

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo El cerebro humano

Contenidos:

- El cerebro humano: reptiliano, medio y neocórtex. Hemisferios cerebrales. Neuronas
- Características del hemisferio izquierdo y del derecho. Personas racionales y creativas
- Cerebro y mente: estimulación mental práctica, salud cerebral y lo que daña nuestro cerebro
- Los mapas mentales: cómo se hacen. Los hemisferios como socios y aliados

El cerebro humano

Mente y cuerpo son un sistema que se retroalimentan mutuamente. Lo que pensamos afecta a nuestra fisiología, y a su vez, nuestro cuerpo afecta la calidad de nuestros pensamientos. Por eso decimos que las personas somos seres sistémicos u holísticos, en tanto que somos un sistema donde cada parte afecta al resto.

Esto lo saben muy bien, por ejemplo, los deportistas de alto rendimiento, que no solo entregan su físico, sino que pasan horas y horas entrenando su mente para el triunfo.

Sabemos que el **cerebro humano** se desarrolló en etapas que acompañaron la evolución de la especie. Es así que tenemos un cerebro triuno, que es como si fuesen tres cerebros en uno. El primero fue el cerebro base o reptiliano, de la época en que éramos reptiles. El ser humano, luego evolucionó, pasando a ser un mamífero, y adquirimos en esa etapa un cerebro medio o mamífero; por último, nos erguimos en dos patas, desarrollamos un lenguaje, y adquirimos un tercer cerebro, que es el cerebro nuevo o neocórtex.

Nuestro cerebro está formado por neuronas, que son las que forman la famosa materia gris del cerebro. Veamos juntos cómo funciona cada uno de esos cerebros.

El cerebro base, o cerebro reptiliano, es la parte más antigua de nuestro cerebro. Es una extensión de la médula ósea, que se ocupa de las funciones instintivas y arcaicas de la vida. Tiene una importancia fundamental en los estados de alerta, de ataque o de huida. Su reacción es instantánea, por lo que se lo conoce como “el camino bajo”. Dicho cerebro es el que, por ejemplo, cuando tocamos un elemento caliente con nuestra mano, hace que la retiremos de manera instantánea.

Por su lado, el cerebro medio o mamífero es más nuevo que el anterior, y está formado por el tálamo, el hipotálamo y el sistema límbico. Este cerebro realiza la conexión entre el cerebro nuevo y el cerebro reptiliano. Tiene una importancia respecto a la homeostasis porque es el que se ocupa de la circulación de la sangre, del hambre, de la sed. Es el que oxigena al resto del cerebro, y es el que se ocupa de las emociones y la motivación. Es el cerebro que nos mueve a la acción, porque es quien conecta las regiones instintivas con las racionales. Decimos que el cerebro medio se ocupa de la protección del ego.

El tercer cerebro, llamado cerebro nuevo o neocórtex, es el que se ocupa de la evolución de la especie. Es el más nuevo de los tres, y se lo conoce como materia gris. Cubre al cerebro medio y es lo que nos diferencia de los animales.

Este se divide en dos hemisferios: uno es el hemisferio izquierdo, y el otro el derecho, y cada uno de ellos tiene funciones diferenciadas. Se encarga del lenguaje, los símbolos, la síntesis, el análisis y cualquier tipo de respuesta racional. Asimismo, es el que se ocupa del razonamiento y la lógica, y de las expresiones artísticas.

Por último, nuestras neuronas son las que constituyen la corteza cerebral. Están formadas por un núcleo, un axón y las dendritas. La información es procesada por el núcleo de la neurona, que la convierte en un impulso eléctrico que se transporta a través del axón.

Si bien sabemos que nacemos con un número de neuronas determinado, lo importante son las conexiones o sinapsis que realizamos entre una neurona y otra, y esto no es fijo. Resulta que cuanto más aprendizajes y estímulos recibimos, mayor es el número de sinapsis entre neuronas, razón por la que necesitamos ejercitar nuestro cerebro como cualquier otro músculo de nuestro cuerpo, porque ese es entrenamiento el que nos va a dar mayor cantidad de sinapsis.

Ahora bien. Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro era un órgano fijo, que al llegar a la adultez dejaba de crecer y de transformarse. Sin embargo, gracias a los avances de la neurociencia en las últimas décadas, sabemos que esto no es así. El cerebro es un órgano dinámico y adaptable, capaz de cambiar su estructura y funcionamiento a lo largo de toda la vida. Este fenómeno se conoce como neuroplasticidad.

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para modificar sus conexiones neuronales, reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias, aprendizajes, daños o estímulos del entorno. Esto significa que nuestras neuronas no trabajan de forma rígida: se comunican, crean nuevas sinapsis, refuerzan algunas y eliminan otras en función de cómo usamos nuestro cerebro.

En otras palabras, el cerebro se comporta como un “músculo intelectual”: cuanto más lo ejercitamos, más fuertes y rápidas se vuelven sus redes neuronales. Y cuando dejamos de estimularlo, esas redes pueden debilitarse o desaparecer.

