

MAPAS MENTALES

RESUMEN

Los Mapas Mentales tienen el propósito de mejorar nuestro modo de aprender, organizar, generar y planear ideas por asociación utilizando las potencialidades de cada uno de los hemisferios cerebrales.

Dicha técnica es una representación gráfica de los contenidos de nuestros pensamientos. Mediante esta ponencia se pretende demostrar las ventajas de su utilización a través de la técnica expositiva así como la presentación de algunos casos de éxito.

PALABRAS CLAVES: Mapas Mentales, Asociaciones, Creatividad, Innovación.

ABSTRACT

Mind Map represents the development of the self learning through an organization and planning process that are performed by our hemispheres. Such technique represents graphically our thinking processes.

KEYWORDS: Mindmap, Asociation, Creativity, Innovation.

MARIA DEL ROBLE ANAYA REYES

Posee estudios de Maestría en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana, una de las Instituciones reconocidas por su curricula humanista, asimismo se graduó de Lic. En Psicología por la Universidad de Monterrey, una de las Universidades Mexicanas cuya filosofía de principios y valores há sido reconocida alrededor del mundo.

Cuenta con experiencia de Alta Dirección en áreas vinculadas a los Recursos Humanos en empresas de renombre tales como: Aeroméxico, Vitro, Estafeta Mexicana, Industrias Alen.

Su experiencia como Consultora la ha desempeñado como Facilitadora en procesos de capacitación desarrollo y coaching de equipos de trabajo.

Es Especialista en temas de aprendizaje acelerado, mapas mentales, gimnasia cerebral, trabajo en equipo, liderazgo, supervisión, formación de facilitadores, calidad en el servicio entre otros.

Se desarrolla ininterrumpidamente como Consultor para asociaciones como Ejecutivos de Capacitación y Adiestramiento A.C.

Asociación de profesionales en Calidad APC. AFET Asociación Femenina de Empresas Turísticas, Instituto Estatal de las Mujeres de Nuevo León México.

Há publicado en revistas de negocios tales como Expansión.

Se le puede localizar en:

manaya@mexis.com

1. INTRODUCCIÓN

A través de los años recientes se há intentado comparar el funcionamiento del cerebro con el de un computador, cabe hacer mención que se han encontrado más diferencias que apreciados entre ellos. Por ejemplo, mientras un computador trabaja en forma lineal, el cerebro trabaja de forma asociativa así como también de manera lineal, comparando, integrando y sintetizando a medida que funciona, a partir de estas analoogias es como surge la necesidad de utilizar una técnica que sea aplicable al desarrollo de la creatividad y la innovación, surgiendo la técnica denominada "Mapas Mentales".

Los Mapas Mentales se basan en la Asociación, en donde esta juega un papel dominante en casi toda función mental y las palabras por sí mismas no son una excepción. Toda simple palabra e idea tiene numerosas conexiones o apuntadores a otras ideas o conceptos que se realciona de manera indirecta o directa.

Este método es efectivo para tomar notas y muy útiles para la generación de ideas por asociación, es importante mencionar que para realizar un mapa mental, la persona comienza en el centro de una página con la idea principal y trabaja hacia la periferia en todas direcciones, produciendo una estructura creciente y organizada la cual en paralelo está compuesta de palabras e imágenes claves.

Debido a la gran cantidad de asociaciones envueltas, los mapas mentales pueden ser muy creativos,

tendiendo a generar nuevas ideas y asociaciones en las que no se había pensado antes. Cada elemento en un mapa es, en efecto, un centro de otro mapa.

2. CONTENIDO

I.-NUESTRO MARAVILLOSO CEREBRO

“Sabemos muchísimo más de lo que creemos saber; tenemos vastas reservas de capacidades no exploradas”

Es ampliamente conocido que la capacidad creadora del cerebro puede ser infinita, pero tenemos que aprender a aprender. Estudios científicos han demostrado que el cerebro humano tiene aproximadamente el tamaño de dos manos juntas, asimismo pesa alrededor de 1.5 kg, es de color blanco-grisáceo, compuesto básicamente de agua en sus células (neuronas). Como dato estadístico es importante mencionar que el cerebro tiene de 100,000000000 a 1000000000000 de células, que se interconectan entre si.

A principios de los 70´ s el Dr. Roger Sperry (Universidad de California) descubrió la diferencia entre los dos lóbulos que conforman nuestro cerebro, y cada uno de ellos tiene una función predominante, encontrando en ello que :

Hemisferio Izquierdo: Es controlador, organiza lado derecho, numérico, textual, regulador, ordenado, literal, analítico, disciplinado, objetivo, reglamentario.

