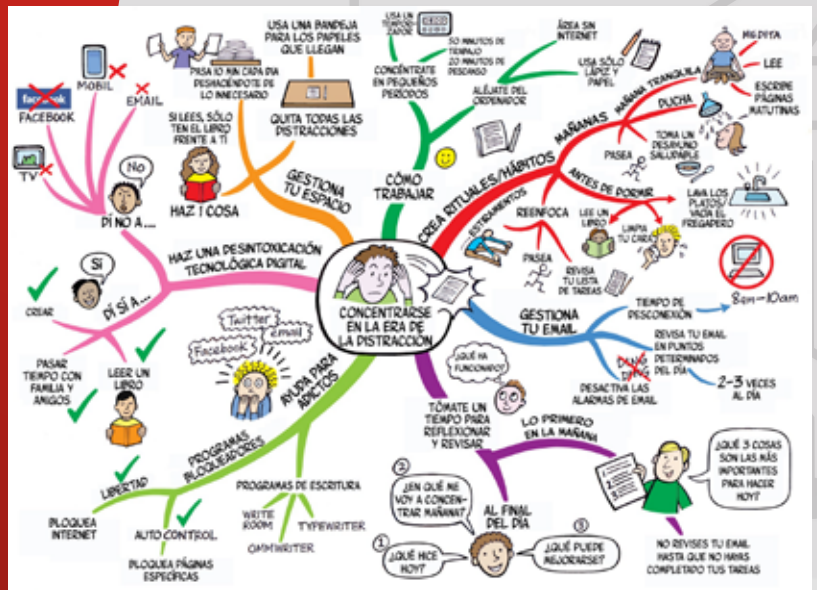


LOS MAPAS MENTALES

En la actualidad constituyen una eficaz estrategia para la gestión de las múltiples actividades de la vida cotidiana, en los ámbitos personal, académico y laboral.

En los años 70, un estudiante llamado Tony Buzan se dio cuenta de que el sistema tradicional de estudio limitaba su aprendizaje. Probó con subrayar las ideas principales de los textos y comprobó que sacaba mayor provecho a sus estudios. Entusiasmado con las técnicas mnemotécnicas, comenzó a aplicarlas para tomar apuntes. Y notó que funcionaban. Se dio cuenta entonces de que su mente era como una inmensa biblioteca que añadía nuevos tomos constantemente y que necesitaba una nueva herramienta para organizar toda esa información y poder acceder a ella más fácilmente. Así nace la idea del mapa mental.



La expresión de nuestro pensamiento en el tiempo

1. Jeroglífico egipcio (2500 a.C.).
2. Cuaderno de notas de Leonardo da Vinci (s. XVI).
3. Cuaderno de notas de Charles Darwin (s. XIX).
4. Mapa mental actual.

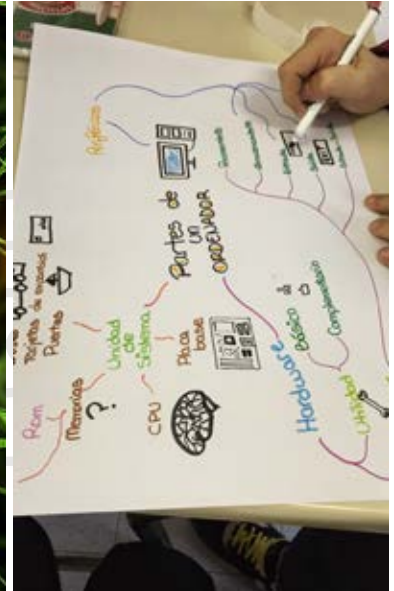
Una antigua práctica

Este tipo de representación gráfica ya se utilizaba mucho antes de que apareciera nuestro sistema de escritura. La escritura jeroglífica, por ejemplo, recurría a dibujos para representar palabras, y el sistema mnemotécnico griego establecía clasificaciones y presentaba la información en apartados ordenados. También grandes pensadores y creadores como Charles Darwin, Albert Einstein, Picasso o Leonardo da Vinci, en cuyos manuscritos pueden verse páginas llenas de dibujos, líneas y códigos; se servían de este sistema para organizar y asimilar conocimientos.

Expresión de nuestro pensamiento

Un mapa mental 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, imitando el funcionamiento natural y automático del cerebro denominado “pensamiento irradiante”.

De la misma forma que la mente funciona describiendo círculos en torno a una idea central, cuando creamos un mapa mental, colocamos en el centro de una hoja de papel la idea principal sobre la que queremos trabajar. A partir de esa idea van surgiendo, o irradiándose, otros temas, conceptos o ideas secundarias que van situándose alrededor de la idea principal añadiendo nueva información, desarrollándola y generando ideas nuevas



El pensamiento irradiante

Del mismo modo que cada neurona se ramifica y establece conexiones con las que le rodean, nuestro cerebro irradia líneas de pensamiento que se expanden desde el centro hacia la periferia encadenando unas ideas con otras. Este es un principio fundamental de los mapas mentales.

Las siete reglas básicas

1. **Empieza en el centro** de la hoja en blanco. De esta forma las ideas podrán moverse en todas las direcciones.
2. 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.
3. Utiliza **muchos colores**. Los colores despiertan tu creatividad. Aportan vitalidad y energía positiva.
4. 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.
5. **Traza líneas curvas** en lugar de rectas. Las líneas curvas son menos aburridas y despiertan mayor interés.
6. 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.
7. Utiliza todas las imágenes que puedas. Cuantas más uses más elocuente será tu mapa.



El padre de los mapas mentales

Tony Buzan nació en Londres en 1942 y se graduó en Psicología, Inglés, Matemáticas y Ciencias. En 1974 publicó Use Your Head (Cómo utilizar su mente). Con este libro se hace la presentación oficial de la técnica y, por eso, se le considera el “padre de los mapas mentales”. En 1993, junto a su hermano Barry publica El libro de los mapas mentales, que se convirtió pronto en un éxito de ventas.

FUENTES:

Gómez, J. y De Luque, A. (2006). Aprender con mapas mentales. Narcea Ediciones. Madrid.
<http://cursomapasmentales.igipuzkoa.net/>