

El libro de los Mapas Mentales (Tony Buzan)

Resumen elaborado por Mercedes González para
www.capitalemocional.com

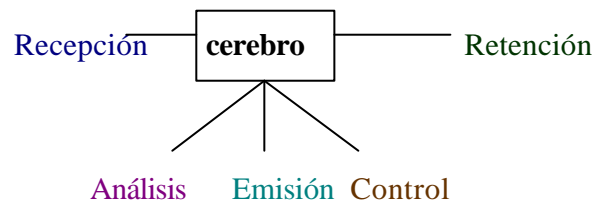
1. Mapas mentales.-

Tony Buzan, nos ofrece en “El libro de los Mapas Mentales” su estudio de una serie de técnicas esquemáticas y creativas que nos ayudará a conocer el mecanismo de nuestra portentosa máquina cerebral.

Con un método sencillo y a la vez sorprendente, presenta una serie de conocimientos y soluciones para que aprendamos a emplear al máximo nuestras capacidades mentales. Y lo hace a través de un organigrama que refleja nuestros pensamientos de modo ordenado y conciso.

Equivocadamente, tenemos la costumbre de anotar nuestras ideas, apuntes, notas y demás en orden lineal, la mayoría de las veces, empleando un solo color para nuestra escritura. Con ello, no hacemos más que esconder “palabras clave” entre una serie de letras sin sentido que enturbian el buen entendimiento y el proceso de información de nuestro cerebro.

El cerebro, compuesto por un billón de neuronas, tiene una habilidad infinita marcada por cinco funciones principales:



- 1.- **Recepción:** Sentidos: gusto, tacto, vista, olfato.
- 2.- **Retención:** Memoria retentiva.
- 3.- **Análisis:** Proceso de la información.
- 4.- **Emisión:** Modo de comunicación; acto creativo, pensamiento.
- 5.- **Control:** Funciones mentales y físicas.

Habilidades mentales

- | | |
|---------------|------------|
| 1.- Lenguaje. | 4.- Ritmo. |
| 2.- Número. | 5.- Color. |

3.- Lógica.

6.- Imágenes

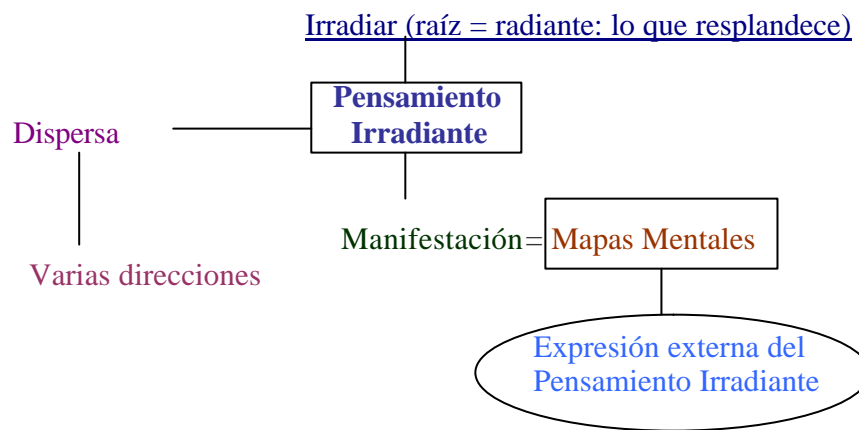
7.- Percepción espacial

Gestalt: estructura total.

2. Pensamiento Irradiante.-

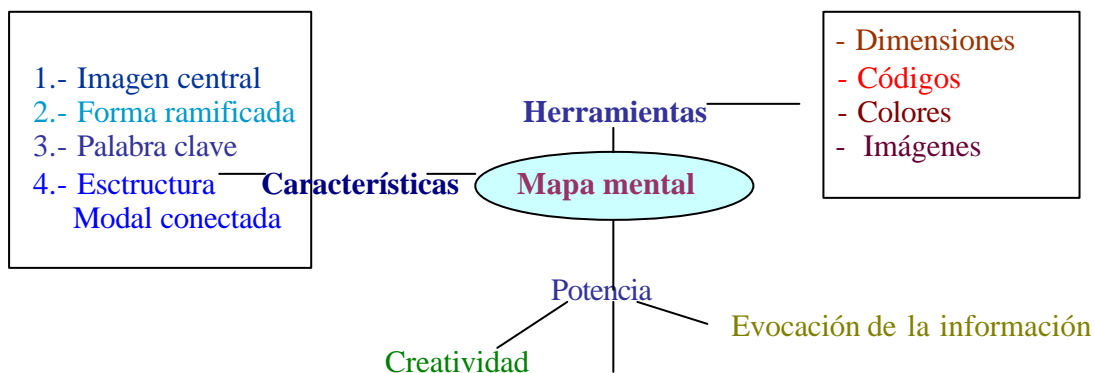
El mapa mental es una expresión del pensamiento irradiante. (Que irradia: radiante = Lo que resplandece) A través del pensamiento irradiante, recibimos la información, sistema de procesamiento del cerebro. Esta información se dispersa y puede moverse en diferentes direcciones.

