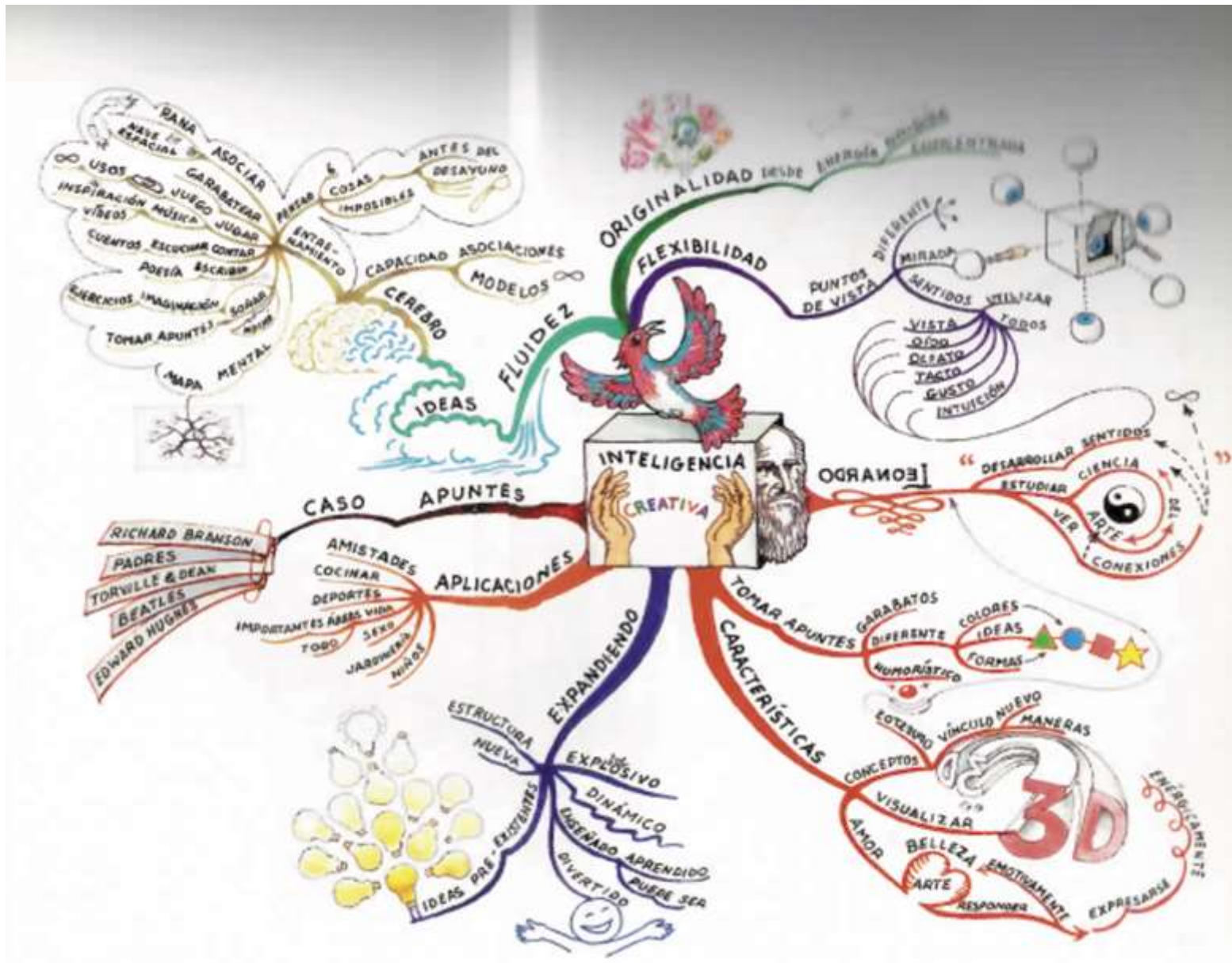
