



EL MAPA MENTAL

Todos sabemos que la capacidad de aprender reside en el cerebro; Tony Buzan señala que cuando un mensaje, un pensamiento o un recuerdo se va transmitiendo de una célula cerebral a otra, se establece una “senda” bioquímico / electromagnética... denominada rastro mnemotécnico”. La corteza cerebral presenta una serie de habilidades, sin embargo, a medida que el hombre ha evolucionado ha empleado principalmente la escritura, limitando así la imaginación, porque ha dejado a un lado el uso de imágenes y símbolos, lo que ha hecho del proceso de aprendizaje algo aburrido y monótono. El sólo “tomar notas” presenta una serie de desventajas porque las palabras clave aparecen diseminadas en páginas diferentes, esto impide que el cerebro establezca asociaciones.

Todo esto nos lleva a pensar en el uso de otra técnica de aprendizaje que sea creativa y que estimule la memoria y no sólo sea para aprobar un examen. Esta es la técnica del mapa mental, un recurso mnemotécnico que se basa en el uso de todas las habilidades del cerebro, “incluyendo las palabras, imágenes, números, lógica, ritmo, color y percepción espacial. Elaborar un mapa mental para aprobar un examen o presentar un proyecto con éxito requiere de entusiasmo y buena disposición, así como poner en práctica todos nuestros sentidos. El mapa mental es una expresión del pensamiento y, por lo tanto, una función natural de la mente humana. Es una poderosa técnica que ofrece una llave para acceder al maravilloso potencial del cerebro.

El mapa mental presenta cuatro características principales:

- a) El asunto motivo de atención que se emplea como imagen central
- b) Los principales temas del asunto irradian de la imagen central.
- c) Ramas que contienen una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea. Los puntos asociados (las ideas secundarias) también se representan con ramas que se desprenden de las anteriores.



d) Las ramas forman una estructura conectada. En los mapas mentales se deben emplear colores, imágenes y todo lo que le añade belleza, interés e individualidad para activar la creatividad, la memoria y la evocación de la información. Para comenzar a elaborar mapas mentales se pueden hacer ejercicios que vayan activando y desarrollando el poder de imaginar que todos tenemos y que normalmente no empleamos.

Uno de esos primeros ejercicios es tomar una palabra y escribir alrededor otras que se asocien con ella. Ahora bien, si además de la palabra se emplea una imagen que asociemos con ella, probablemente se evocará una idea, esto significa que se está activando la imaginación, de allí la frase: “una imagen vale más que mil palabras”. Aún para aquellos que aseguran no poder dibujar, la práctica continua demuestra que se puede llegar lejos y lo mejor de todo es que a medida que las personas descubren que van mejorando siguen practicando y lo hacen cada vez mejor.

Existen otros elementos que se emplean cuando se elabora un mapa mental, además se deben cumplir ciertas normas que a continuación se mencionan:

1. En todo texto existen conceptos importantes llamados ideas ordenadoras básicas (IOB) a partir de las cuales se pueden organizar otras secundarias, de allí se extraen las palabras clave que se emplearán en el mapa.

2. Se coloca una imagen central que represente el asunto motivo de interés, si es indispensable usar una palabra se dibuja en tres dimensiones con colores llamativos y formas simpáticas.

3. Se irradian líneas a partir de la imagen central que serán del mismo color cuando las ideas se relacionen directamente. Cada línea termina con la palabra.

4. El énfasis se indica empleando palabras grandes y líneas más gruesas para las ideas más importantes. El tamaño y grosor disminuye con la importancia.

