
MAPAS MENTALES (Mind MAP)

MAPA MENTAL (Mind MAP)

Tony Buzan. *Cómo crear Mapas Mentales*. Barcelona: ediciones Urano, 2004

Diputación de Guipúzcoa. *Curso básico de mapas mentales*. Guipúzkoa.net

1. QUÉ SON

2. PARA QUÉ SIRVEN

3. CÓMO SE ELABORAN

QUÉ SON los mapas mentales y POR QUÉ decimos que su funcionamiento es un reflejo del de nuestro propio cerebro.

QUÉ USO práctico TIENEN EN LA vida cotidiana para sacar el máximo partido a tus capacidades mentales.

QUÉ APLICACIONES profesionales tienen los mapas mentales y cómo puedes utilizarlos en tu trabajo para conseguir mejores resultados.

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.

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 **hemisferio derecho** es considerado dominante en los apartados:

Visual

Espacial

Intuitivo

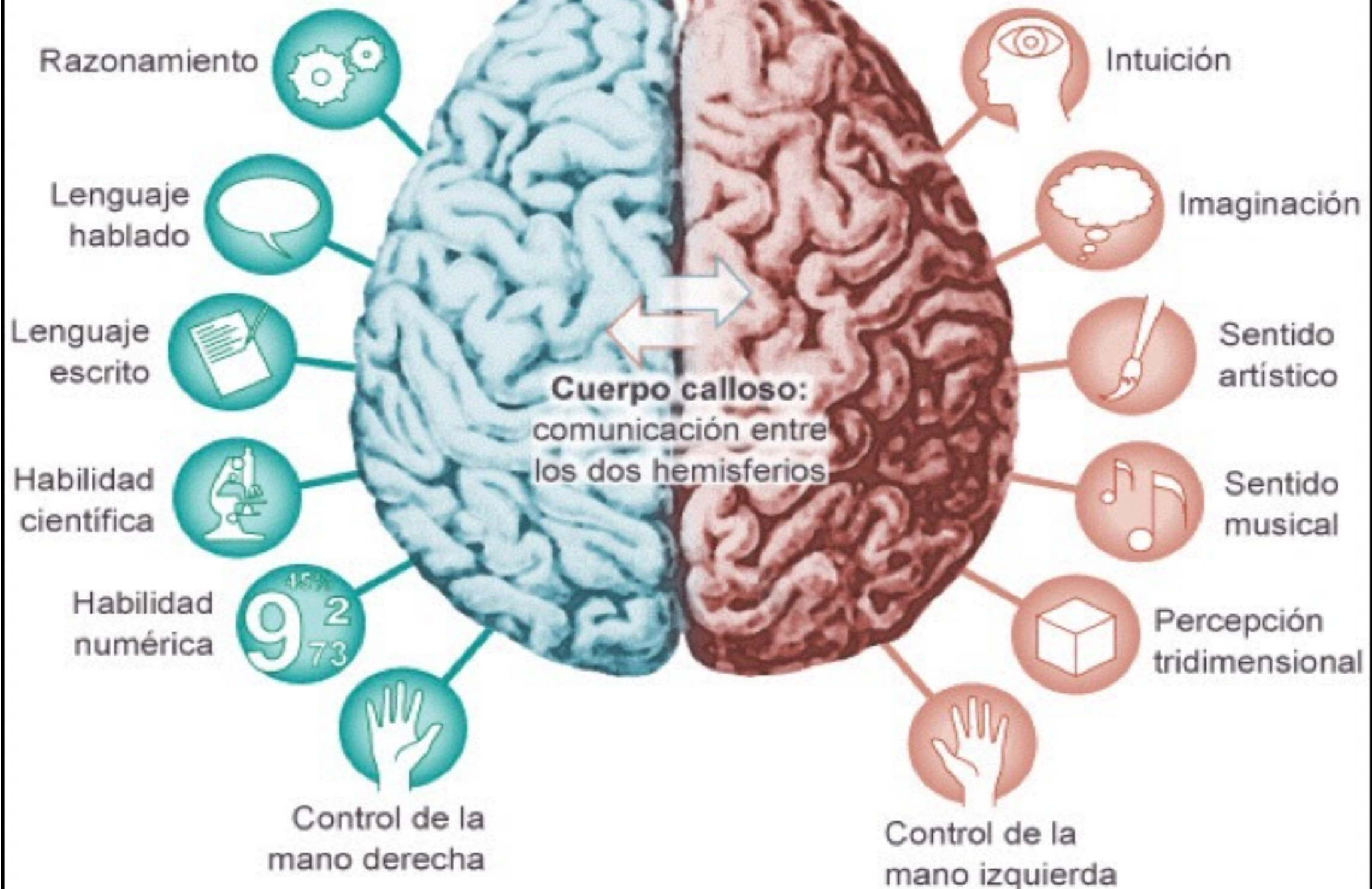
Creativo

ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Aunque en general las funciones cerebrales están más deslocalizadas de lo que se creía, hay unas cuantas funciones que se realizan con más intensidad en una mitad que en otra

HEMISFERIO IZQUIERDO

HEMISFERIO DERECHO



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.