“Pensamiento irradiante” a modo de organigrama (mapa mental):



El mapa mental a su vez:

Evolución mental del pensamiento irradiante: Mapa mental.



Memoria

3. Torbellino de ideas (*Brainstorming*).

A través del *brainstorming* nos adentramos en el proceso de información del cerebro humano. Este método, fue desarrollado por *Alex Osborn*.

Con esta técnica podemos generar un número indefinido de ideas a partir de una palabra clave o idea principal. Este ejercicio creativo se suele realizar en grupo para obtener mayores resultados, pero también puede beneficiarnos de forma individual. Para comenzar, podemos escribir en una hoja blanca y grande, o en una pizarra, la palabra clave o idea germinal que queremos desarrollar. Por ejemplo: *escribir*.

Escribir

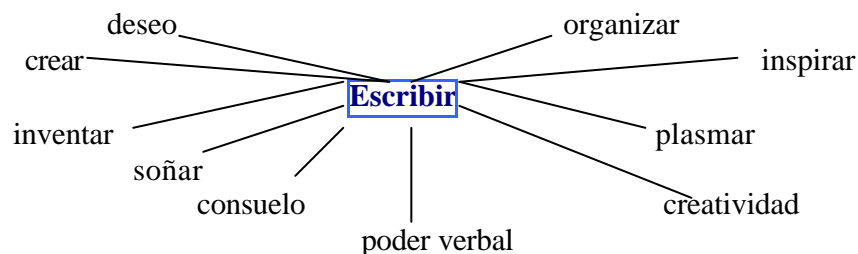
A continuación, marcamos un tiempo (Es aconsejable empezar con un par de minutos). También el número de ideas con las que deseamos comenzar. Cada una de las personas que participan en el ejercicio, escribirá una palabra sugerida a raíz de esta primera “Palabra clave”. Es importante respetar las ideas que cada uno aporte.

Como también es importante no detenerse a pensar si aquella idea que nos sugiere la palabra principal está vinculada del algún modo con ésta, o si por el contrario, nos parece inadecuada o incoherente. Lo importante es transmitir nuestro pensamiento principal sin censura y sin pausa.

Al finalizar el tiempo marcado, y una vez obtenido el número de ideas que deseábamos, nos sorprenderá comprobar que aún podemos continuar con el ejercicio una y otra vez, de forma indefinida.

En un ejemplo analizamos un posible resultado:

Buscamos diez asociaciones a la palabra clave: *escribir*. (Tiempo: 1 minuto)



Una vez finalizada esta primera etapa, podemos continuar. Esta vez, vamos a buscar una idea o palabra asociada a cada una de las diez que hemos encontrado. De este modo, buscamos ahora un pensamiento rápido para las palabras:

Sonar
Crear
Inspirar
Creatividad
Inventar
plasmear
Organizar
Desear
Consuelo
Poder verbal

Por supuesto a modo de Mapa mental u organigrama.

Una vez finalicemos esta segunda etapa, podemos continuar con una tercera, una cuarta, quinta, sexta...

Con lo cual, comprobamos que nuestra capacidad inventiva es infinita, y que podemos emplear los ejercicios creativos o disparadores de ideas cuando nos enfrentemos al temido, a veces imaginario, bloqueo.

Empleando con acierto los mapas mentales, y valiéndonos del trabajo alternativo con ambos hemisferios cerebrales, podemos encontrar soluciones en todos los campos de la vida.

4. Leyes de cartografía mental.-

Utilizando la metáfora, a través de los ojos de un extraterrestre que visita nuestro planeta para estudiar al ser humano, Tony Buzan, nos recuerda que la inteligencia humana es ilimitada, y que sólo nosotros marcamos los límites de nuestra creatividad, al emplear para expresarnos solamente la palabra.

Partiendo de la necesidad de descubrirnos y enseñarnos a manejar todo el potencial de nuestro cerebro, nos ofrece el ABC de la cartografía mental (Las tres “aes”).

- a) **Aceptar:** Primera fase de nuestro aprendizaje. Olvidar los límites, imaginarios, de nuestra capacidad mental
- b) **Aplicar:** Segunda fase de nuestro aprendizaje. Aplicar las leyes de la cartografía mental, acostumbrándonos a utilizar los mapas mentales siempre que tengamos que tomar notas o preparar conferencias, resúmenes, ensayos, etc.
- c) **Adaptar:** Tercera fase de nuestro aprendizaje. Trabajo continuo con mapas mentales, con la finalidad de potenciar al máximo nuestras habilidades de cartografía mental.