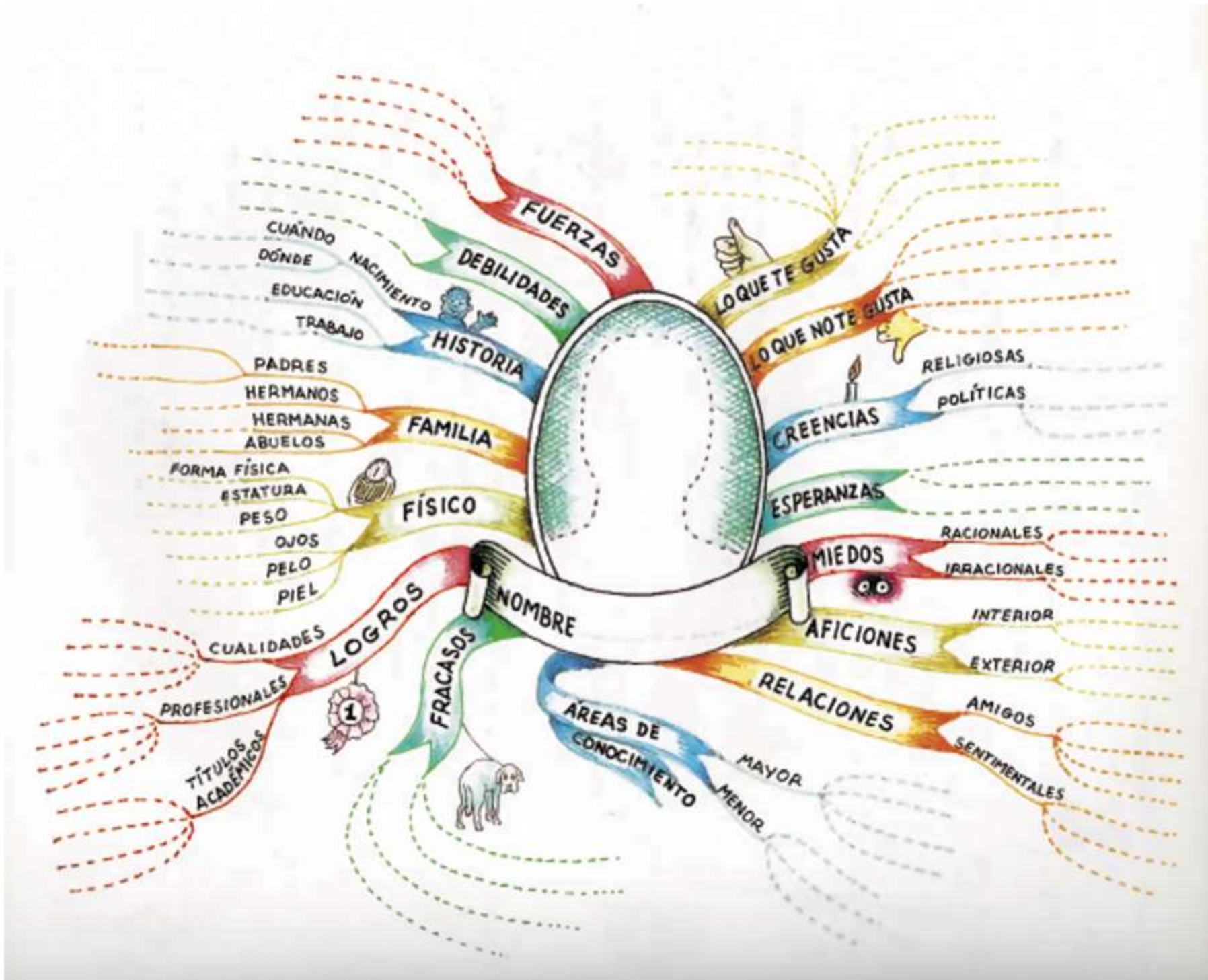


