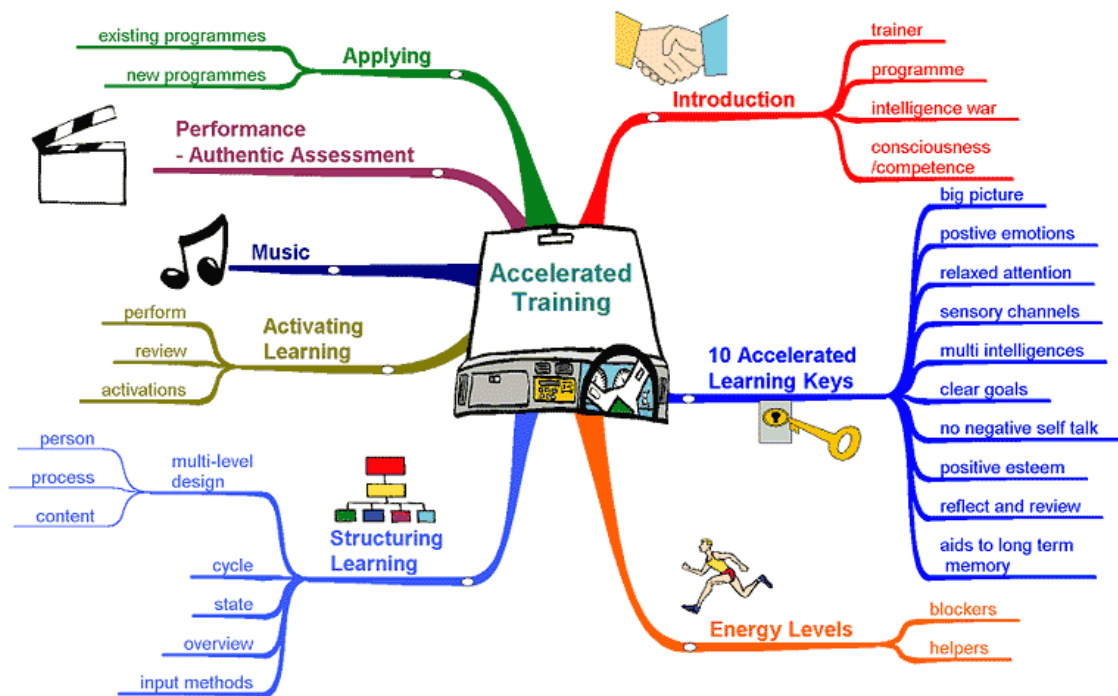
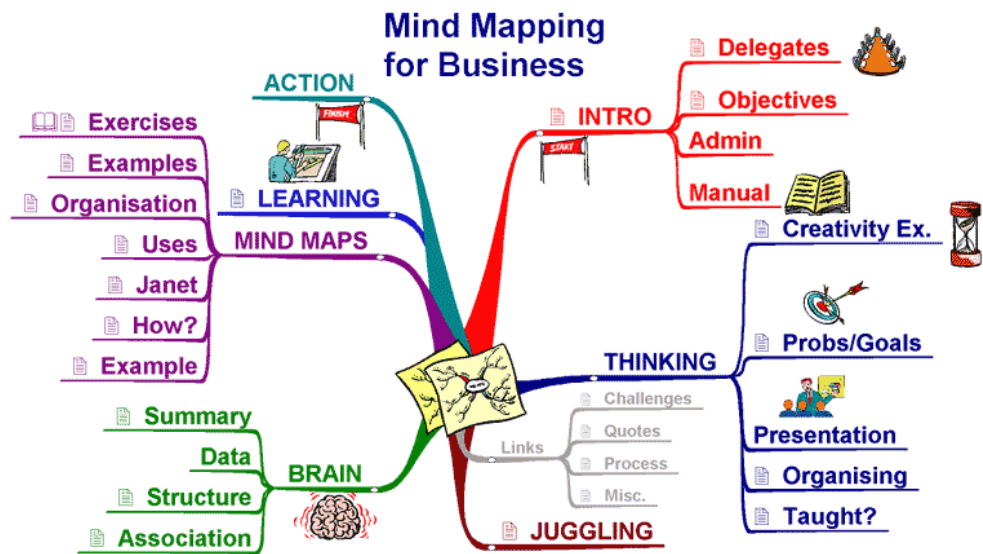
Sus ojos y cerebro serán atraídos por su Mapa Mental. Será más fácil recordar y será más atractivo para usted y también para los demás.

12. Diviértase. Agregue un poco de humor, incluya algo de exageración o de absurdidad donde pueda.

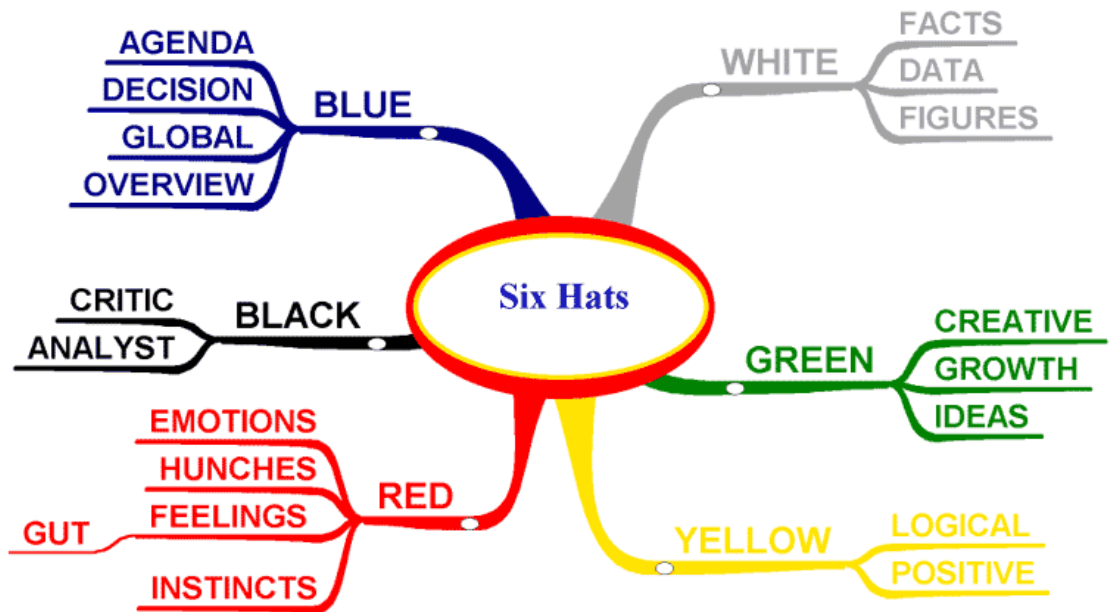
A su cerebro le encantará emplearse al máximo y usar este proceso y por tanto aprenderá más rápido, recordará con más eficacia y pensará más claramente.

Seis ejemplos de mapas mentales:





Summary of Edward de Bono's Six Thinking Hats



Exploring/Attacking Problems - things you may want to include