Hemisferio Derecho: Es Imaginativo, maneja lado izquierdo, apasionado, genera emociones, idealista, novedoso, asociativo, tonos y sonidos, induce creatividad, visionario, orientado a colores.

Aclarando que aunque cada hemisferio es dominante en ciertas actividades, los dos están básicamente capacitados para todas las áreas y, de hecho, las habilidades mentales identificadas por Roger Sperry se hayan distribuidas por toda la corteza; Según lo indican investigaciones posteriores de Ornstein, Zaidel, Bloch y otros que han confirmado estos hallazgos.

II.-MAPAS MENTALES

Características:

- Es una expresión del pensamiento irradiante.
- Es una técnica innovadora que apoya en la toma de notas.
- Representa una vía de acceso a la inteligencia.
- Se manifiesta como una técnica de pensamiento creativo.
- Se utiliza como un recurso Nemotécnico multidimensional.
- Es una técnica que realza nuestras destrezas de pensamiento, estimula el aprendizaje cooperativo y hace el aprendizaje más divertido y memorable.

III.-PENSAMIENTO IRRADIANTE

Tony Buzan, desarrollador del concepto, redescubre que la arquitectura radiante es constante en todos los elementos de la naturaleza, por lo que se da a la tarea de responder la incógnita de si el pensamiento,al igual que todo lo demás en el universo es irradiante,resultando con ello la edificación de la Técnica de los Mapas mentales.

Se entiende Irradiar: como el proceso de dispersión o movimiento hacia diversas direcciones, a partir de un centro determinado.

También la irradiación presenta las siguientes características:

- A.-Procesos de pensamiento asociativos que proceden de un punto central.
- B.-Capacidad de percepción multidireccional que tiene el cerebro humano para procesar diversas informaciones en forma simultánea.
- C.-Es la forma natural y automática en que ha funcionado siempre el cerebro humano.

CARACTERISTICAS DEL PENSAMIENTO IRRADIANTE EN EL MAPA MENTAL:

- El tema principal de un mapa es una imagen central.
- Los principales temas irradian de la imagen central de 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 conectada.

IV.-IDEAS CLAVE /IDEAS ORDENADORAS BASICAS

Son conceptos clave a partir de los cuales es posible organizar otros conceptos por ejemplo:

- Capítulos de un libro
- Categorías general que abarca todo
- Categorías más importantes

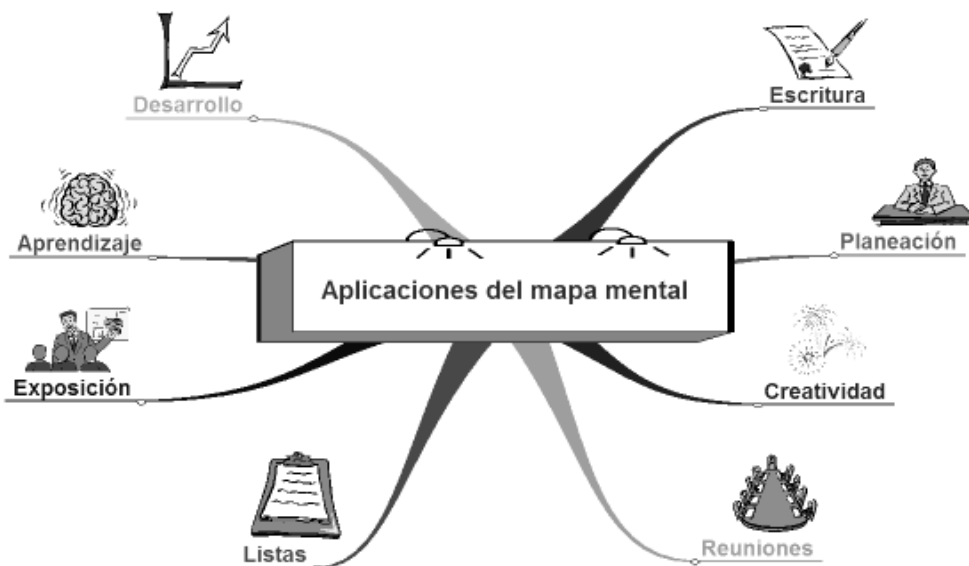
Las ideas ordenadoras básicas ayudan a configurar, modelar y construir los *mapas mentales* de manera tal que permitan a la mente ejercitar un pensamiento naturalmente estructurado.