Mapas Mentales (Tony Buzan)





LOS BENEFICIOS DE LOS DIAGRAMAS MENTALES

Los diagramas mentales te pueden ayudar a:

- ser más creativo.
- ahorrar tiempo.
- concentrarte.
- organizar y clarificar ideas.
- recordar.
- planificar.
- estudiar más y mejor.
- ver las cosas como un todo.

Y no menos importante, a salvar árboles, ya que no consume tantas hojas como otros métodos.

¿QUÉ ES LO ÚNICO QUE NECESITAS PARA APRENDER LA TÉCNICA?

- una hoja en blanco.
- lápices y rotuladores de colores.
- tu cerebro.
- la imaginación.
- y este libro, claro.

Las habilidades básicas

Para poder producir diagramas mentales hace falta entender **cómo funciona el cerebro** (CAP. 2) y sus habilidades básicas.

- La primera es **el control del hemisferio derecho**. Este hemisferio está relacionado con la visualización (CAP. 3) y el espacio (CAP. 4).
- La segunda habilidad **está relacionada con el hemisferio izquierdo** y las palabras (CAP. 5).
- La tercera habilidad nos habla de **las asociaciones que establece el cerebro** (CAP. 6).
- Y la cuarta hace referencia a **cómo estructuramos el mundo** (CAP. 7).

Una vez comprendidas y ejercitadas las habilidades del cerebro podremos iniciar **la creación de los diagramas mentales** con la SECCIÓN 2.

El método de los diagramas mentales: La naranja

En este capítulo ofreceremos una definición de diagrama mental y realizaremos uno paso a paso. También veremos cómo se integra todo lo aprendido hasta ahora (hemisferios, asociaciones y clasificaciones) dentro del diagrama mental. Y por último, contestaremos algunas preguntas que quedan pendientes.

- La receta de los diagramas mentales
- La imagen central
- Asociaciones ramificadas
- Estructuras ordenadas
- Más asociaciones
- Preguntas con respuesta

■ La receta de los diagramas mentales

Hace tiempo leí un dicho que decía «a un hombre se le conquista por el estómago». Medité sobre ello y me lo tomé muy en serio, así que periódicamente intento conquistar a mi esposa por medio de mis artes culinarias. Tengo que admitir que he cosechado algunos éxitos, como mi famoso «puré de coliflor» o mi gran «guacamole superpicante». Antes de preparar mis novedades culinarias suelo revisar unos cuantos libros de cocina. Dentro de mi colección hay tres que sobresalen, uno se titula «1.000 recetas sencillas», título engañoso, ya que no son tan fáciles. Luego hay otros dos que se llaman «El libro de las cremas» (que contiene unas 150 recetas sólo de cremas) y «El gran libro de la cocina vegetariana». El primer paso es hojear el libro y ver qué receta me podría gustar. Una vez seleccionado el plato a perpetrar, reúno todos los ingredientes necesarios que voy a utilizar, ya que si quiero hacer una crema de alcachofas y no tengo alcachofas me encontraría en un pequeño aprieto.

DEFINICIÓN DE DIAGRAMA MENTAL

Una definición sencilla de diagrama mental sería:

«Estructura visual en cuyo centro aparece una imagen central de la cual nacen los temas más importantes relacionados en forma ramificada».

¿Qué tienen que ver las alcachofas con los diagramas mentales? Bueno, lo que he intentado es crear un símil. En este caso hemos encontrado una nueva receta, quiero decir, una nueva técnica llamada diagramas mentales. En el primer capítulo pudiste ver por encima qué sabor tenía, si parecía apetitoso continuarías leyendo el libro. Pero antes de meternos en la cocina tenemos que conseguir los ingredientes, así que lo que hice fue recopilarlos en los diferentes capítulos de este libro. Nuestros ingredientes para los diagramas mentales son: un hemisferio derecho, un hemisferio izquierdo, un buen puñado de asociaciones y una estructuración de alta graduación. Con estos cuatro ingredientes tenemos suficiente para comenzar a cocinar. Pero, ¿cuál es la receta? Bueno, si sigues leyendo te la explicaré paso a paso por medio de un jugoso ejemplo.