5. Leyes de cartografía mental / Recomendaciones.-

Las leyes para llevar a la práctica la cartografía mental, tienen la intención de incrementar la libertad mental. No debemos confundir orden con rigidez, ni libertad con caos.

“La autentica libertad mental consiste en crear el orden a partir del caos”

Dichas leyes, se dividen en dos grupos:

a) Leyes técnicas:

Que incluyen el trabajo con énfasis, asociación, claridad expresiva y desarrollo de un estilo personalizado.

b) Leyes de diagramación:

Uso de la jerarquía y orden numérico.

Recomendaciones:

- 1.- Romper bloqueos.
- 2.- Reforzar.
- 3.- Preparar.

Cuando utilizamos énfasis mejoramos nuestra memoria y nuestra creatividad. Para ello, es recomendable emplear imágenes y colores a la hora de elaborar nuestros mapas mentales.

Tony Buzan, nos ofrece una serie extensa de recomendaciones para no caer en la monotonía y en el desorden con nuestros mapas. Y nos anima a emplear imágenes en tres dimensiones, letras de imprenta, códigos tales como círculos, triángulos, subrayados, etc. Nos habla de la importancia de la *sinestesia, fusión o amalgama de los sentidos físicos*. Una técnica empleada por muchos memorizadores famosos, escritores y grandes poetas.

El ritmo, la secuencia, la repetición, las imágenes, la llamada a todos los sentidos. Así como los niños tocan, saborean, exploran, cantan, narran historias cautivadoras centradas en mapas mentales.

También es importante saber dibujar líneas adecuadas a las palabras. Estas líneas deben tener la misma longitud que la palabra a la cual se asocian. Las centrales tienen que ser más gruesas y con forma orgánica.

6. Romper los bloqueos.-

Existen diversos métodos para romper bloqueos. Algunos de ellos, pueden ser frutos de nuestra imaginación y creatividad. Tony Buzan, nos aconseja emplear los siguientes recursos:

1.- *Líneas en blanco.*-

Podemos dibujar líneas en el mapa en cual estemos trabajando cuando de nuestra “fuente de inspiración” no fluyan los conceptos. Esto constituye un reto para el cerebro, que de inmediato se verá impulsado a completar los espacios en blanco. Para ello se recurrirá a la capacidad asociativa.

2.- *Realizar preguntas.*-

Uno de los métodos creativos mediante el cual nuestros cerebros acumulan redes de conocimiento.

3.- *Emplear imágenes.*-

Añadiendo imágenes en nuestros mapas mentales, conseguiremos motivar a nuestro cerebro para que cree asociaciones y recuerdos.

Nota: Se recomienda revisar los mapas creados progresivamente. Un día después de haberlo creado, una semana más tarde, un mes, un año, etc.

7. **Preparar nuestra actitud mental.**-

Es importante prepararnos física y síquicamente antes de comenzar a elaborar nuestros mapas mentales.

Para empezar, debemos saber que mantener una actitud positiva frente a la tarea que nos disponemos llevar a cabo, desbloqueará nuestras capacidades mentales. Nunca debemos pensar en el fracaso, es decir, algunas personas se frustran al observar el resultado de sus mapas, no quedan satisfechos y se juzgan a sí mismos negativamente. No debemos practicar la crítica destructiva con nosotros mismos, si un mapa mental no nos convence lo suficiente debemos mejorarlo.

El *material* de trabajo debe ser el adecuado, aquel que nos estimule y nos resulte agradable. Lápices de colores, bolígrafos, cuadernos, elegidos cuidadosamente.

El *espacio, o lugar de trabajo*, también puede influirnos de modo negativo o positivo, por ello que debemos preparar un lugar acogedor donde nos sintamos tranquilos, a gusto con nosotros mismos y nuestra soledad.

Una *temperatura moderada y una luz natural* relaja nuestra mente y proporciona a nuestro cerebro la información adecuada transmitida mediante colores, formas, líneas, imágenes y dimensiones.

Si la música nos relaja y nos ayuda a abrir las puertas de la inspiración, no dudemos en disfrutar de ella mientras trabajamos. Si nos motiva el silencio, seamos recelosos de nuestra intimidad.

En las siguientes secciones del libro de Buzan, se estudian las diferentes maneras de utilizar un mapa mental, ya sea para llevar a cabo actividades intelectuales, toma de decisiones, organización de ideas personales y ajenas; pensamiento creativo y mentalidad grupal (meta – mente).

8. Toma de decisiones.-

El mapa mental no toma las decisiones por nosotros, pero nos ayuda a pensar, destacando las ventajas, desventajas, valores positivos, valores negativos, y aumentando nuestra capacidad de decisión.