V.-REGLAS DEL MAPA MENTAL

De acuerdo a la técnica ortodoxa desarrollada por Buzan, se sugiere que:

- 1.-Comience su mapa con un símbolo o un dibujo (que represente su tema) en el centro de la página.
- 2.-Escriba palabras clave.
- 3.-Conecte las palabras claves con líneas que salen de la imagen central.
- 4.-Escriba las palabras clave con letra de imprenta.
- 5.-Escriba sólo una palabra clave por línea.
- 6.-Escriba las palabras claves sobre las líneas de tal manera que la longitud de la palabra sea idéntica a la de la línea sobre la cual está escrita.
- 7.-Use colores, texturas y dibujos.

VI.- APLICACIONES DEL MAPA MENTAL



VII.- VENTAJAS DE LOS MAPAS MENTALES

Su uso se optimiza con la práctica, cada mapa es su modelo propio y se utiliza tanto al creatividad individual como la grupal.

Al utilizarlos se puede descubrir la adquisición de ventajas que antes no se tenían, como por ejemplo:

1. Se ahorra tiempo al escribir.
2. Aumenta la concentración en los problemas reales.
3. Se establecen conexiones claras y apropiadas de las palabras clave.
4. Al cerebro se le hace más fácil aceptar y recordar los mapas mentales que las notas lineales.
5. Al utilizar constantemente todas sus habilidades corticales, el cerebro está cada vez más alertado y receptivo.
6. Permite que el cerebro exteriorice ideas que normalmente se ocultan en su pensamiento.

VIII.- BENEFICIOS DE LA ENSEÑANZA CON MAPAS MENTALES

1. Despiertan automáticamente el interés de los participantes/estudiantes, consiguiendo que se vuelvan más receptivos y cooperativos.
2. Hacen las lecciones y presentaciones más espontáneas, creativas y placenteras, tanto para el profesor/facilitador como para los estudiantes/participantes.
3. Las notas del profesor/facilitador se hacen flexibles y adaptables.
4. Los mapas mentales sólo presentan el material necesario de forma clara y fácil de ser recordado, por lo que los participantes tienden a obtener mejor resultados de aprendizaje.
5. Los mapas mentales muestran los hechos y las relaciones que hay entre ellos.
6. El volumen de las notas de lectura se reducen considerablemente.

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Los mapas mentales son un método probado tanto en ambientes académicos como ejecutivos, es una herramienta que se desarrolla y utiliza para manifestar visual, material y mentalmente la recepción, integración, proceso y representación de datos. Así como información, transformación y asociación de ideas como conocimiento a través del uso de las habilidades correlacionadas de los dos hemisferios del cerebro.

Los mapas mentales están diseñados para integrar las funciones de los dos hemisferios, que al conectarse, se convierten en un sólo elemento poderoso del pensamiento integral dando como resultado una gran herramienta para:

- Facilitar procesos de aprendizaje
- Mayor grado de concentración
- Pensar lógico
- Tomar decisiones
- Establecer prioridades
- Organizar el tiempo
- Escribir reportes
- Aprovechar la memoria de largo plazo
- Planear
- Reunir información para exposiciones de todo tipo
- Motivar, enseñar, pensar creativamente

Un mapa mental es la representación en papel de cómo trabaja nuestro cerebro, cómo integra y relaciona las ideas.

N. BIBLIOGRAFÍA

- [1] BUZAN, Tony. El Libro de los Mapas mentales, 350 páginas, Ediciones Urano, Barcelona España, 1996.
- [2] CERVANTES, Victor. El ABC de los mapas mentales, páginas 95, Asociación de Educadores Iberoamericanos, México D.F., 1999.
- [3] GALVAN, Josefa. Aprendizaje Integral, Primera edición, 115 páginas, Editorial Tomo, México ,D.F, 2001.
- [4] GELB, Michael. Inteligencia Genial, Primera edición, páginas 358, Editorial Norma, Bogotá Colombia, 1999.
- [5] GORDON, Dryden. La Revolución del Aprendizaje, Primera edición, 572 páginas, Editorial Tomo, México ,D.F, 2001.
- [6] KASUGA, Linda. Aprendizaje Acelerado, Tercera edición, 243 páginas. Editorial Tomo, México D.F., 2000.
- [7] MEIER, Dave. The Accelerated Learning, 274 páginas, Mc Graw Hill, Usa, 2000.
- [8] OSTRANDER, Sheila. Super Aprendizaje 2000, Primera edición, 407 páginas, Grijalbo, Barcelona, España, 1996.