■ Paso 1: La imagen central

En la definición que hemos dado de diagrama mental hay un primer elemento clave e imprescindible, es la llamada «imagen central». La palabra «imagen central» pertenece a la nomenclatura específica de diagramas mentales y hace referencia a la primera imagen que tenemos que buscar en nuestro interior sobre el tema que vamos a abordar.

Para poderla ver tendrás que concentrarte un poco, entrar en el pensamiento alfa e intentar visualizarla. Este es uno de los puntos más importantes de los diagramas mentales. Al igual que en los ejercicios de visualización, tienes que empezar por las formas globales y luego añadir todos los detalles que puedas.

No busques que sea una imagen lógica y realista, deja que te guíe tu hemisferio derecho. La riqueza de esta imagen es muy importante, ya que a mayor detalle, mayor número de asociaciones obtendrás.

«La idea principal se cristaliza en la imagen central.»

Si tienes una imagen pobre casi no podrás conseguir asociaciones. Haz una pequeña prueba, vamos a realizar un sencillo ejercicio con el diagrama mental de una naranja. Si la imagen que vemos es casi como la de un círculo no encontraremos asociaciones, o las que encontremos no tendrán mucho que ver con la naranja, sino más bien con el círculo. Cuando la figura es demasiado abstracta el control lo toma el hemisferio izquierdo y dirá algo parecido como «naranja, de color naranja, jugosa y dulce». Como ves, existe poca información, además, el propio hemisferio izquierdo se puede contradecir «a decir verdad, no siempre es jugosa ni dulce».



El dibujo de esta naranja no nos aporta nada, de hecho, hasta podría ser obra cose como un tomate o una manzana.

Lo que tenemos que buscar es «qué es realmente» para nosotros la naranja, buscar cómo la experimentamos. En este caso he reproducido la ilustración que representa para mí una naranja. Como ya dije, hay que desatar la imaginación al máximo, y esto es lo que vi claramente a través del pensamiento alfa. Bueno, en mi «visión» la naranja me saludaba, pero eso no lo he reproducido, y además puedo asegurar que no tomé ningún psicotrópico para la visualización del jugoso elemento.

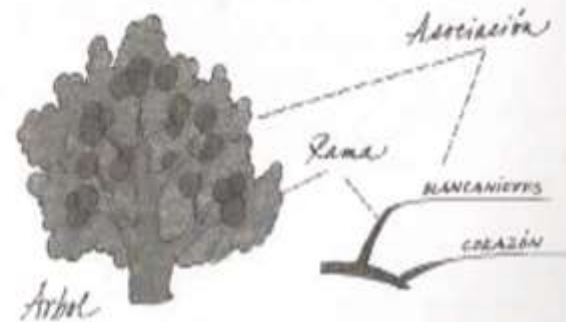


Como podrás comprobar, este es el concepto que he llegado a visualizar a través del pensamiento alfa.

■ Paso 2: Asociaciones o lluvia de ideas

Continuando con la receta, una vez que tenemos la «visión» tenemos que reproducirla en el centro de una hoja grande y apaisada. Si es posible reproduce la imagen central en colores y con detalles, tal y como expusimos en el apartado anterior. Ahora lo que vamos a hacer es un buen puñado de asociaciones. Si recuerdas bien, ya hicimos varios ejercicios donde buscábamos asociaciones, así que no creo que sea ningún problema. A continuación lo que tenemos que hacer es ir las añadiendo alrededor de la figura central, con toda libertad, y conectarlas por medio de las llamadas «ramas». En la definición que expuse al principio de este capítulo hablamos de «formas ramificadas». Esta palabra no es fortuita, la palabra «rama» es otra de esas palabras clave en los diagramas mentales. Realizando un bonito simil, diríamos que el diagrama mental es como un árbol, el tronco es la idea central que conecta por medio de las ramas con la fruta, que en este caso es la asociación. ¿No es poético?

