

Mapas mentales

Objetivo de aprendizaje

Durante el taller, el participante conocerá la metodología de la técnica de mapa mental. De igual manera elaborará un mapa mental, así como su aplicación y evaluación dentro del proceso de enseñanza que lleve al estudiante a un aprendizaje significativo.

Metodología del taller

- Exposición de los puntos relevantes que conforman esta técnica didáctica.
- Importancia de cada uno de ellos.
- Ejemplos de mapas mentales.
- Elaboración de mapas mentales por parte de los participantes.
- Evaluación de mapas mentales.

Mapas mentales

- *El pensamiento irradiante y la Cartografía Mental.*
- *Los grandes cerebros*
- *Cómo usar nuestras habilidades mentales.*

Definición

- *Instrumentos usados habitualmente para tomar o preparar notas*
- *Desventajas de las notas estándares.*
- *Ventajas de la cartografía mental sobre el sistema lineal de tomar/preparar notas.*

Leyes y recomendaciones de la cartografía mental

- *Imagen central*
- *Ideas secundarias*
- *Palabras claves*
- *Símbolos, códigos, imágenes*

Aplicaciones

- *Planificación*
- *Estudio*
- *Trabajo*
- *Presentaciones*
- *Tormenta de ideas*
- *Distribución de tareas*
- *Conferencias*

Beneficios

- *Pensamiento creativo*
- *Desarrollo de la memoria*
- *Ahorro de tiempo, energía y papel*
- *Aumento de la productividad*
- *Aprendizaje placentero*
- *Aprendizaje significativo*

Introducción

Durante varias décadas los investigadores han venido profundizando la tarea de mejorar y potenciar la capacidad de aprender y recordar. La tendencia de los nuevos paradigmas dentro de la dinámica del conocimiento, presenta una visión integradora de los métodos que tradicionalmente se han venido desarrollando a partir de los años 70.

Desde la invención de la escritura, se ha registrado el producto de estudios acerca del mundo observado con el propósito de analizar situaciones, comunicar, solucionar problemas, expresar el pensamiento creativo, compartir sus hallazgos, divulgar experiencias o sencillamente plasmar de algún modo los aprendizajes.

Las técnicas empleadas han sido variadas: listas, líneas, palabras, números, oraciones. A pesar de que estos sistemas han tenido su utilidad indiscutible, hoy en día se sabe, gracias a las investigaciones más recientes, que todos ellos emplean tan sólo una parte de la corteza cerebral, impidiendo que el cerebro establezca asociaciones que estimulen la creatividad y potencien la memoria.

A través de los diferentes talleres y cursos que se han dictado para el desarrollo de estrategias para el aprendizaje sin estrés, se han observado los resultados de la aplicación de nuevas técnicas de estudio para el desarrollo de la creatividad y la capacidad de aprender en forma acelerada. En contraste con la manera en que la

educación tradicional enfoca el proceso enseñanza-aprendizaje, se han registrado los cambios positivos que se producen en los participantes una vez que adquieren nuevas herramientas para el estudio.

El alto índice de estrés que actualmente experimenta un gran número de estudiantes en el aula y el bajo índice académico, han dado origen a investigaciones cuyos resultados plantean un cuestionamiento de los sistemas tradicionales de educación. Uno de los aspectos de este sistema es el acto cotidiano de preparar/tomar notas. Los estudios realizados por el Dr. Howe de la Universidad de Exeter, presentan una evaluación de la eficiencia de los diferentes estilos de tomar notas. El doctor Howe investigó sobre la capacidad de hablar de los estudiantes sobre los temas estudiados a partir de sus notas. Encontró una relación entre la capacidad de entendimiento, la memoria, los resultados en los exámenes y la capacidad de tomar notas como ayuda para el repaso, para el recuerdo y para proporcionar respuestas acertadas.

Las conclusiones de diversos estudios realizados en este campo, particularmente los del psicólogo inglés Tony Buzan, señalan las desventajas que presentan para los estudiantes los sistemas tradicionales de preparar/tomar notas. De acuerdo a Buzan, éstas impiden de manera efectiva elevar su rendimiento en el estudio. En primer lugar, las palabras claves aparecen en páginas diferentes y por lo general oscurecidas por otras palabras de menor importancia. Se sabe que las ideas importantes se transmiten mediante el uso de palabras clave, generalmente representadas por verbos y nombres, cuando el cerebro establece las asociaciones apropiadas entre los conceptos, el estudio, el aprendizaje y la memoria son mucho más significativas.