? *Toma de decisiones simple:*

Conocida como “decisión diádica” (derivado de la palabra griega *dyas*, que significa “par”). Son decisiones de evaluación que implican opciones simples como: *sí/ no, mejor- peor, más eficaz – menos eficaz, etc.*

Nos ayuda a valorar las ventajas y las desventajas cuando nos encontramos indecisos a la hora de tomar una decisión. Por ejemplo, *cambiar o no de trabajo, estudiar o no una asignatura, comprar o no una casa, etc.*

Es importante utilizar imágenes y colores a la hora de elaborar nuestro mapa mental de toma de decisiones. De este modo, el cerebro capta de forma mucho más eficaz los conceptos y las emociones.

Para tomar una decisión diádica, contamos con cinco métodos principales:

1.- *Generada por el proceso cartográfico:*

En muchas ocasiones, la solución para la toma de una decisión la encontramos durante el proceso de la cartografía, es decir, cuando el cerebro tiene una visión general de todos los datos que se están recopilando, a medida que elaboramos nuestro mapa mental, puede ser que de pronto encuentre la solución, sin necesidad de estudiar más tarde la recopilación de datos añadida en nuestro mapa.

2.- *Mediante valoración numérica:*

A cada palabra clave se le asigna una puntuación, negativa (-) o positiva (+), numérica del 1 al 100, según la importancia que le demos. Al finalizar, sumamos las puntuaciones, tanto negativas como positivas. El total más elevado nos dará la solución adecuada.

3.- **Intuición –superlógica:**

Tony Buzan, prefiere definir a la intuición como *“una superlógica de la cual se vale el cerebro para considerar un amplio banco de datos a la hora de tomar cualquier decisión. Creando una gama de habilidades corticales mayor que la habitual, con lo que liberan las capacidades intuitivas y supralógicas del cerebro”*

4.- **Incubación de una idea:**

Tras completar el mapa mental para la toma de decisiones, dejamos que nuestro cerebro se tome un descanso. En esos momentos, estudiará todos los datos e incubará una idea. En situaciones de descanso y soledad el cerebro estará más dispuesto a integrar la información, y su toma de decisiones será más precisa y acertada.

5.- **Si las valoraciones son iguales:**

Puede ser que, tras terminar nuestro mapa mental, no encontremos la solución, ni siquiera una vez llevados a la práctica los cuatro anteriores métodos. Es hora de pensar entonces en las valoraciones del *sí* y del *no*. Echar la suerte a cara o cruz.

Un momento en el que las emociones demostrarán si tienen o no su decisión tomada de antemano, y que no hayamos sabido descifrar la llamada de nuestro paracerebro. Nos daremos cuenta cuando al lanzar la moneda al aire el resultado sea “cara o cruz”, y dicho resultado nos haya causado alivio o decepción. Poniendo los sentimientos al descubierto.

9. **Organizar ideas.-**

Tomar notas es un proceso que nos permite organizar nuestras ideas, ya sea de manera diádica o policategórica, siendo esta última algo más complicada.

? **Cartografía mental compleja:**

Los mapas policategóricos contienen más ramas principales que irradian a partir del centro. El número medio de Ideas Ordenadoras Básicas (IOB), oscila entre tres y siete.

Tony Buzan, nos ofrece los siguientes grupos de ideas ordenadoras básicas, muy útiles para elaborar mapas mentales policategóricos:

- .- Cuestiones básicas: *¿Cómo/ cuándo/ dónde/ por qué/ qué/ quién/ cuál?*
- .- Divisiones: *Capítulos/ lecciones, temas.*
- .- Propiedades: *Características de las cosas.*
- .- Historia: *Secuencia cronológica de los acontecimientos.*

- .- Estructura: *forma de las cosas.*
- .- Función: *lo que hacen las cosas.*
- .- Proceso: *Cómo funcionan las cosas.*
- .- Evaluación: *en qué medida son buenas/ valiosas/ benéficas.*
- .- Clasificación: *Cómo se relacionan unas con otras.*
- .- Definiciones: *Lo que significan las cosas.*
- .- Personalidades: *qué papeles/ personajes asume la gente.*

De este modo, nuestro cerebro se ve favorecido para analizar, evaluar, describir y sintetizar la información.

10. Organización de ideas de otras personas.-

Basándose en ocho puntos básicos, - que ofrece en su libro *“Cómo utilizar su mente”*- Tony Buzan, nos ofrece consejos a tener en cuenta a la hora de tomar notas en una conferencia, un discurso oral, un libro, etc. De modo que se reflejen en ellas el pensamiento original del autor y se añadan además los pensamientos propios de la persona que toma las notas partiendo de un mapa mental policategórico.

Las cuatro funciones esenciales para llevar a cabo la tarea de tomar notas son:

Mnemotécnica – analítica – creativa – conversacional.