Para el ejemplo de la naranja pensé en unas diez asociaciones que me vinieron a la cabeza. Como podrás observar, algunas nacían de la propia



De la imagen central nacen ramas que como fruto dan asociaciones

naturaleza de la imagen central, ya que si vemos a la naranja bebiendo un refresco de naranja, eso ya nos da algunas pistas para las asociaciones. Es posible que pienses que veo demasiados dibujos animados, cosa que es cierta, pero no es menos cierto que utilizar la imaginación es dotar a los elementos de vida propia, y es lo que he hecho con la naranja.

Recuerda que tal y como vimos en el capítulo donde se mencionaba al ilustre Sigmund Freud, tenemos que realizar un ejercicio de libre asociación, sin ningún tipo de censura. Al principio realizaba este ejercicio en los talleres de diagramas mentales con frutas, de modo que cada uno podía elegir la que más le gustaba. Sin embargo, con el tiempo vi que aparecían con frecuencia plátanos y melones. No es que sea un psicoanalista, ni mucho menos, pero es bastante sospechosa la aparición de estas frutas. Además, luego cuando pedía asociaciones sin censuras aparecían muchos contenidos sexuales, por lo que cambié el ejercicio y ahora utilizo la naranja, ya que creo que es más inofensiva.

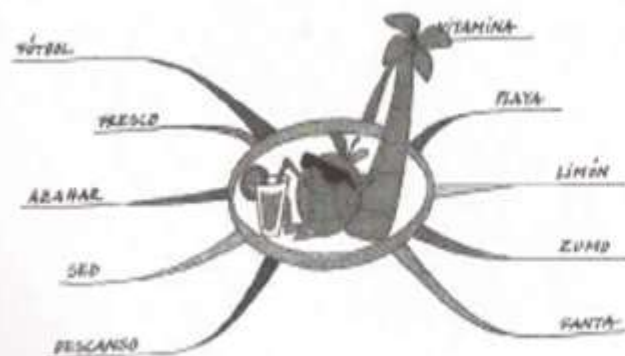


Diagrama mental de la naranja con las diez primeras asociaciones halladas

■ Paso 3: Estructuras ordenadas

El tercer paso para cocinar diagramas mentales es añadirle un orden. En la definición aparece acertadamente «temas importantes relacionados». Si observas, hasta ahora tienes una figura central y toda una serie de asociaciones, pero no tienen ningún sentido especial. Este es el momento de utilizar todo lo que aprendimos de la inteligencia naturalista. Tal y como dice el dicho «los árboles no te dejan ver el bosque», nosotros no tenemos una visión clara del diagrama mental. Espero que hayas realizado el diagrama con lápiz y tengas una goma de borrar a mano, ya que la tendremos que utilizar. Ahora vamos a reorganizar la información de un modo diferente.

«Es importante utilizar la jerarquización y categorización para organizar las ideas.»

Al igual que en los ejercicios del apartado de clasificación, este es el momento de organizar las ramas por grupos para crear categorías. Llevar a cabo este punto es imprescindible para aclarar los diagramas mentales. Por ejemplo, vemos que hay dos palabras que tienen algo en común: «zumo» y «fanta». Ambas son bebidas refrescantes, así que podríamos crear una categoría para ellas. Ahora tenemos que pensar qué palabra sería la más adecuada, podríamos pensar en la palabra «refresco» o en la palabra «sed», que ya apareció en las primeras asociaciones. En este caso elegiremos la palabra «sed» y crearemos la categoría. En un diagrama mental, esta categorización tiene un nombre especial, se llama Idea Organizadora Básica, y se suelen utilizar las siglas IOB para denominarla. Esta palabra que agrupa

a varios elementos hay que seleccionarla con un gran cuidado y precisión. En este momento tienes que utilizar todo el potencial del hemisferio izquierdo, ya que tener la palabra más adecuada generará un diagrama mental lleno de poder. Ahora rehagamos el diagrama con las categorías que hemos encontrado.

