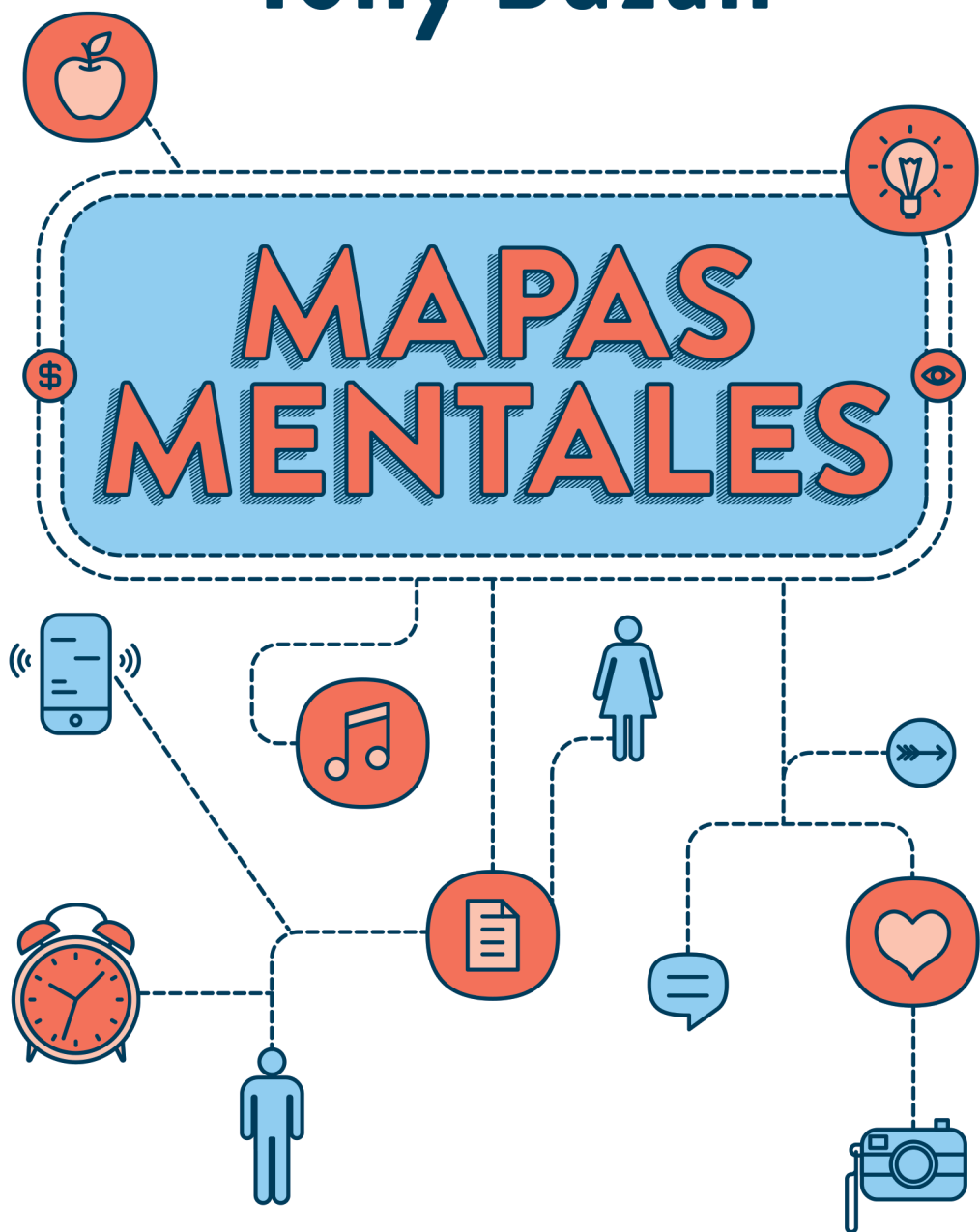


Tony Buzan



Diseño de portada: Ramón Navarro / Estudio Navarro

Diseño de interiores: Grafía Editores, S.A. de C.V.