Los ocho pasos básicos:

- 1.- Ojear rápidamente el libro o artículo. De este modo, obtenemos una visión general de cómo está organizado.
- 2.- Calcular el tiempo que nos llevará el estudio, y el material que emplearemos para cubrir dicho tiempo.
- 3.- Cartografiar lo que ya se sabe del tema con la finalidad de crear ganchos que darán lugar a establecer conexiones asociativas.
- 4.- Definir metas y objetivos y completar un mapa mental para cada una de las cuestiones a las que más tarde deberemos dar respuesta.
- 5.- Obtener una visión general del texto, estudiando el índice y los principales encabezamientos, conclusiones, gráficos, resúmenes, etc.
- 6.- Visión previa. Prestar atención a los comienzos y finales de párrafos, secciones y capítulos, donde se concentra la información más importante de los temas a tratar. Añadir en el mapa mental lo que se crea conveniente.

7.- Visión interior. Familiarizarse con el resto del texto, pasando por alto, por el momento, los temas más complejos.

8.- Revisión. En esta etapa, se vuelven a revisar los puntos problemáticos que se eludieron en etapas anteriores. Se revisa el texto y se resuelven problemas pendientes. Se completan datos en el mapa mental.

11. La memoria.-

Para aclararnos la relación entre memoria, energía y creatividad, Tony Buzan parte de la historia de Zeus, un mito griego.

Zeus, rey de los dioses. Conocido por su forma de seducir a las mujeres más hermosas. Pasaba la mayor parte de su tiempo con la diosa Mnemósine, diosa de la memoria.

Una vez, paso nueve días con sus nueve noches haciendo el amor con ella apasionadamente. De aquellas nueve noches, nacieron nueve musas.

Las musas representan la creatividad, cada una de ellas es una deidad de las artes:

- .- **Erato:** Poesía amorosa.
- .- **Calíope:** Poesía épica.
- .- **Talía:** Comedia.
- .- **Melpómene:** Tragedia.
- .- **Euterpe:** Poesía lírica.
- .- **Polimnia:** Himnos.
- .- **Clio:** La historia.
- .- **Urania:** Astronomía.
- .- **Terpsícore:** La danza.

Zeus, que simboliza la energía, se une con la memoria produciendo una fertilización llamada creatividad.

La mnemotécnica emplea la imaginación y la asociación para crear una imagen. El mapa mental combina todas las capacidades corticales, creando así unos recursos mnemotécnico multidimensionales, que adoptan una perspectiva unidimensional y bidimensional.

Un pensamiento creativo combina dos elementos para obtener un tercero. El mapa mental mnemotécnico y el multidimensional se componen con los mismos elementos de diseño y mecanismo. El mapa mnemotécnico multiplica los poderes de la memoria y el multidimensional y/o creativo aumenta de modo infinito el pensamiento creativo.

? Los beneficios de un mapa mental mnemotécnico:

En él se emplean todas las habilidades corticales, lo cual potencia el recuerdo. Se activa el cerebro en todos los niveles, fortaleciendo su estado de alerta.

Formado por un diseño atractivo, consigue la atención del cerebro, que quiere volver una y otra vez sobre ellos, ayudando a la memoria. Son un reflejo de pensamiento creativo y mantienen un alto nivel de memorización. Utiliza todas las capacidades de un individuo y favorece las actitudes físicas del cerebro.

Se consigue un método de evocación que incrementa la confianza del individuo, le motiva y activa de forma asombrosa su funcionamiento mental.

12. El pensamiento creativo.-

Los cinco objetivos principales a la hora de elaborar un mapa mental que tenga como origen un pensamiento creativo son:

1.- Producción explosiva de ideas.

Comenzamos dibujando una imagen central (palabra clave). Ramificamos ideas, incluso las absurdas, que por lo general dan lugar a las ideas más significativas de un mapa mental.

Lo importante es saber que el pensamiento creativo no es más que hacer las cosas tal y como siempre las hemos venido haciendo, aunque quizás, prestando algo más de atención a nuestros actos.

Genio... es la capacidad de ver diez cosas donde el hombre común ve una, u donde el hombre de talento ve dos o tres, sumada a la facultad de registrar esa percepción múltiple en el material de su arte.

(Cita: Ezra Pound)

2.- Primera reconstrucción y revisión.

Dejamos que el cerebro descanse haciendo una breve pausa. A raíz del estudio de las ideas aportadas en el primer mapa mental, comenzamos a elaborar un nuevo mapa en cual se identifiquen y desarrollen las ramas principales del primero. Las ideas que a priori nos parezcan absurdas se deben tener en cuenta, identificándolas de modo diferente. (rodeándolas con un círculo, un triángulo, cambiando el color, la dimensión, etc.) Son ideas que con mucha probabilidad darán lugar a una nueva imagen central.

3.- Incubación de ideas.

Llevaremos a cabo la incubación de ideas cuando nuestro cerebro este relajado, lo cual potencia su capacidad creativa y asociativa.

4.- Segunda reconstrucción y revisión.

En esta etapa, el cerebro ya tiene un enfoque general del primer y segundo mapa mental. Es aconsejable, en este punto, elaborar de inmediato otro mapa mental, con lo cual conseguiremos una fuente de ideas que consolidará los resultados recopilados en los mapas mentales anteriores.