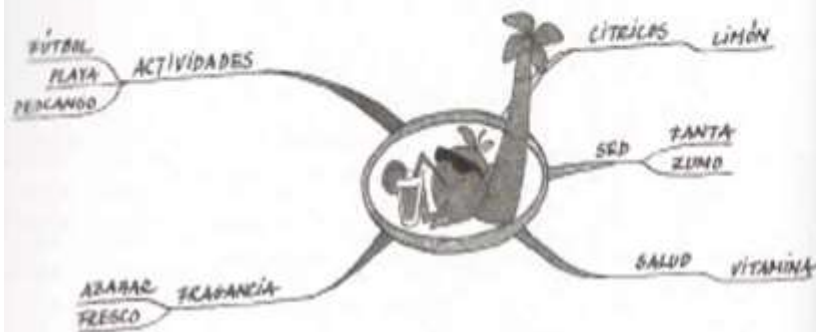
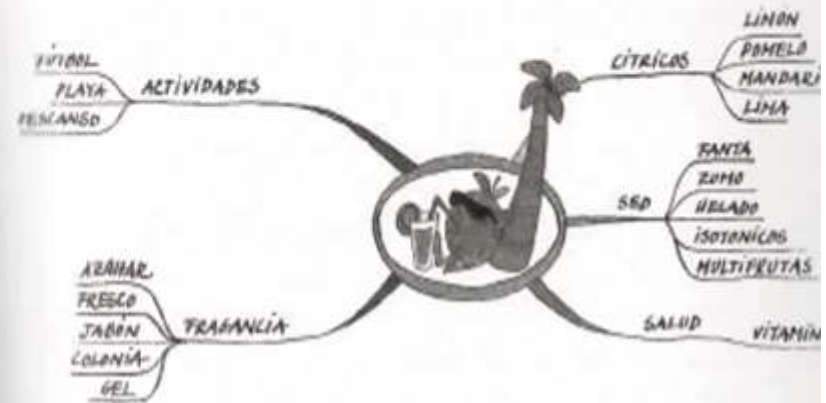


Diagrama mental de la naranja una vez reorganizadas las asociaciones por medio de las ideas organizadoras básicas

■ Paso 4: Más asociaciones y dibujos

Una vez organizadas las ideas ordenadoras básicas y sus ramas, aparece un nuevo efecto creativo y al ver las categorías aparecen nuevas asociaciones. Por ejemplo, en las asociaciones que aparecieron al principio apareció la palabra limón. Esto es aceptable, ya que el limón está muy asociado a la naranja, tanto por refrescos como porque ambos son cítricos. Exacto, podemos crear una idea organizadora básica llamada CÍTRICO. Y en

esta nueva categoría podemos añadir otros cítricos que conocemos, como el pomelo, la lima, la mandarina, etc. También es un buen momento para añadir más dibujos y reforzar así el elemento nemotécnico del diagrama.



A través de las ideas organizadoras básicas que hemos hallado podemos seguir añadiendo asociaciones

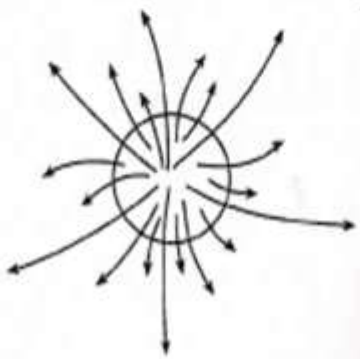
Bueno, ¿qué te parece? Asombroso, ¿verdad? Como habrás visto, si tienes a mano todos los ingredientes, realizar la receta del diagrama mental es muy sencillo, de hecho, ya habías realizado anteriormente algunos diagramas casi sin darte cuenta.