Diseño y tipografía © Watkins Media Limited 2018

Ilustraciones en las páginas 29, 30, 32, 48, 74, 75, 78, 80, 83, 87, 91, 98, 106, 111, 145, 166, 177 y 179

© Watkins Media Limited 2018

Para ver el copyright de otras obras de arte y fotografías, consulte la página 205, que debe considerarse como una extensión de este copyright

Publicado por primera vez en el Reino Unido e Irlanda en 2012 y 2016 por Watkins, una imprenta de Watkins Media Ltd

www.Watkinspublishing.com

Título original: *Mind Map Mastery*

© 2018, Tony Buzan

Traducción: Maria Teresa Solana Olivares

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: julio de 2018

ISBN: 978-607-07-5060-1

Primera edición impresa en México: julio de 2018

ISBN: 978-607-07-5059-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

Índice

Presentación	7
Prólogo	9
Introducción	13
1. ¿Qué es un mapa mental?	25
2. Cómo trazar un mapa mental	55
3. ¿Qué <i>no</i> es un mapa mental?	119
4. Encontrando soluciones	131
5. Las infinitas aplicaciones de los mapas mentales	151
6. El futuro del mapeo mental	191
Fuentes	203
Referencias	204
Agradecimientos	205

Presentación

Durante muchos años he utilizado los mapas mentales. Actualmente viajo por todo el mundo para enseñar a empresarios, figuras públicas y todo tipo de público a mejorar su memoria y sus habilidades cognitivas en su vida personal y profesional. Sin embargo, de niño se me diagnosticó dislexia, y creo que tenía problemas —que hasta cierto punto aún tengo— con la atención. He encontrado que el mapeo mental es una gran fuerza para mantener a raya la distracción del Trastorno por Déficit de Atención. En resumen, me ayuda a mantenerme en la ruta. Los mapas mentales son poderosas herramientas para focalizar y procesar información, elaborar un plan de acción e iniciar nuevos proyectos. En realidad, los mapas mentales son una inmensa guía en todos los aspectos de la vida, ¡y no puedo dejar de recomendarlos lo suficiente!

Además de proporcionar a los lectores los medios para transformar sus propias vidas, el nuevo libro de Tony, *Mapas mentales*, los incluirá en una dinámica comunidad global. Las historias y los ejemplos nos muestran que el mapeo mental es un fenómeno mundial que practica todo tipo de personas. Lo único que tienen en común es su pasión por los beneficios de esta herramienta del pensamiento y el compartirla con otros.

Estoy profundamente agradecido con Tony por haber inventado los mapas mentales, y recomiendo este nuevo libro a todo aquel que desee mejorar su pensamiento y alcanzar el dominio de los mapas mentales por sí mismo.

Dominic O'Brien,
Ocho veces Campeón Mundial
de Memoria y exitoso autor

Prólogo

—Busco libros que traten sobre cómo usar el cerebro.

—Intente aquí —dijo la bibliotecaria, señalando un estante de libros—, en la sección de medicina.

—No —le respondí—, ya he revisado esos títulos y no tengo ningún deseo de operar mi cerebro; sólo deseo aprender a usarlo.

La bibliotecaria me vio de manera inexpresiva. —Temo que no hay libros sobre ese tema —dijo—. Sólo los libros de texto que tenemos aquí.

Salí sintiéndome frustrado y asombrado. En mi segundo año en la universidad estaba en busca de nuevas formas de lidiar con una mayor carga de trabajo académico, ya que mis métodos de estudio sencillamente no estaban dando los resultados que buscaba. En realidad, mientras más notas tomaba el resultado parecía ser peor. Aunque aún tenía que valorar los límites del pensamiento lineal, ese día caí en la cuenta de que mi llamado problema en realidad representaba una increíble oportunidad. Si no había libros sobre cómo utilizar tu cerebro, entonces ése era un campo con un extraordinario potencial de investigación.

En los años siguientes estudié psicología y ciencias generales, neuropsicología, neurolingüística y semántica, teoría de la información, técnicas de memoria y mnemotecnia, así como percepción y pensamiento creativo. Llegué a comprender el funcionamiento del cerebro humano y las condiciones que le permiten desempeñarse a su máximo.

Irónicamente, mi investigación también destacó las deficiencias de mis propios métodos de estudio, al darme cuenta gradualmente de que mis apuntes se basaban en palabras y eran monótonos y aburridos; si tenían una virtud era que su formato lineal ofrecía una manera increíblemente efectiva ¡para entrenarme para ser estúpido! La práctica perfecciona: si practicas perfectamente, tu práctica te hace perfecto. Sin embargo, si practicas mal, la práctica te hace perfectamente malo. Cuando empecé a practicar cada vez más tomar notas de manera lineal y monótona, cada vez fui más y más perfectamente ¡estúpido! Tenía que modificar de manera urgente tanto mi pensamiento como mis actos.