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 sernos 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**.

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**

Las **imágenes** las dotan del énfasis necesario para que sean **más fáciles de recordar**.

MAPA MENTAL. Concepto

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.

El mapa mental al desarrollarse desde el centro y en círculos PERMITE tener en todo momento una visión global y organizada de la información.

Los mapas son un instrumento sumamente eficaz y creativo para tomar notas, realizar una planificación o desarrollar una tormenta de ideas más productiva.

MAPA MENTAL. Elementos

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.

MAPA MENTAL.

A DIFERENCIA DE OTROS PROCEDIMIENTOS TRADICIONALES: 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.



MAPA MENTAL. Características

OFRECE 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 arterías 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

MAPA MENTAL. Características

- *Proporciona 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 facilitan la toma de una decisión así como la solución de problemas, al mostrarte nuevos caminos posibles.

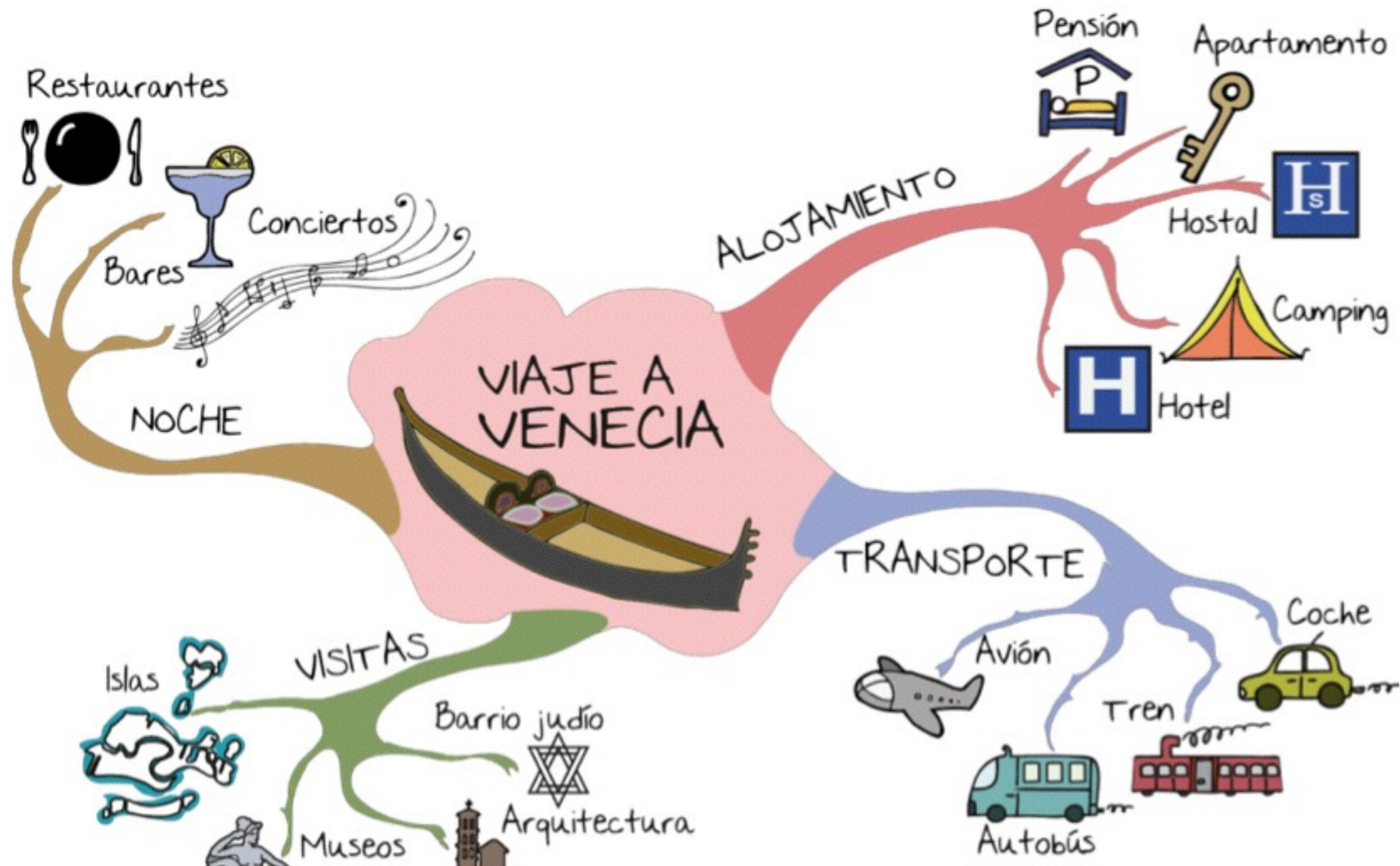
EL QUE INICIÓ ESTA FORMULA FUE, en la década de los 70, un estudiante llamado **Tony Buzan**

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...