PREGUNTAS CON RESPUESTA

Ahora que ya hemos realizado nuestro primer diagrama mental completo seguramente te surgirán una serie de preguntas. Para ahorrarte el trabajo de llamarme por teléfono y hacérmelas, he confeccionado una pequeña lista con las preguntas más frecuentes que se presentan en este nivel.

¿Por qué hay que comenzar con una hoja grande y apaisada?

Al principio del diagrama nos tenemos que concentrar en la imagen central. Esta imagen la tenemos que plasmar gráficamente en el centro de la hoja para que el cerebro pueda desplegar todo su potencial con toda libertad y en todas direcciones, sin restricciones.



¿Es imprescindible poner una imagen central?

Sí, una imagen vale más que mil palabras. La imagen posee cientos de palabras que empujan a tu imaginación al límite. Una imagen central es mucho más interesante que una palabra, y te ayudará a concentrarte mejor.

¿Hay que utilizar colores?

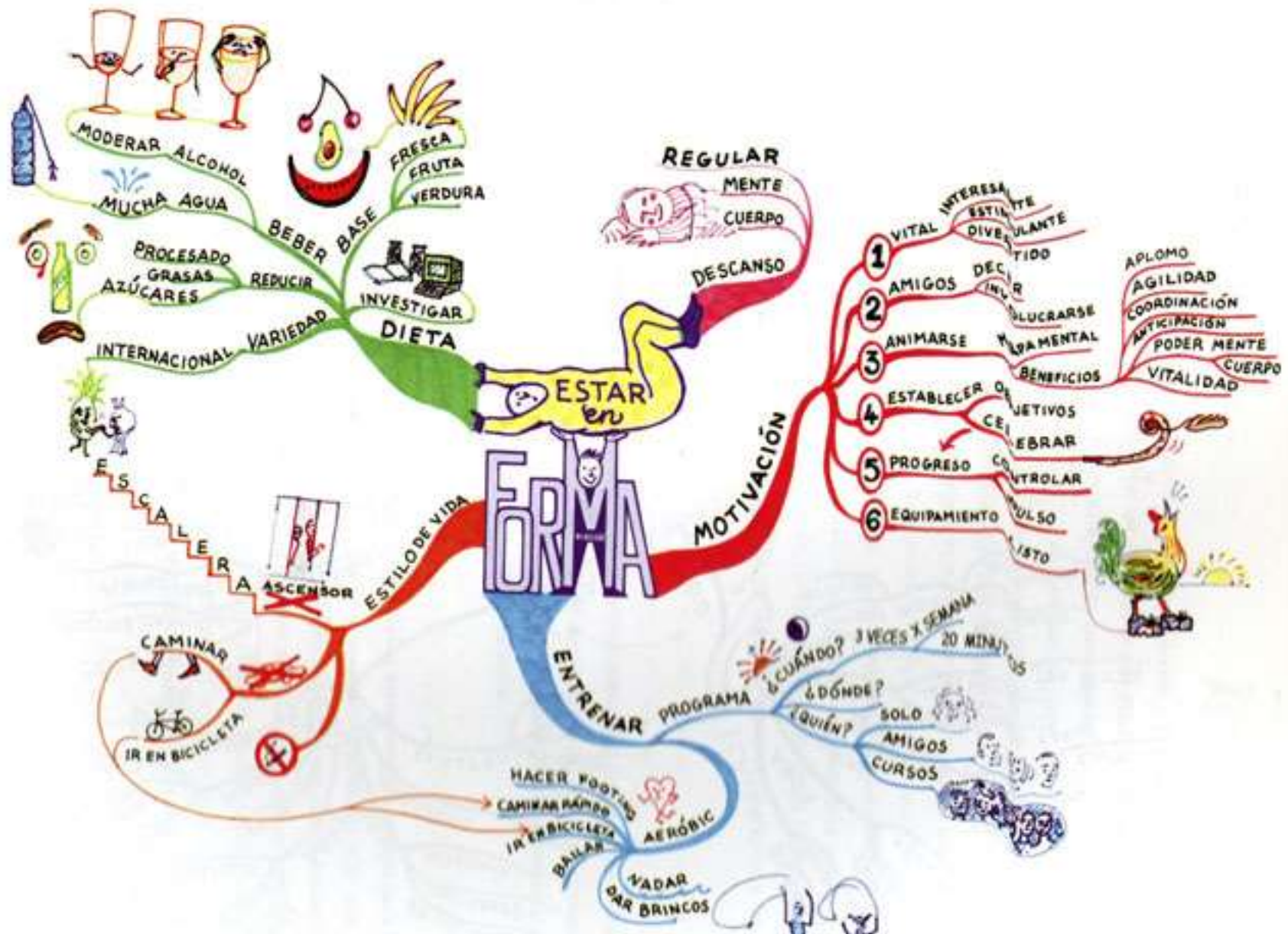
Sí, los colores excitan la imaginación. Si utilizamos colores es como si hiciésemos cosquillas al hemisferio derecho, le despierta de su letargo. Los colores añaden vida y energía al diagrama mental. También hay una razón muy importante: utilizar los colores es mucho más lúdico.