Al estudiar la estructura del cerebro realicé el descubrimiento que buscaba. El hecho de que poseamos un mínimo de cien mil millones de neuronas, cada una de las cuales contribuye a nuestro pensamiento, fue inspirador. Me resultó apasionante que cada una de estas neuronas posea tentáculos que irradian del centro de la célula como ramas de un árbol, y me di cuenta de que podía emplear este modelo como un diagrama para crear una herramienta de pensamiento fundamental.

Ello demostró ser una gran contribución al desarrollo del pensamiento radiante (ver página 33), lo que a su vez condujo al nacimiento del mapa mental.

En su forma más simple, un mapa mental es un intrincado diagrama que refleja la estructura de una neurona con ramas que se expanden de su centro y que evoluciona a través de patrones de asociación. Sin embargo, desde su creación, a mediados de la década de 1960, el mapa mental ha demostrado ser mucho más que un excelente medio para tomar notas: es una forma eficiente y sumamente inspiradora para alimentar nuestros hambrientos intelectos, mentes y espíritus. Se ha desarrollado de manera exponencial y, como verán en este libro, puede aplicarse de muchas formas —desde fomentar la creatividad y fortalecer la memoria hasta contribuir a combatir la demencia.

A través de los años algunos han malentendido el mapa mental, en tanto que otros lo han distorsionado; sin embargo, persevero en mi visión de un mundo en el que cada niño y cada adulto comprenda lo que es un mapa mental, cómo funciona y cómo puede aplicarse en todos los aspectos de la vida.

Este libro aspira a mostrar cómo un buen mapa mental te puede nutrir como individuo, y la manera en la que éste sigue creciendo, expandiéndose y evolucionando con el objeto de encarar los nuevos desafíos que todos enfrentaremos en este planeta.

Y ahora, según nos adentramos en el siglo XXI, el mapa mental se puede consultar y utilizar en formas que reflejan nuestras novedosas y pujantes posibilidades técnicas. Los mapas mentales todavía pueden dibujarse a mano, están disponibles en línea, han sido trazados en la nieve del Ártico,

han adornado las laderas de las montañas, e incluso los drones los pueden proyectar en el firmamento.

Acompáñame en esta gran aventura y prepárate para irradiar tu poder mental más allá de lo que lo has hecho hasta ahora.

Tony Buzan

Introducción

¿Por qué es necesario este libro?

Un mapa mental es una revolucionaria herramienta de pensamiento que cuando se llega a dominar transforma tu vida. Te ayudará a procesar información, a tener ideas nuevas, a reforzar tu memoria, a sacarle el máximo partido a tu tiempo de esparcimiento y mejorará la forma en la que trabajas.

Al principio concebí el mapa mental como una forma novedosa de tomar apuntes que podía emplearse en cualquier situación en la que normalmente se tomarían notas lineales, como conferencias, llamadas telefónicas, reuniones de negocios, la investigación y el estudio. Sin embargo, muy pronto fue evidente que los mapas mentales también pueden utilizarse, entre otras cosas, para la innovación en el diseño y la planeación; para ofrecer una aguda visión general sobre un asunto; para inspirar proyectos nuevos; para descubrir soluciones y liberarse de formas de pensar poco productivas. En este libro encontrarás numerosas y apasionantes aplicaciones para los mapas mentales. Incluso pueden utilizarse, por derecho propio, para ejercitar tu cerebro y reforzar el poder de tu pensamiento creativo.

En este libro descubrirás cómo el mapeo mental puede ayudarte a acceder a tus propias inteligencias múltiples y a hacerte consciente de tu verdadero potencial. Los ejercicios prácticos que aparecen en él están diseñados para entrenarte en la forma expansiva de pensamiento, y descubrirás las historias de otras personas, incluyendo a maestros del mapeo mental y expertos de renombre mundial y pioneros en sus campos, cuyas vidas han sido transformadas radicalmente por el mapeo mental.