5.- *Etapa final.*

Es hora de buscar la solución y tomar la decisión adecuada. Volvemos al pensamiento creativo original.

13. Mapa mental en grupo.-

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

Las aplicaciones del mapa mental en grupo serán las siguientes:

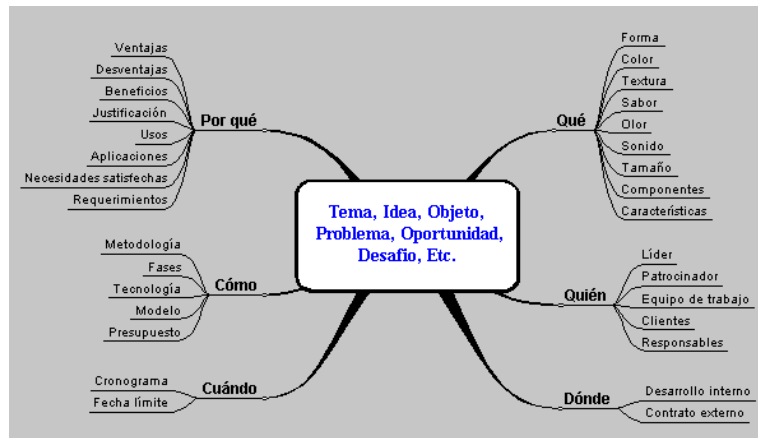
- .- Creatividad conjunta.
- .- Evocación combinada.
- .- Resolución y análisis de problemas en grupo.
- .- Toma de decisiones en grupo.
- .- Administración de proyectos en grupo.
- .- Entrenamiento y educación en grupos.

? Etapas del proceso de creación de mapas mentales en grupo.

- 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.

Al elaborar un mapa grupal, la mente se beneficia de las contribuciones individuales, aumentando su capacidad para seguir aportando ideas. Se refuerza el espíritu en equipo y se crea un consenso emergente.

Toda idea aportada por cualquier miembro del grupo debe ser aceptada sin realizar críticas por absurdas que puedan parecer.



14. Utilidad de los mapas mentales.-

Llegados a este punto en la lectura, estudio y comprensión de “*El libro de los Mapas Mentales*” de Tony Buzan, estaremos capacitados para llevar a la práctica la confección de mapas de forma individual o grupal. Con lo cual, tenemos en nuestras manos la oportunidad de incluir en nuestras vidas este concepto creativo, que nos ayudará en la toma de decisiones, en la gestión de nuestro tiempo, en la organización y reconstrucción, por qué no, de nuestras vidas.

Las formas prácticas en las cuales se pueden emplear los conocimientos adquiridos acerca de los mapas mentales pueden ser en diferentes niveles.

.- **A nivel personal:**

- 1.- Autoanálisis.
- 2.- Resolución de problemas.
- 3.- Agenda.

.- **A nivel familiar:**

- 1.- Narración de cuentos e historias.

.- **A nivel educacional:**

- 1.- El pensamiento.
- 2.- La enseñanza.
- 3.- Crear un mapa mental maestro.

.- **A nivel profesional:**

- 1.- Reuniones.
- 2.- Conferencias.
- 3.- La dirección.

4.- Cartografía mental por ordenador.

.- **A nivel de futuro:**

1.- Hacia un mundo mentalmente educado y regido por el pensamiento irradiante.

Llegados a este punto, Tony Buzan nos ofrece una serie de instrucciones concisas y precisas con respecto a la elaboración de mapas mentales para cada uno de los niveles anteriormente descritos.

Para ello, seguiremos las leyes de cartografía mental estudiadas anteriormente. Siguiendo las siguientes pautas para cada uno de los niveles:

? **Nivel personal.-**

1. autoanálisis:

Una vez preparado un lugar de trabajo adecuado y unos materiales de calidad, que nos permitan trabajar con de forma estimulante, partimos de unas ideas ordenadoras básicas para comenzar a elaborar nuestro mapa de autoanálisis. Algunas de estas ideas organizadoras que pueden sernos más útiles son:

- .- Historia personal (pasado, presente y futuro).
- .- Puntos fuertes.
- .- Puntos débiles.
- .- Lo que nos gusta.
- .- Lo que no nos gusta.
- .- Objetivos a largo plaza.
- .- Familia.
- .- Amigos.
- .- Logros.
- .- Aficiones.
- .- Emociones.

También nos recomienda emplear otras ideas ordenadoras básicas, referidas a orientaciones que puedan estar tomando nuestra vida, u objetivos que deseemos alcanzar en un futuro próximo.

- .- Aprendizaje.
- .- Conocimiento.
- .- Negocios.
- .- Salud.
- .- Viajes.
- .- Ocio.
- .- Cultura.
- .- Ambiciones.

.- Problemas.

Una vez completado nuestro mapa mental de autoanálisis pasamos a la toma de decisiones.