¿Por qué es necesario conectar las imágenes y palabras por medio de ramas?

Como recordarás, el cerebro funciona por asociaciones y estas asociaciones crean nexos entre las ideas. En el papel reproducimos en parte la estructura profunda del cerebro y por ello, tenemos que expresar también de forma gráfica esta unión. Si no dibujásemos las conexiones sería muy complicado entender un diagrama mental.

¿Hay que dibujar siempre las ramas curvas?

La respuesta es afirmativa. Personalmente he realizado diagramas con líneas rectas y se vuelven más complicados de leer. ¿Cuál es la razón de este fenómeno? Resulta que nuestro hemisferio derecho se duerme







Ejercicio Mapa mental: ¿QUIÉN SOY?

Para algunas personas el autoconocimiento es algo con lo que están familiarizados, sin embargo, otros, necesitan comenzar a transitar el camino del autoconocimiento. No importa si eres de los primeros o de los segundos, hoy vamos a realizar un ejercicio que es igual de efectivo para ambos. Aquellos que tienen un gran autoconocimiento de sí mismos, recordarán algunas cosas que tienen archivadas en algún cajón de la memoria, mientras que aquellos que no tienen un gran autoconocimiento descubrirán muchas cosas sobre sí mismos.

Toma una hoja de papel grande (A3 o afiche) y marcadores de varios colores.

En el medio de la hoja en blanco dibuja algo que te represente, puede ser tu nombre con una bella tipografía, o algún dibujo que sientas que quieres hacer.

Como esta vez queremos alcanzar un resultado específico que es el autoconocimiento, te voy a ayudar con algunas áreas o ramas principales de tu mapa mental, tu puedes agregar las que desees:

- Mi familia
- Mi educación
- Mis valores
- Mis logros
- Mis aspiraciones
- Mis fortalezas
- Mis puntos a desarrollar

- Mis lista de pendientes
- Lo que me gusta
- Lo que no me gusta

En este mapa mental comenzará a aparecer tu mundo interior. Deja de lado tus juicios, simplemente deja que surja tu verdadero yo a través de tu mano y que quede plasmado en el papel. Cuando lo veas terminado, comprenderás que hay algunas áreas de tu vida sobre las que te gustaría trabajar. No te apures, permite que la sincronicidad vaya acomodando las piezas que acabas de hacer conscientes.

Mónica