**Tu cerebro es un gigante durmiente,
y Mapas mentales está aquí para
ayudarte a ¡despertarlo!**

Una nueva forma de pensamiento

Cuando, en la década de 1960 introduje al mundo los mapas mentales, no sospechaba lo que tenía por delante. En las etapas preliminares de mi investigación sobre el pensamiento humano utilicé un prototipo inicial de mapeo mental para mejorar en mis estudios. Éste consistía en una forma de tomar notas en la que combinaba palabras y colores. Evolucionó cuando empecé a subrayar las palabras claves en mis notas y caí en la cuenta de que representaban menos del 10% de lo que había escrito. No obstante, estas palabras claves revelaban conceptos básicos. A través del estudio de los antiguos griegos supe que necesitaba encontrar una manera sencilla de establecer conexiones entre las palabras claves de manera que éstas pudieran memorizarse fácilmente.

Los antiguos griegos desarrollaron una serie de elaborados sistemas de memoria que les permitían recordar perfectamente cientos y miles de hechos. Dichos sistemas dependían del poder de la imaginación y la asociación para hacer conexiones con, por ejemplo, el método de loci. Ésta fue una de las técnicas que los antiguos griegos inventaron para mejorar su memoria, a la que también se le conoce como el Diario de la Memoria, el Palacio de la Memoria o la Técnica del Palacio de la Memoria (ver recuadro).

Me topé con el método de loci durante mi trabajo de investigación sobre los procesos de pensamiento humano, pero en los primeros minutos de mi primer día en la universidad había sido inadvertidamente introducido a otro método mnemotécnico. Se trataba del Sistema Principal —un método fonético desarrollado por el escritor e historiador alemán Johann Just Winckelmann (1620-1699). En la primera clase de mi periodo universitario, un sarcástico profesor, redondo como un barril y con mechones de cabello rojos que le brotaban de la cabeza, entró al salón, y con las manos entrelazadas en la espalda procedió a pasar lista a los estudiantes perfectamente. Si alguien estaba ausente, voceaba su nombre, el nombre de sus padres y la fecha de nacimiento del estudiante, su número telefónico y su dirección. Cuando terminó nos miró con una ceja alzada y una ligera mueca. Menospreciaba a sus estudiantes, pero era un maestro maravilloso —y a mí me enganchó.

Cómo construir un Palacio de la Memoria

Según Cicerón (106-43 a.C.), el retórico romano, la técnica de memorización espacial conocida como método de loci (o lugares, del latín *loci*) fue descubierta por un poeta lírico y *sophos* (sabio) griego llamado Simónides de Ceos (ca. 556-ca. 468 a.C.).

En su diálogo *De Oratore*, Cicerón narra que Simónides asistió a un banquete para representar un poema en honor del anfitrión. Poco después de haber representado el poema fue llamado al exterior, y mientras salía el techo del salón en donde se celebraba el banquete de pronto se colapsó, causando la muerte del resto de los invitados. Algunos cuerpos estaban tan destrozados que no era posible reconocerlos, lo que representaba un gran problema, ya que era necesario identificarlos para que se pudieran llevar a cabo las debidas ceremonias fúnebres. Sin embargo, Simónides pudo identificar a los muertos dibujando en su memoria visual en qué lugar se había sentado cada uno de los invitados en torno a la mesa del banquete.

A partir de esta experiencia, Simónides comprendió que todos podían mejorar su memoria al seleccionar emplazamientos y construir imágenes mentales de las cosas que querían recordar. Si se almacenaban las imágenes de los lugares visualizados en un orden particular, entonces sería posible recordar cualquier cosa mediante el poder de la asociación. El resultante método de loci se describió en muchos tratados retóricos de la Grecia y Roma antiguas, y actualmente es más conocido entre nosotros como el Palacio de la Memoria.

Cuando, después de la primera clase le pregunté cómo se las había arreglado para realizar tan extraordinaria proeza de memoria, se rehusó a responderme diciendo solamente: “Hijo, soy un genio”. Durante los siguientes tres meses lo puse a prueba hasta que un día decidió compartírnos su secreto y nos enseñó el Sistema Principal. Esta técnica mnemotécnica emplea un sencillo código que convierte los números en sonidos fonéticos. Dichos sonidos después pueden ser transformados en palabras, y las palabras convertidas en imágenes con las cuales amueblar el Palacio de la Memoria.

Mi nuevo método para tomar apuntes se benefició de mi creciente comprensión de los sistemas mnemotécnicos y simplificó radicalmente la práctica de los antiguos griegos al utilizar el color para establecer vínculos entre conceptos interrelacionados. Si bien aún tenía que evolucionar hacia un mapa mental hecho y derecho, sin duda era más efectivo en la coincidencia de los resultados que los simples apuntes lineales, los que en comparación eran monocromáticos, monótonos y poco variados. Si tomas notas y sólo utilizas tinta negra o azul, el efecto sobre la página es anticipadamente aburrido, lo que significa que tu cerebro se desconectará, decaerá y finalmente se irá a dormir. ¡Ello explica por qué “la enfermedad del sueño” con frecuencia asuela los salones de clases, las bibliotecas y las reuniones!

