

# Mapas Mentales

Los mapas mentales son herramientas que apuntan a representar de forma más precisa la forma en que nuestro cerebro utiliza la información. Esto implica, tratar de representar en “mapas”, el funcionamiento del cerebro y el desarrollo del pensamiento.

Esta diferente, novedosa y poco conocida técnica, es aplicada con mucho éxito en varios países del mundo y fue presentada en el Congreso Internacional de Profesores de Biología, realizado en setiembre pasado en la ciudad de Melo, por los profesores Lucía Fornaro y Jorge Cardozo.

## BENEFICIOS DEL USO DEL MAPA

Permite, de manera más eficaz, tomar notas, jerarquizar y guardar la información, imaginar, crear y asociar ideas, en forma mucho más dinámica. Al mismo tiempo el mapa es clarificador, ya que ayuda a manejar los tiempos, fomenta la creatividad y permite descubrir una capacidad infinita de nuestro cerebro. Se trata, además, de una técnica sencilla, no requiere tecnología, ni cursos complejos, se puede aplicar en cualquier contexto, a cualquier nivel, estudiantes, docentes, en la investigación, etc.

En el aprendizaje, según los docentes, los mapas son una herramienta importante al permitir el uso de ambos hemisferios, desarrollando y explotando todas las capacidades, tanto la espacial y de la imagen, así como la del razonamiento lógico. Un aporte fundamental, dicen, se refiere a que la persona que desarrolla esta herramienta, al apro-

piarse del tema, se involucra, construye su propio conocimiento, lo crea, es único.

Además de presentarnos su trabajo, Lucía Fornaro y Jorge Cardozo, explicaron a Punto edu las razones que los motivaron a presentar el tema.

“En primer lugar y ante todo, como experiencia personal, la práctica de los mapas mentales, desarrollan la capacidad de creación y la imaginación. Luego de un trabajo de tres años con mapas mentales, hemos presentado exposiciones, preparado clases, tomado notas, armado informes, dinámicas y han sido aplicados en diferentes clases. Por uno de nosotros, concretamente a nivel de primer año liceal del Colegio Jesús María, con una buena aceptación -en general- por parte de los alumnos.

En segundo lugar un grupo de docentes de Biología, Física y Química estamos trabajando en coordinación, aprendiendo sobre el tema e intentando conjuntamente, que los alumnos ingresen a los mapas mentales y usen la herramienta.

En tercer lugar, la poca difusión en nuestro país, el desconocimiento casi total del tema y por supuesto la cara de asombro, curiosidad de la gente cuando los ve.

Pero si hay cosas que sabemos, por ejemplo, que hay muchas instituciones y empresas en el

mundo que los usan, científicos, profesionales, en sistemas educativos. Por ejemplo en Finlandia, (primer lugar en el mundo, según la evaluación de las pruebas PISA) ha usado exitosamente esta herramienta. Los propios autores los han utilizado en alumnos con dificultades de aprendizaje obteniendo buenos resultados. La experiencia recién se ha iniciado y todavía nos falta camino por recorrer y aprender, lo que si tenemos es mucha inquietud con respecto al tema.

### “PENSAMIENTO IRRADIANTE Y MAPAS MENTALES”.

Según investigaciones, se ha demostrado que durante un aprendizaje se almacena información de:

- Los contenidos inmediatos o primeros.
- Los más recientes, o sea los del final del proceso.
- Lo que nos interesa o queremos aprender.
- Lo que logramos asociar a otros conocimientos.
- Aquellos que impactan nuestros sentidos.
- ¡Los que nos parecen únicos! ¡Nos llaman la atención! ¡Nos provocan!

Tony Buzan y Barry Buzan, ambos ingleses., luego de numerosos estudios e investigaciones, ellos elaboraron una nueva forma de representar la manera de pensar, es decir, cartografiaron el pensamiento, elaboraron los llamados mapas mentales.

Los autores sostienen la teoría del pensamiento irradiante. El cerebro, afirman ellos, piensa en forma irradiante, no lineal, no como escribimos. Ante una idea, el pensamiento se dispara en varios sentidos, sin respetar la forma de los renglones.

Las palabras, las frases, son útiles y necesarias, han permitido el desarrollo del pensamiento a lo largo del tiempo, pero podrían también limitarlo. En las palabras, encerradas en renglones lineales, monocromáticos, la asociación a veces es difícil de encontrar, ¿Cómo se identifican los términos importantes de un texto que leemos? ¡Subra-

yándolos! ¡Con colores! ¿No pensamos acaso también con imágenes, sonidos, colores, sabores, olores, emociones?