UN EJEMPLO DETALLADO de "uso personal" de un Mapa Mental: ORGANIZAR UN VIAJE A VENEZIA



- * **Herramientas necesarias:** Una hoja de papel en blanco, rotuladores o lápices de colores, tu cerebro irradiante y ¡cómo no! un poco de imaginación.
- * En primer lugar, debemos empezar por identificar una **idea principal**. En este caso, utilizaremos como ejemplo las próximas vacaciones.
- * Una vez que tengamos esta idea principal, busquemos una **imagen que la represente** y la dibujamos en el centro de la hoja.
- * Escribimos, también en el centro, la palabra: VACACIONES.
- * Partiendo de esta idea principal, identificaremos también los **aspectos principales** que nos interesen y que creemos que tienen relación con esa idea principal”.
- * Cada palabra clave se escribirá en mayúsculas al final de la línea de la que emana y cada una de estas **líneas será de diferente color**.

- *Ahora, si añadimos **dibujos de colores** a estas ideas básicas, conseguiremos que nuestro mapa sea mucho más atractivo y eficaz.
- *Para ampliar tu mapa, sigue preguntándote qué aspectos más concretos tienen relación con los anteriores y sigue así creando nuevas ramificaciones con palabras que las sinteticen”.
- *Por ejemplo, de la palabra ALOJAMIENTO, podrían salir, a su vez, varias ramas con las palabras hotel, camping, casa rural...
- *El número de posibles ramas secundarias es infinito. Depende de las asociaciones que establezcas. En el ejemplo, hemos llegado a un tercer nivel pero podrías seguir hasta donde tu cerebro sea capaz de irradiar.

- *Ahora que ya sabes, no sólo por dónde empezar, sino cómo elaborar un mapa mental, en el siguiente apartado conocerás con más detalle los siete pasos básicos para su correcto desarrollo.
- *Si has llegado hasta aquí es que ya sabes mucho sobre Mapas Mentales. Pero te falta conocer algo fundamental: las siete reglas básicas para desarrollar con éxito un mapa mental.
- *Para visualizar mejor estas reglas utilizaremos el ejemplo del capítulo anterior: planificar las vacaciones.

LA SIETE REGLAS:

- ***Primera regla:** Empieza en el CENTRO de la hoja en blanco. De esta forma las ideas podrán moverse en todas las direcciones.
- ***Segunda regla:** Dibuja en ese centro una imagen que simbolice la idea principal. Así, establecerás un núcleo de atención. Porque ya conoces el dicho: una imagen vale más que mil palabras.
- ***Tercera regla:** Utiliza muchos colores. Los colores despiertan tu creatividad. Aportan vitalidad y energía positiva.
- ***Cuarta regla:** Partiendo de la idea central traza ramas de distintos colores hacia el exterior con las palabras clave e ideas más importantes. Haz las líneas más finas a medida que te vayas alejando del centro. De esta forma crearás una estructura ordenada de ideas asociadas.
- ***Quinta regla:** Traza líneas curvas en lugar de rectas. Las líneas curvas son menos aburridas y despiertan mayor interés..

LA SIETE REGLAS:

- ***Sexta regla:** Trata de utilizar una o dos palabras clave por cada línea. Es más fácil recordar una palabra que una frase. Además, cada una de estas palabras clave puede seguir generando por sí misma nuevas ramificaciones.
- ***Séptima regla:** Utiliza todas las imágenes que puedas. Cuantas más uses más elocuente será tu mapa. Recuerda lo que decíamos en la segunda regla, si una imagen vale más que mil palabras, imagina todo lo que puedes transmitir con diez imágenes



Mapa mental 1- La Fruta

(Fuente: El Libro de los Mapas Mentales - Tony Buzan)

Created using
Buzan's iMindMap software



ENLACES DE INTERÉS

IES Ángel Corella, HISTORY AND GEOGRAPHY PLACE,
2º ESO 2esosocialstudies.weebly.com/2013-141.html

IES Ángel Corella, HISTORY AND GEOGRAPHY PLACE,
1º ESO <http://1esosocialstudies.weebly.com/2013-142.html>
<http://1esosocialstudies.weebly.com/2013-142.html>

IES ÁNGEL CORELLA; GEOGRAPHY AND HISTORY
1ESO SOCIAL STUDIES
<http://1esosocialstudies.weebly.com/-2012-131.html>