Complacido por el éxito de mi nuevo método, como pasatiempo empecé a tener alumnos a los que enseñaba mis técnicas. Muchos de mis estudiantes habían sido considerados fracasos académicos y fue gratificante ver que rápidamente empezaban a mejorar sus calificaciones y a superar a sus compañeros.

Los pasos siguientes

Durante las etapas subsecuentes de mi desarrollo de los mapas mentales, empecé a pensar con mayor detalle en la jerarquía que gobierna nuestros patrones de pensamiento, y me di cuenta de que hay

ideas clave ➡ ideas clave clave ➡ ideas clave clave clave

Revoloteando en torno a los “Diagramas de Buzan”

Jezz Moore era un estudiante preparatoriano problemático cuando asistió a una conferencia sobre un nuevo método de aprendizaje llamado “Diagramas de Buzan”. El conferencista explicó cómo escribir un tema en el centro de la página y después llenar el área que lo rodea con “palabras claves” y “apuntes” que estuvieran entrelazados con líneas de conexión, evitando de esta manera la necesidad de memorizar listas elaboradas. A Jezz le impresionó lo sencillo pero efectivo que era este método. De ser un alumno de bajo rendimiento, estudió economía y política en la universidad, y después de cursar estudios de posgrado en finanzas comparadas, obtuvo una Maestría en Administración de Negocios [MBA, por sus siglas en inglés].

Unos años más tarde, se encontraba en una cena en un club de remo. En la conversación surgió el tema del aprendizaje y la educación y Jezz —estimulado por su pasión por la técnica que había transformado sus estudios, así como una o dos copas de vino— empezó a sermonear al invitado que se sentaba a su lado diciéndole que “ser listo es fácil”. Invitó a sus contertulios a interrumpirlo si iba muy rápido, y explicó la manera en que funcionaba la técnica y amablemente esbozó un diagrama en una servilleta de papel diciendo: “Ahí los tienen... los Diagramas de Buzan”. Pasó un momento antes de que el invitado dijera: “¿Se da cuenta de que yo soy Tony Buzan?”.

Me complació mucho escuchar de primera mano cómo mis métodos de apuntes habían ayudado a cambiar la vida de Jezz, y desde entonces Jezz y yo somos los mejores amigos. En los años siguientes utilicé las técnicas del mapeo mental para ayudar a Jezz a entrenar a atletas que remaban por Gran Bretaña y fueron medallistas olímpicos.

De esta manera descubrí el poder del pensamiento radiante, el que explicaré con más detalle en el Capítulo 1 (ver página 33). En la medida en que mi comprensión aumentó, gradualmente empecé a construir la estructura de los mapas mentales empleando conectores como flechas, códigos y líneas curvas. Una reunión que fue crucial con la talentosa paisajista australiana Lorraine Gill, me ayudó a formular los siguientes pasos, cuando me desafió a retomar el papel que las imágenes y los colores desempeñaron en la estructura de los mapas mentales. Sus observaciones inspiraron la manera en la que se emplean las imágenes en los mapas mentales actualmente.

Cuando comparé mis técnicas en evolución con las notas hechas por figuras históricas como los artistas renacentistas Leonardo da Vinci (1452-1519) y Miguel Ángel (1475-1564), y científicos como Madame Curie (1867-1934) y Einstein (1879-1955), encontré ciertos paralelismos interesantes en la manera en la que ellos empleaban dibujos, códigos y líneas interconectadas: sus palabras y diagramas explotan en todas direcciones en la página, deambulan libremente en la dirección que toman sus pensamientos, más que permanecer adheridos a una línea recta horizontal. (Véase también **Una breve historia del pensamiento que está detrás de los mapas mentales**, página 41). Sin embargo, las experiencias de la vida real de mi creciente número de alumnos, clientes y colegas sugerían que las técnicas que estaba desarrollando eran tan accesibles que podían ayudar a personas de todos los estratos sociales: no tenías que ser un genio de nivel mundial con descubrimientos sin precedentes para beneficiarte de ellas.