Si queremos ayudar a otras personas para que se autoanalicen, podemos seguir los mismos pasos partiendo de ideas ordenadoras similares a las ya nombradas. Dejaremos que la persona a la que pretendemos analizar nos dicte lo que piensa partiendo de una imagen central que nosotros dibujaremos y que dicha persona nos habrá descrito.

2. Resolución de problemas:

El proceso para la elaboración de mapas mentales para la resolución de problemas, es el mismo que para el autoanálisis. La única diferencia es que la atención se presta en un rasgo a característica personal causante de la preocupación.

3. Agenda:

Tony Buzan, nos anima a tomar datos en nuestra agenda personal a modo de mapa mental, empleando símbolos, colores, dibujos, etc. Y elaborando un plan anual, mensual y diario, que nos ayude a planificar nuestra vida personal y profesional, empleando para ello ideas ordenadoras tales como:

- .- La salud.
- .- La familia y los amigos.
- .- La creatividad.
- .- El trabajo.

? Nivel familiar.-

Resulta ameno y divertido inventar una historia en familia empleando mapas mentales. Aunque quizás sea un método complejo para los más pequeños, puede ser también una forma de cultivar y aumentar sus capacidades creativas.

Para la creación de mapas mentales en la narración de cuentos e historias, podemos valernos del brainstorming, y después reconstruir, revisar, incubar ideas y revisar siguiendo las aplicaciones ya explicadas para la confección de mapas grupales.

Para comenzar a elaborar una historia partiendo de un mapa mental podemos emplear ideas ordenadoras básicas tales como:

- | | |
|----------------|------------------|
| .- Trama. | .- Colores. |
| .- Personajes. | .- Imágenes. |
| .- Tema. | .- Moraleja. |
| .- Ambiente. | .- Sentimientos. |

.- Nivel de lenguaje.

.- Desenlace.

Igualmente podemos elaborar mapas mentales en familia para ayudar a los más pequeños con la lectura de los libros de texto, como método para mejorar las capacidades intelectuales de cada miembro, o como simple diversión lúdica y creativa.

? Nivel educacional.-

1. El pensamiento:

Aplicación de los mapas mentales para el dominio del pensamiento y toma de notas; actividad de preparar ensayos, exámenes y proyectos o informes.

Para llevar a la practica estas aplicaciones, identificamos primero los elementos esenciales del tema en un mapa mental, para después emplear dichas notas y comenzar a redactar el texto con una estructura lineal.

Los pasos a seguir:

- .- Imagen central que represente el tema.
- .- Selección de ideas ordenadoras básicas.
- .- Elaborar las ramificaciones y comenzar a incubar ideas.
- .- Descanso y primera revisión
- .- Primero borrador lineal a partir de las ideas concebidas en el mapa mental.
- De surgir el “Bloqueo”, elaborar un nuevo mapa.
- .- Revisión del mapa mental. Ultimar el ensayo. Añadir las remisiones necesarias y los propios argumentos.

.- Cartografía mental en los exámenes.

Consejos:

- .- Leer las preguntas y seleccionar aquellas que quieras responder. Crear minimapas mentales de las ideas que surgen mientras leemos los enunciados.
- .- Decidir en que orden responderemos las preguntas.
- .- Comenzar a practicar con la creación de mapas mentales de producción explosiva de ideas.
- .-Responder las preguntas según el orden marcado.

Podemos emplear los mismos consejos para elaborar informes o preparar proyectos.

2. La enseñanza:

La enseñanza es una de las profesiones más importantes en nuestra sociedad, pues con ella cultivamos nuestro intelecto. Por ello que sea imprescindible que el profesor esté totalmente cualificado para llevar a cabo su tarea profesional, ya que de su manera de planificar y exponer los temas de estudio se logrará un desarrollo facultativo de capacidades intelectuales satisfactorio para los alumnos a los cuales instruya.

Si el profesor enseña a sus alumnos a manejar con soltura las leyes de cartografía mental, ahorrará tiempo y conseguirá motivar a sus discípulos en el aprendizaje de cualquier tipo de tarea. Con lo cual se multiplicará el éxito en los exámenes.

Los beneficios al trabajar con mapas mentales en la enseñanza serán:

- .- Despertar el interés de los estudiantes, motivarles y conseguir que aumente notablemente su capacidad receptiva.
- .-Hacer de las aburridas lecciones, temas de presentación atractivos, espontáneos, creativos e incluso divertidos.
- .- Mejorar la nota global de la clase.
- .- Ahorro de tiempo y más capacidad para recordar lo estudiado.
- .- Comprensión profunda de cada tema.
- .- Reducir el volumen de hojas que ocasiona el texto lineal a la hora de tomar notas.
- .- Mejorar el aprendizaje en la educación especial.