Definición

El mapa mental es una técnica que permite la organización y la manera de representar la información en forma fácil, espontánea, creativa, en el sentido que la misma sea asimilada y recordada por el cerebro. Así mismo, este método permite que las ideas generen otras ideas y se pueda ver cómo se conectan, se relacionan o se expanden, libres de exigencias de cualquier forma de organización lineal.

El mapa mental es una expresión del pensamiento irradiante y una función

natural de la mente humana. Es una poderosa técnica gráfica que ofrece los medios para acceder al potencial del cerebro, permitiendo ser aplicada a todos los aspectos de la vida, ya que una mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamientos refuerzan el trabajo del hombre.

De acuerdo con el creador de esta técnica el psicólogo británico Tony Buzan, existen leyes cuya intención, consiste en incrementar más que restringir, la libertad mental. En este contexto, es importante que no se confundan los términos orden con rigidez, ni libertad con caos.

El mindmapping o mapa mental es una estrategia desarrollada por Tony Buzan a principios de los años 70. Esta técnica nos permite entrar a los dominios de nuestra mente de una manera más creativa. Su efecto es inmediato: ayuda a organizar proyectos en pocos minutos, estimula la creatividad, supera los obstáculos de la expresión escrita y ofrece un método eficaz para la producción e intercambio de ideas.

El mapa mental toma en cuenta la manera como el cerebro recolecta, procesa y almacena información. Su estructura registra una imagen visual que facilita extraer información, anotarla y memorizar los detalles con facilidad. Se puede resumir la definición de mapas mentales en estas palabras:

- "Representación gráfica de un proceso integral que facilita la toma de notas y repasos efectivos. Permite unificar, separar e integrar conceptos para analizarlos y sintetizarlos secuencialmente. Es una estructura creciente y organizada, compuesta por un conjunto de imágenes, colores y palabras, que integran los modos de pensamiento lineal y espacial".

Desventajas de las notas estándares

Las notas por lo general son de un solo color (mono-tonas), poco atractivas desde el punto de vista visual y por lo tanto, no estimulan el recuerdo ni la asociación.

Los sistemas estándares para tomar y preparar notas impiden un mejor aprovechamiento del tiempo:

- Obligan a la lectura de notas innecesarias.
- Contribuyen a tomar notas innecesarias.
- Imponen la necesidad de releer notas innecesarias.

La naturaleza de la presentación lineal de las notas tradicionales dificulta la propiedad del cerebro al establecer asociaciones, con lo cual contrarresta la creatividad y la memoria.

El volumen de información que los estudiantes debe manejar, los exámenes, las asignaciones de trabajos de investigación y las presentaciones a los que deben enfrentarse a lo largo de sus estudios a cualquier nivel, exigen estrategias de aprendizaje que les permitan: mejorar el poder de concentración, adquirir el hábito de estudiar con placer, desarrollar la confianza en su propia capacidad mental, despertar el entusiasmo por aprender, evitar el aburrimiento y la frustración, y poner en práctica elementos de estudio que les produzca, a corto plazo, beneficios crecientes y significativos dentro del proceso educativo. Los sistemas lineales de tomar notas excluyen la capacidad que tiene el cerebro para captar el color, la dimensión, la síntesis, el ritmo y la imagen.

Ventajas de la cartografía mental sobre el sistema lineal de tomar/preparar notas

Los mapas mentales o cartografía del cerebro, liberan al alumno de la tiranía de la organización prematura que se produce al intentar seguir contenidos "al pie de la letra", permiten el desarrollo pleno de sus capacidades mentales, estimulan la expresión en todas sus facetas, despiertan la imaginación, desarrollan la capacidad de síntesis y de análisis y contribuyen a un mejor manejo del tiempo. Los mapas mentales constituyen un método para plasmar sobre el papel el proceso natural del pensamiento.

Leyes y recomendaciones de la cartografía mental

- Utiliza hojas blancas, idea-central, colores, flechas, símbolos, dibujos, palabras claves y códigos, que permiten recordar con facilidad.
- Uso de papel horizontal.
- Idea central creativa e inolvidable.
- Ideas secundarias escritas en ramas más delgadas.
- Un color por bloque informativo.
- Se lee en el sentido de las agujas del reloj.
- Utiliza palabras claves (adjetivos, sustantivos, verbos).
- Una palabra por línea, escrita en letra de imprenta, la palabra se anota sobre la línea.

- Un símbolo por idea.
- Utiliza colores e imágenes con creatividad.
- Letras diferentes (forma y tamaño).
- Símbolos, códigos, flechas.