Los mapas mentales son analíticos en el sentido de que los puedes emplear para resolver cualquier problema. Mediante el uso de la lógica asociativa, profundizan justo en el meollo de la cuestión. También te permiten tener un panorama más amplio. Por un lado, son microcósmicos y por el otro macrocósmicos.

Conservarlo natural

En el **Prólogo** describí cómo, en el transcurso de mi investigación, me impactó la forma de una sola célula del cerebro: unas notas en forma de diagrama

muchas veces parecían imitar, si bien involuntariamente, la estructura orgánica de una neurona, con ramas conectoras que parten de un núcleo.

Mientras reflexionaba sobre esto hacía largas caminatas en la naturaleza, en donde mis pensamientos y mi imaginación se sentían con libertad para divagar. Caí en la cuenta de que, al ser los humanos parte de la naturaleza, nuestro pensamiento y el tomar notas también deben reflejarla en cierto modo: debemos reflejar las leyes de la naturaleza en todo nuestro desempeño humano, especialmente cuando se trata de sacar del cerebro lo que se encuentra en él.

Gradualmente, mis técnicas evolucionaron en una herramienta de pensamiento que podía aplicarse a toda una gama de actividades humanas cotidianas y que evidenciara la creatividad y el esplendor de nuestros procesos de pensamiento. El resultado fue el primer mapa mental verdadero.

Toma de apuntes convencional vs. mapeo mental

El siguiente recuadro muestra las características principales de un conjunto de apuntes lineales en comparación con los del mapeo mental.

Toma de apuntes convencional	Mapeo mental
Lineal	Multidimensional
Monocromático	Colorido
Basado en palabras	Las palabras se combinan con imágenes
Enumeración lógica	Asociación lógica
Consecutivo	Multidimensional
Limitado	Imaginativo
Desorganizado	Analítico

Yendo hacia adelante

Hoy en día las personas en todo el mundo están familiarizadas con el concepto de mapeo mental. Además de las conferencias sobre este tema, se han realizado campeonatos mundiales de mapeo mental en Reino Unido, Singapur, China y muchos otros países. Durante dichos campeonatos se examinan varias disciplinas. Por ejemplo, se invita a los competidores a crear mapas mentales mientras escuchan una conferencia, sobre un tema desconocido o sobre un texto previamente establecido. Los resultados se califican de acuerdo con 20 criterios diferentes, como el impacto de las imágenes, el empleo del humor (por ejemplo, juegos de palabras), el atractivo y la originalidad del mapa mental, y si éste cumple con los principios fundamentales de la teoría.

Con la propagación del mapa mental y la consecuente mejoría en la alfabetización mental global podría asumirse que el caso del mapeo mental ha concluido hasta ahora, es decir, que está protegido y seguro y que queda muy poco qué decir sobre él. Sin embargo, por desgracia ése no es el caso.

Si bien es cierto que ha habido algunos resultados maravillosos respecto de mi sueño original de que cada hombre, mujer y niño pudiera descubrir los beneficios del mapeo mental, también ha habido algunos problemas. En décadas recientes el mapa mental a veces ha sido malinterpretado y mal empleado por aquellos que se hacen pasar por profesores formados en el arte del mapeo mental, pero cuya comprensión del proceso resulta completamente deficiente, y cuya práctica, por tanto, no cumple con las principales leyes del mapeo mental que el lector encontrará en el Capítulo 2 (ver página 58). Creo que cada vez que el mapeo mental se enseña incorrectamente, se corre el riesgo de que la pureza y el poder del mapa mental se deterioren.

Afortunadamente, sin embargo, el mapa mental es un ente fuerte. Después de todo es una forma de pensamiento evolutiva, que se adapta perfectamente a los requerimientos de nuestra era digital —y más allá de ella.

Cómo utilizar este libro

Mapas mentales te mostrará cómo utilizar esta poderosa herramienta en tu propia vida dondequiera que ésta te lleve. Está estructurado de manera que puedas leerlo de principio a fin y para que también puedas echar mano de él como una referencia constante.

El **Capítulo 1. ¿Qué es un mapa mental?** te introducirá en los principios fundamentales que constituyen el mapa mental, al establecer sus elementos claves y explicar por qué el mapeo mental funciona. Este capítulo también esboza una breve historia del mapa mental desde las primeras civilizaciones hasta nuestros días.