5. Se deben emplear:

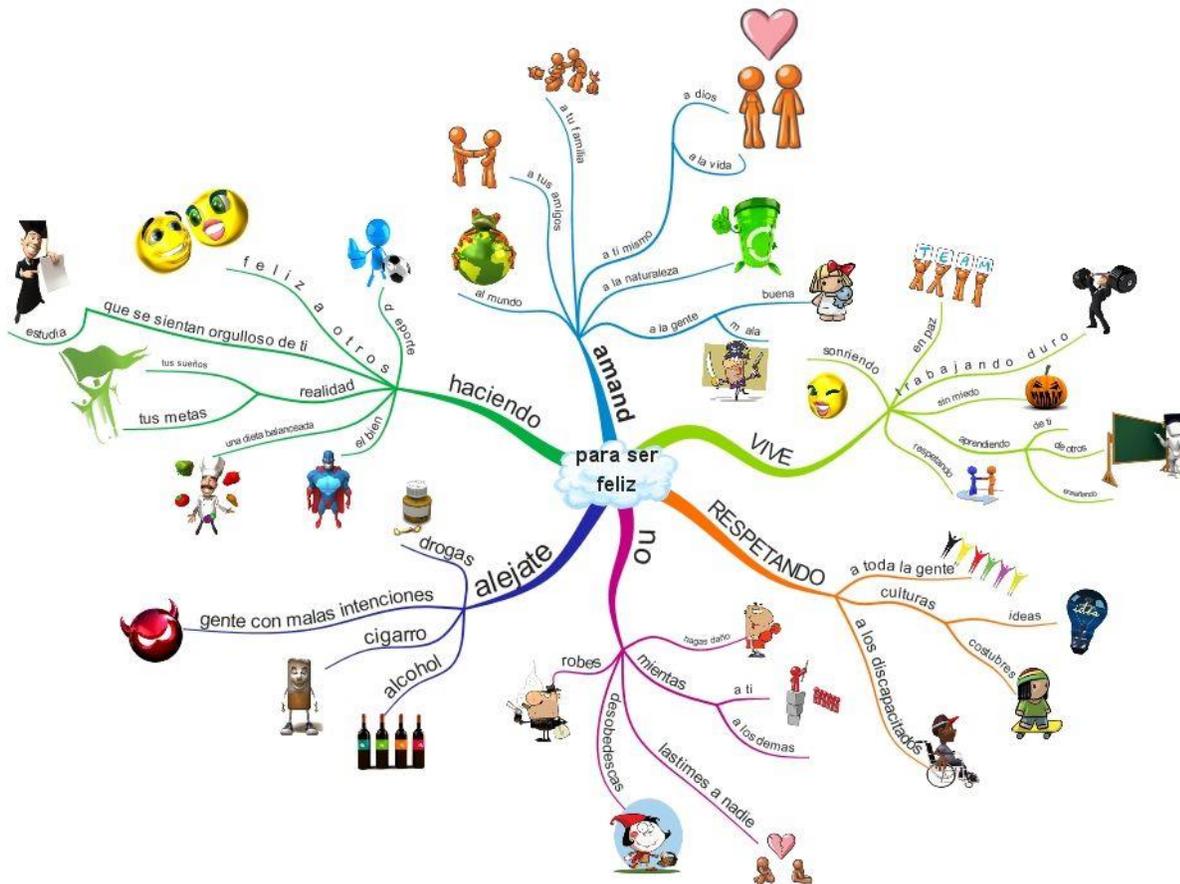
- a) Asociaciones con ideas ya conocidas



- b) Ideas claras
- c) Imágenes coloridas para cada palabra.
- d) Símbolos
- e) Letra de imprenta escrita de manera vertical para que sea legible
- f) La hoja de forma horizontal
- g) Cada ramificación deberá ser de un color distinto

6. Es importante organizar bien el espacio y realizar el mapa siguiendo el sentido de las agujas del reloj, comenzando donde normalmente se encuentra el número 1.

Finalmente, pero muy importante, a la hora de sentarse a crear un mapa mental es conveniente generar un ambiente agradable, tener una actitud mental positiva y hacer el mapa mental tan bonito como sea posible.



¡24 años Formando Mejores Seres Humanos!