Según estudios realizados por Roger Sperry, cada hemisferio del cerebro predomina en alguna habilidad, el hemisferio derecho en las artísticas, la conciencia espacial, dimensión, registro y expresión de las emociones, imaginación, color, conciencia holística; el hemisferio izquierdo en las habilidades relacionadas con el lenguaje y la escritura, los números, secuencia, linealidad, el análisis y la lógica.

Pero aquí viene lo interesante ¡Ambos hemisferios deberían trabajar como un todo! ¿Por qué? Se afirma que cada hemisferio potencia sus propias capacidades, si lo hace trabajando en interacción con el otro.

Buzan nos dice: “Todo el mundo tiene una extensa gama de facultades intelectuales, de pensamiento, de creatividad, de los cuales solo usa una parte” La forma en que usamos nuestro cerebro no permite una “conversación” entre ambos hemisferios.

Cuando utilizamos solo una parte de nuestras habilidades corticales, por ejemplo usando solamente el hemisferio izquierdo, podemos provocar la reacción de nuestro cerebro, el aburrimiento y por tanto el “olvido” son las señales, provocaremos que el cerebro “se rebele”. El autor lo describe así: “Si insisten con su estilo de vida zurdo-cerebral, tu cerebro te obligará a hacer pausas, los síntomas serán pérdida de concentración, stress, falta de memoria, etc.”

Hablar del pensamiento irradiante – que tratamos de reflejar cuando construimos un mapa mental-significa partir de una imagen o idea central, de la cual irradian las ideas ordenadoras básicas, jerarquizadas, estableciendo categorías. Estas deben estar representadas por palabras o mejor aún, por imágenes coloridas, sobre líneas curvas, tratando de estimular todos los sentidos y por tanto ambos hemisferios. Eso es solo el comienzo..... y después animarse a romper nuestros esquemas clásicos.

Es imposible abarcar todo el tema en este resumen, sus bases, sus leyes, sus aplicaciones. Nuestra intención es difundir el tema, despertar el interés, motivar la búsqueda de información y proponer el reto a usar esta herramienta creativa que nos parece pueden mejorar los aprendizajes a nivel educativo.

A modo de ejemplo, un mapa mental sencillo utilizado en la preparación del congreso.



#### LAS LEYES DE LOS MAPAS MENTALES

- La 1ª ley nos dice que hay que **¡¡ENFATIZAR!!** ¿Cómo? Usando colores (3 o 4 como mínimo), usando imágenes, representaciones en 3D, utilizando la sinestesia o fusión de los sentidos, variando el **TAMAÑO** de las letras, utilizando el [espacio] correctamente.
- La 2ª ley dice que hay establecer asociaciones entre ideas, con flechas, conectores, usando códigos, símbolos y subrayando.
- La 3ª ley establece que hay que tener claridad, utilizar una y solo una palabra por línea curva y en lo posible horizontal, letra de imprenta, en forma mayúscula o minúscula, asociar con imágenes, trocear la información, envolver en círculos, líneas de distinto tipo.
- La 4ª diagramar para jerarquizar, se numera, se pueden agregar líneas en blanco, infinitas posibilidades.
- En 5º lugar alcanzar un estilo propio, respetando las leyes, se puede y debe lograr una forma personal de representar el mapa mental.
- En 6º lugar lo fundamental, **¡¡ Animarse a romper los bloques mentales!!** Quebrar los límites y las paredes de los esquemas o formas de tomar notas aprendidos anteriormente.

#### BIBLIOGRAFÍA

GUYTON, A. "Tratado de Fisiología Médica" MC. GRAW- HILL INTERAMERICANA. 2001  
 BEST Y TAYLOR. "Bases Fisiológicas de la Práctica Médica" EDIT. PANAMERICANA.  
 ALBERTS, B. "Biología Molecular de la Célula" EDICIONES OMEGA, S.A.  
 BUZAN, T. "El poder de la inteligencia creativa" EDIT. URANO- MADRID-2003  
 BUZAN, T., BUZAN, B.- "El libro de los mapas mentales"- Edit. Urano. Barcelona-1996.  
 Direcciones de Internet: [www.mindmapping.com](http://www.mindmapping.com) - [www.neuralmatters.com](http://www.neuralmatters.com)