El **Capítulo 2. Cómo trazar un mapa mental** ofrece ejercicios prácticos, sugerencias útiles y entrenamiento para emplear el mapeo mental de manera efectiva. Establece las leyes del mapeo mental y analiza aplicaciones prácticas de los mapas mentales en la vida diaria, incluyendo el hogar, el trabajo, la educación, la creatividad, el bienestar y la memoria.

El **Capítulo 3. ¿Qué no es un mapa mental?** aclara algunos malentendidos sobre lo que es y lo que no es un mapa mental, y aspira a enfrentar cualquier confusión en torno a esta increíble herramienta.

El **Capítulo 4. Encontrando soluciones**, examina los pasos a seguir si estás tratando de crear mapas mentales que en apariencia no parecen funcionar. Aborda temas relacionados con el mapeo mental y la indecisión, y ofrece ejercicios sobre el tema.

El **Capítulo 5. Las infinitas aplicaciones de los mapas mentales** explican el increíble alcance de estos y cómo pueden utilizarse en un nivel más avanzado. Ofrece orientación adicional y reflexiones estimulantes sobre cómo usar los mapas mentales de manera innovadora para transformar nuestra vida diaria.

El **Capítulo 6. El futuro del mapeo mental** lo analiza en la era digital y su relación con la inteligencia artificial, a la par que mira hacia el futuro.

No puedo concebir mi vida sin mapas mentales. Los utilizo cada día, ya sea que esté impartiendo conferencias, planeando mi semana o escribiendo artículos y libros. Han transformado mi vida de muchas maneras que no hubiera concebido que fueran posibles. Creo que este libro puede hacer lo mismo por ti.

Aquellos para los que esta técnica es completamente nueva están a punto de descubrir una asombrosa herramienta que tiene la capacidad de sorprenderlos. Para los que ya están familiarizados con el mapeo mental, si bien este libro no pretende reinventar la rueda de los mapas mentales, sin duda colocará poderosas llantas nuevas en ellos y los llevará a lugares que nunca imaginaron.

Es el momento de embarcarte en tu propia aventura de mapeo mental y descubrir el increíble poder de tu cerebro...

1

¿Qué es un mapa mental?

Este capítulo presenta el maravilloso mundo de los mapas mentales. Explica qué es exactamente un mapa mental y los elementos claves que constituyen esta increíble herramienta de pensamiento, así como los pasos esenciales para crear uno. Descubrirás el lugar que ocupan los mapas mentales en la historia, y cómo se relacionan con el funcionamiento del cerebro humano. Pero lo más importante, empezarás a comprender de qué manera los mapas mentales te permiten liberar tus verdaderas capacidades.

Pensar con todo el cerebro

La belleza, así como el impacto de esta herramienta de pensamiento holístico, radica en su sencillez. Sobre el papel es un diagrama visual lleno de color que se emplea para recoger información. Sin embargo, lo hace de una manera que recurre al funcionamiento cortical del cerebro. Activa el pensamiento de “todo el cerebro”, que implica tanto el lado izquierdo lógico, como su creativo hemisferio derecho.

El concepto de las dos formas divididas de pensamiento del cerebro fue popularizado primero por la artista estadounidense Betty Edwards en su libro pionero *Drawing on the Right Side of the Brain* [Dibujar con el lado derecho del cerebro]. Publicado en 1979, el libro se basa en el conocimiento de la doctora Edwards de las neurociencias, en particular el trabajo del Premio Nobel doctor Roger W. Sperry (1913-1994), a partir del cual introduce una revolucionaria forma de dibujo y enseñanza. Argumenta que el cerebro tiene dos formas de percibir y procesar la realidad: el lado izquierdo es verbal y analítico, en tanto que el derecho es visual y perceptivo. Su método de enseñanza está diseñado para desviar la censura del analítico lado izquierdo y liberar la expresividad del hemisferio derecho. Fundó el Centro para la Aplicación Educativa de la Investigación del Hemisferio Izquierdo Cerebral, y su trabajo actualmente continúa influyendo en artistas y maestros en todo el mundo.

Cerebro izquierdo

Lógico
Números
Secuencia
Análisis
Palabras
Listas



Cerebro derecho

Conciencia
espacial
Imaginación
Color
Conciencia
holística
Soñar despierto
Dimensión

Funciones controladas por el cerebro izquierdo y el cerebro derecho

Cómo crear un mapa mental

Entonces, ¿cómo se ve un mapa mental en la práctica? Empecemos elaborando un mapa mental básico.