Aplicaciones

En la planificación de la agenda personal, profesional, de clases, conferencias talleres, distribución de actividades, en la investigación, para tomar notas, resumir información, preparar material, resolver problemas, planificación, estudio, trabajo, presentaciones, tormenta de Ideas y distribución de tareas

Beneficios

Genera nuevas ideas que conectan, relacionan y expanden nueva información libre de las exigencias de la organización lineal. Permite que el cerebro trabaje con asociaciones, conexiones de una manera relajada donde las ideas afloran libremente. Contribuye al desarrollo de la memoria, ayuda a organizar, analizar, entender, pensar, anotar, conocer, aprender con todo el cerebro; facilita el recuerdo, la comprensión, el repaso efectivo para estimular la memoria; añade nueva información, desarrolla la creatividad, establece nuevas conexiones, es placentero y divertido.

Desarrolla la memoria, el pensamiento rápido, creativo, ahorra tiempo, papel y energía; aumenta la productividad, la rentabilidad, involucra todo el cerebro, facilita el recuerdo, la comprensión, es placentero. Estimula la lectura, el estudio y la investigación.

La estructura de la comunicación en la naturaleza no es lineal sino que se organiza en redes y sistemas. Nuestro pensamiento es una función de una vasta red de conexiones. Un mapa mental es la expresión gráfica de los patrones naturales del sistema más asombroso de la naturaleza humana: El cerebro. Leonardo da Vinci incitaba a los artistas y a los científicos a "ir directamente a la naturaleza" en busca de comprensión y de conocimiento.

Los mapas mentales contribuyen a aumentar la capacidad para estudiar

y aprender mejor y más rápidamente. Son ideales para los procesos de pensamiento creativo. Es una de las herramientas más importantes para desarrollar la creatividad, eficiencia y productividad de ejecutivos, gerentes, estudiantes, profesionales y empleados de cualquier organización.

BIBLIOGRAFÍA

BEAUPORT. ELAINE. *Las Tres Caras de la Mente. Orquesta tu Energía con las Múltiples Inteligencias de tu Cerebro Tnuno*. Editorial Galac. Venezuela, 1995.

BUZAN, TONY. *El Libro de Lectura Rápida*. Editorial Urano. Barcelona, 1998.

BUZAN, TONY. *El libro de los Mapas Mentales*. Editorial Urano. España, 1996.

DESPINS, JEAN-PAUL. *La Música y el Cerebro*. Editorial Gedisa. España, 1996.

FERGUSON, MARILYN. *La Conspiración de Acuario. Transformaciones Personales y Sociales en este Fin de Siglo*. Editorial Kairós, 6ta. Edición. Barcelona, España, 1997.

FREGTMAN, CARLOS D. *El Tao de la Música*. Editorial Mirall. Barcelona, 1988.

GELB, MICHAEL J. *Pensar como Leonardo da Vinci. Siete Lecciones para Llegar a Ser un Genio*. Editorial Planeta. España, 1999.

MARTIN MARTIN, Aurora y GUARDIA, Soledad. *Comunicación Audiovisual y Educación*. Ediciones Anaya. Salamanca, 1976

MONTES ZORAIDA. *Más Allá de la Educación*. Editorial Galac. Venezuela, 1996.

NAVARRO, ZORAIDA DE. *Rendimiento Académico y Nuevas Estrategias de Aprendizaje*. Trabajo presentado como requisito para optar a título de Magister en Educación, Mención Orientación. Junio, 1995.

O'CONNOR, JOSEPH Y McDERMOTT, IAN. *Introducción al Pensamiento Sistémico. Recursos Esenciales para la Creatividad y la Resolución de Problemas*. Editorial Urano. España, 1998.

OSTRANDER, SHEILA Y LYNN SCHROEDER con OSTRNADER NANCY. *Superaprendizaje 2000*. Editorial Grijalbo. Barcelona, España, 1996.

SAMBRANO, JAZMÍN. *Superaprendizaje Transpersonal*. Ediciones Alfadil. Venezuela, 1998.

STEINER, ALICIA. *La Ruta de las Ideas: Mapas Mentales*. Desplegable. Fitolito Supercolor. 1998.

WALTON, Donald. *¿Sabe Usted Comunicarse?* Editorial MacGraw-Hill. Bogotá, 1991.

WYCOFF JOYCE. *Trucos de la Mente Creativa. Mindmapping, para resolver problemas, tomar decisiones, perfeccionar la memoria, mejorar la concentración agilizar el pensamiento*. Ediciones Martínez Roca, S.A. España, 1994.