3. Mapa mental maestro:

Vamos a cartografiar mentalmente un libro. Para ello dividimos en dos partes nuestra tarea: *preparación y aplicación.*

? Preparación.-

- .- Comenzamos con un vistazo general del libro, para después crear una imagen central (10 minutos).
- .- Fijamos los objetivos, tiempo y cantidad (5 minutos).
- .- Cartografiamos mentalmente lo que ya podamos conocer sobre el tema (10 minutos).
- .- Definimos los objetivos en un mapa mental (5 minutos).

? Aplicación.-

- .- Visión global. Añadir las ramas principales del mapa mental.
- .- Visión previa. Primer y segundo nivel de cartografía mental.
- .- Visión interior. Rellenar los detalles del mapa mental.
- .- Revisión. Acabar el mapa mental.

Nota: Los tiempos son orientativos, ya que depende de la cantidad de material a estudiar.

Los beneficios son varios e importantes, ya que al elaborar un mapa mental de un libro, de una conferencia, videos, películas, etc. conseguimos en principio tener una visión global en todo momento de los temas más importantes. Reducimos espacio y ahorramos tiempo. Ofrecemos al cerebro un foco central y una estructura dentro de la cual integrar los conocimientos de cualquier tema. Relacionar nuestros propios pensamientos e ideas con los expresados por el autor del libro, conferencia, presentación, etc. Refuerzan el recuerdo y la comprensión. La revisión y el repaso son más satisfactorios.

? A nivel profesional.-

- 1.- Reuniones.
- 2.- Conferencias.
- 3.- La dirección.
- 4.- Cartografía mental por ordenador.

Partiendo de las leyes de cartografía mental ya estudiadas, podemos mejorar de modo sobresaliente en nuestro puesto laboral. Si nos acostumbramos a trabajar partiendo de mapas mentales para organizar reuniones, preparar conferencias e incluso dirigir nuestra propia empresa tendremos el éxito garantizado.

Gracias a los avances de las nuevas tecnologías, podemos sustituir las hojas y los lápices de colores por el ordenador, ya que existen una serie de programas de gran utilidad para llevar a la practica la confección de mapas mentales. Tony Buzan nos recomienda trabajar con el programa Min Map Plus.

? A nivel de futuro.-

En el último capítulo de *“El libro de los mapas mentales”*, se revisan las tendencias actuales y estimulantes del pensamiento y del cerebro, que dan lugar, tal y como Tony Buzan nos dice, a una nueva especie de heroínas y héroes: las estrellas del cerebro.

A su vez, se examinan las implicaciones del pensamiento irradiante y de la cartografía mental en nuestro futuro.

1. La revolución de la inteligencia:

En el año 1992, se comienza a prestar gran atención a las capacidades del cerebro humano. Muchas revistas y periódicos publicaron artículos importantes acerca del funcionamiento cerebral.

La educación mental presenta un creciente interés internacional. Se define la alfabetización mental como:

“La comprensión del alfabeto y de los números y sus infinitas permutaciones y combinaciones. La alfabetización mental quiere decir comprender el alfabeto del cerebro en su constitución biológica y en su actividad, especialmente del córtex, las células cerebrales, el aprendizaje, la memoria y la creatividad”.

Quizás el problema radique en que el individuo no esté mentalmente educado, y ponga límites inconscientes en su capacidad mental para reflejar con éxito su pensamiento irradiante.

La aplicación de los principios del pensamiento irradiante al cerebro, permite que sobresalgamos empleando un mínimo esfuerzo al realizar tareas intelectuales como elegir, recordar y ejercitar el pensamiento creativo.

Si aprendemos a reconocer la arquitectura de nuestro pensamiento y nos empeñamos en educar nuestra mente, llegaremos a ser “grades cerebros”.

Leonardo da Vinci ideó su propia fórmula para el cultivo de una mente completa:

- 1.- Estudia la ciencia del arte.
- 2.- Estudia el arte de la ciencia.
- 3.- Cultiva tus sentidos, en especial el de aprender a ver.
- 4.- Comprende que todas las cosas se interconectan.

“Cultivad todas vuestras habilidades corticales y la gama total de los mecanismos preceptores de vuestro cerebro, y daos cuenta de que vuestro cerebro funciona de forma sinérgica, y es un mecanismo de asociación infinito e irradiante en un universo irradiante”

Leonardo da Vinci.

Tony Buzan se despide con las siguientes frases, que creo pueden ser el centro y objetivo “*El libro de los mapas mentales*”.

El factor principal, casi cegadoramente obvio, es el tema central de este libro, que en gran medida registra, controla y dirige el resto de la educación: El cerebro humano y su facultad, el pensamiento irradiante.

En nuestra creciente comprensión de este órgano increíblemente complejo y misterioso, en nuestro entendimiento cada vez mayor de la familia humana y en nuestro conocimiento actual de la interconexión y la relatividad de todas las cosas, reside nuestra esperanza para el futuro.

ASI PUEDE SER

¡ASI SEA!