Empecemos

Necesitarás:

- ✓ Una hoja grande de papel blanco
- ✓ Una variedad de lápices o plumones de colores
- ✓ Un cerebro
- ✓ Una mente abierta
- ✓ Imaginación
- ✓ Una materia que desees investigar

Un buen mapa mental tiene tres características básicas:

1. **Una imagen central** que plasme el núcleo del tema bajo estudio. Por ejemplo, si emplearas un mapa mental para planear un proyecto, puedes colocar el dibujo de un folder en el centro. No se requiere de ninguna habilidad específica para crear un buen mapa mental.
2. **Ramas gruesas que irradian** de la imagen central. Estas ramas representan los temas más importantes relacionados con el asunto principal, y cada una debe tener un color diferente. A su vez, de las ramas principales brotan ramas adicionales —ramitas, si se quiere— que constituyen el segundo y tercer niveles, que se relacionan con temas complementarios.
3. Sobre cada rama se coloca **una sola imagen o palabra clave**.

Paso 1

Coloca la hoja de papel frente a ti de manera horizontal. A continuación, usa por lo menos tres colores diferentes para dibujar una imagen exactamente en el centro de la hoja que represente el tema que vas a tratar, el cual en este ejemplo son las obras de teatro de William Shakespeare (1564-1616). Si no deseas dibujar la cabeza del Bardo, puedes trazar una pluma de ave o cualquier otro símbolo que desees. La imagen central activará tu imaginación y detonará asociaciones en tus pensamientos. Si deseas una palabra en el centro, haz que ésta se vea multidimensional y combínala con una imagen.

Paso 2

Ahora selecciona un color y traza una rama gruesa que surja de la imagen central, como el retoño de un árbol. Puedes lograrlo trazando dos líneas que irradian del centro y se conecten en la punta. Deja que la rama se curve en forma orgánica, ya que esto será visualmente atractivo y por tanto más interesante para el cerebro, y permitirá que memorices con mayor facilidad la información de la rama. Sombréala. Su grosor representa el peso de esta asociación en la jerarquía de tu mapa mental.

Paso 3

Rotula la rama con una sola palabra en mayúsculas. Como el mapa mental trata sobre las obras teatrales de Shakespeare, puedes escribir sobre la primera rama COMEDIA O TRAGEDIA O HISTORIA. Opcionalmente, en vez de escribir una palabra, puedes dibujar una máscara, una daga o una corona.

¿Qué es un mapa mental?

1



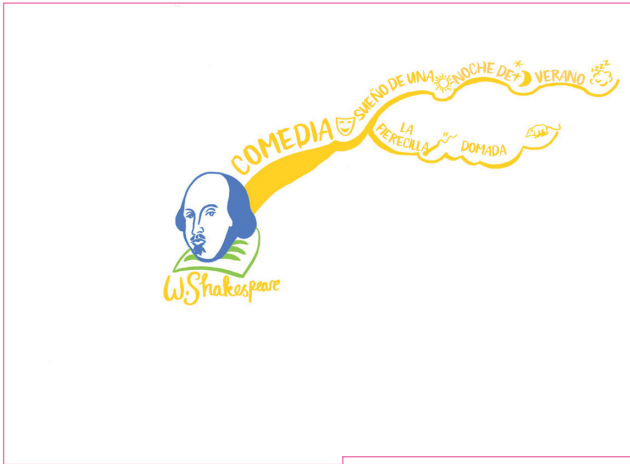
2



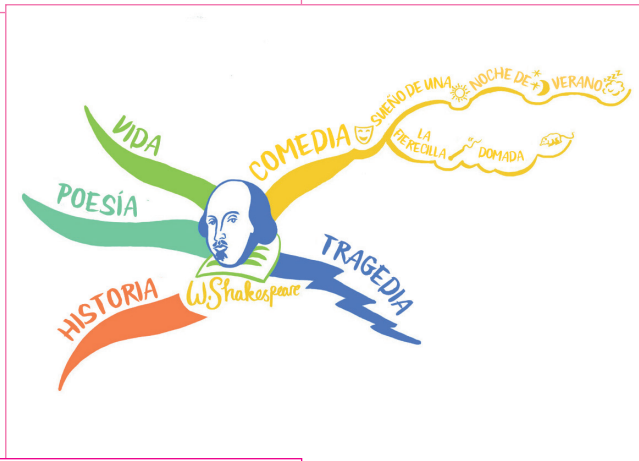
3



4



5



6

