



## Los Mapas Mentales

### Antonio Berthier

El mapa mental es una herramienta gráfica que permite la memorización, organización y representación de la información con el propósito de facilitar los procesos de aprendizaje.

Toda la actividad cerebral se realiza mediante conexiones electro-químicas denominadas sinápticas. Mediante estas conexiones las neuronas comunican entre sí formando una red de almacenamiento y procesamiento de información. Cada vez que se incorporan datos nuevos por la vía perceptual o reflexiva las conexiones sinápticas forman "circuitos de enlace" por los que fluye la nueva información y se conecta con la información ya existente para poder ser "comprendida". Por medio de esta red sináptica el cerebro asocia los nuevos contenidos mentales con todo el bagaje de conocimientos previos logrando la asimilación de los datos nuevos a nuestros esquemas ya establecidos. Es por ello que un niño no podrá entender que Gasparín es un fantasma amistoso si no antes sabe qué es un fantasma y qué es la amistad. Todo conocimiento nuevo involucra los conocimientos anteriores.

### La asociación

Al igual que el cerebro, el mapa mental procede mediante la asociación de ideas:

una vez ubicada la idea central se desprenden de ella por asociación "ramas" hacia todas las ideas relacionadas con ella mostrando las diferentes dimensiones o aspectos de un mismo tema.

Es más fácil entender un concepto cuando se "visualiza" en el pensamiento por medio de la imaginación. El asumir una actitud abierta, creativa, frente a los objetos de nuestro conocimiento permite familiarizarse con ellos más eficazmente. Esto ocurre gracias a que la actividad lógica y racional controlada por nuestro hemisferio izquierdo se ve complementada por la capacidad creativa y la disposición emocional hacia los objetos reguladas por el hemisferio derecho.

### ¿Cómo elaborar un mapa mental?

- Utilizar un mínimo de palabras posibles. De preferencia "palabras clave" o mejor aún imágenes.
- Iniciar siempre del centro de la hoja colocando la idea central que se deberá siempre desarrollar hacia fuera de manera irradiante.
- La idea central debe estar representada con una imagen clara y poderosa que sintetice el tema general del mapa mental.
- Ubicar por medio de la lluvia de ideas las ideas relacionadas con la idea central.
- Por medio de ramas, enlazar la idea o tema central con ideas relacionadas o sub-temas.
- Guiarse por el sentido de las manecillas del reloj para jerarquizar las ideas o sub-temas.
- Utilizar el espaciamiento para acomodar de manera equilibrada las ideas o sub-temas.
- Subrayar las palabras clave o encerrarlas en un círculo colorido para reforzar la estructura del mapa.
- Utilizar letra de molde.
- Utilizar el color para diferenciar los temas, sus asociaciones o para resaltar algún contenido.
- Pensar de manera tridimensional.
- Utilizar flechas, iconos o cualquier elemento visual que permita diferenciar y hacer más clara la relación entre ideas.
- Si se agotan las ideas en un sub-tema pasar a otro inmediatamente.
- Plasmar las ideas tal cual llegan, no juzgarlas ni tratar de modificarlas.
- No limitarse, si se acaban las hojas pegar una nueva la mente no se guía por el tamaño del papel.
- Utilizar al máximo la creatividad.

## Usos de los mapas mentales

**Tomar apuntes.** El mapa mental ayuda a organizar la información tan pronto como ésta se inicia en una forma que es fácil para el cerebro asimilarla y

recordarla. Con un mapa mental es posible tomar notas de libros, conferencias, encuentros, entrevistas y conversaciones telefónicas.

**Memorización.** Dado que el mapa mental representa y organiza las ideas tan pronto como fueron apareciendo espontáneamente, es fácil recordarlas cuando se recurre al mapa mental sólo con mirar los iconos o las palabras clave.

**Desarrollo de la Creatividad.** Debido a que los mapas mentales no poseen la estructura lineal de la escritura, las ideas fluyen más rápido y se relacionan más libremente desarrollando la capacidad de relacionarlas de maneras novedosa.

**Resolución de Problemas.** Cuando se enfrenta un problema personal o laboral el mapa mental permite identificar cada uno de sus aspectos y cómo éstos se relacionan entre sí. El mapa muestra diferentes maneras ubicar la situación problema y las tentativas de solución.

**Planeación.** Cuando se planea una actividad ya sea personal o laboral el mapa mental ayuda a organizar la información relevante y a ubicar las necesidades que se deben satisfacer así como los recursos con que se cuentan. Con el mapa mental se puede planear desde la estructura de un libro, una tesis, un programa de ventas, la agenda del día y hasta las vacaciones.

**Exposición de temas.** Cuando se debe presentar un tema el mapa mental puede ser utilizado como guía en la exposición. Su uso es altamente favorable ya que le permite al expositor tener la perspectiva completa de su tema de manera organizada y coherente en una sola hoja

## Referencias:

Berthier, A., (2003) "Mapas mentales". Conocimiento y Sociedad [En línea], disponible en: <http://www.conocimientoy sociedad.com/mapas.html> [Accesado el 20 de Enero de 2005]

Buzan, T. y Buzan, B. (1993) *The Mind Map Book: How to use radiant thinking to maximize you brain's untapped potential*. New York, Penguin Books.

Buzan, T. y B. Buzan, (1996) *El libro de los mapas mentales. Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente*. Barcelona, Urano.

Buzan, T., (2004) "The Human Brain And The Global Brain". *Buzan Centres* [En línea], Buzan Centres, disponible en: [http://www.mind-map.com/EN/people/tony\\_buzan/family/tony\\_buzan.html](http://www.mind-map.com/EN/people/tony_buzan/family/tony_buzan.html) [Accesado el 19 de enero de 2005].

Buzan, T., (2005) "Mind Maps. The New Master Memory Technique". *Buzan's Brain Bytes. BBC Open Minds* [En línea], Buzan Centres, disponible en:

<http://www.open2.net/openminds/GRAPHIC/wk8/detail/brainindex.htm> [Accesado el 20 de enero de 2005]

Buzan Centres, (2004) "Definition Of Mind Maps". *Buzan Centres* [En línea], disponible en: <http://www.mind-map.com/EN/mindmaps/definition.html> [Accesado el 19 de enero de 2005]

Humana, (2005) "Mind Map des principes de la suggestopédie". *Humana* [En línea], disponible en: <http://www.humana.ch/links1.html> [Accesado el 20 de enero de 2005]

Teaching and Learning Center, (2001) "Mind Maps". *Teaching and Learning Center*, [En línea], Indiana University East, disponible en: [http://webdev.iue.edu/tlc/wkshps/mind\\_map.htm](http://webdev.iue.edu/tlc/wkshps/mind_map.htm) [Accesado el 20 de enero de 2005]