Pero... ¿Por qué es importante la neuroplasticidad para la creatividad? La creatividad, como cualquier otra capacidad cognitiva, depende de la flexibilidad de nuestro cerebro.

Un cerebro con alta neuroplasticidad:

- es capaz de establecer nuevas asociaciones entre ideas
- combina conocimientos antiguos con información nueva
- encuentra soluciones originales a problemas
- y se adapta con mayor facilidad a contextos cambiantes.

Esto significa que la creatividad no es un "don" fijo con el que se nace, sino una habilidad que puede entrenarse y potenciarse gracias a la neuroplasticidad.

Los hemisferios cerebrales

Anteriormente dijimos que nuestro nuevo cerebro o neocórtex está formado por dos hemisferios que se especializan en distintas tareas, que poseen una diferente manera de pensar. Mientras que el **hemisferio derecho** es nuestro cerebro creativo o intuitivo, el **cerebro izquierdo** es el que se ocupa del pensamiento racional o lógico.

Todas las personas solemos especializarnos en el uso de uno de los dos cerebros. Encontramos personas que utilizan el hemisferio izquierdo, que son personas lógicas, racionales, que piensan siempre de manera racional, y que analizan las cosas en detalle, mientras que hay otras personas que se especializan en su hemisferio creativo. Estas son personas sumamente intuitivas que incluyen la manera de hacer las cosas o las respuestas que tienen que dar de una manera que los racionales o lógicos desconocen. Veamos cómo actúa cada uno de esos dos hemisferios y de qué manera elabora los pensamientos.

Nuestro hemisferio izquierdo piensa de manera analítica, es decir, descompone en partes. Son sumamente detallistas y analizan las cosas a partir de sus partes. Las personas más intuitivas, lo que hacen es pensar de manera sintética, o sea, forman el todo a través de las partes. Decimos de las personas intuitivas o creativas que son capaces de aprender a golpe de vista, a percibir las situaciones de una sola mirada, mientras que los racionales o lógicos requieren más tiempo porque necesitan descomponer las situaciones o las cosas en sus partes.

Uno de nuestros hemisferios se ocupa de la lógica, de la razón, elabora pensamientos a partir de pensamientos lógicos y racionales, mientras que el otro es un hemisferio más creativo, porque se ocupa de nuestra intuición. Sucede que la intuición no es algo que

pueda explicarse con la razón, y de allí que muchas personas que utilizan el hemisferio izquierdo, sean incapaces de comprender de qué manera actúan quienes son creativos o intuitivos.

Asimismo, el hemisferio izquierdo se ocupa principalmente del habla: forma palabras, frases, se ocupa de la lógica, se ocupa de los números y las matemáticas. A este hemisferio le gustan los datos, las cifras, los números y la información precisa, mientras que el hemisferio derecho, en cambio, se ocupa de las sensaciones, las emociones, los sentimientos, las habilidades espaciales. Es un hemisferio que disfruta del color, la forma y que se especializa en habilidades artísticas.

El hemisferio izquierdo planifica y toma decisiones, mientras que el hemisferio derecho se ocupa de estrategias globales, de los sistémicos, de lo holístico, del todo, mientras que el otro se ocupa de las partes.

Esto hace que el hemisferio izquierdo conciba el tiempo de manera lineal, es decir, paso a paso, de manera secuencial. El hemisferio derecho, en cambio, concibe el tiempo de manera espacial, y en general, se trata de personas que se ubican en el tiempo presente. Son aquellos que dicen que la vida es aquí ahora, y no tienen problemas para posicionarse de esa manera y vivir las cosas de esa manera.

Por supuesto que el hemisferio izquierdo es lento. Este actuar paso a paso, este desmenuzar cada cosa en sus partes, hace que su accionar sea más lento. El hemisferio derecho, al ser intuitivo, es de un accionar y de respuesta más rápida. Son capaces de tomar decisiones de manera inmediata gracias al uso de su intuición.

A su vez, el cerebro izquierdo utiliza el pensamiento secuencial, ya que, como dijimos antes, van paso a paso. Son aquellos que antes de actuar necesitan un mapa de instrucciones, una guía, una orientación para saber qué viene antes y qué viene después. De esa manera, toman todas las decisiones y elaboran su pensamiento. Por su lado, los intuitivos o creativos, como son rápidos y utilizan mucho la intuición en sus procesos de pensamiento, emplean el pensamiento lateral simultáneo en lugar de pensar en paso a paso.

Más adelante vamos a analizar cómo una persona racional o lógica podría desarrollar el pensamiento lateral, y cómo una persona muy creativa intuitiva podría analizar sus pensamientos, proyectos e ideas con la razón o la lógica.

Y es que la excelencia se alcanza cuando hacemos colaborar a nuestros dos hemisferios, y sucede que en la vida en general nos especializamos. Aquellas personas que son más lógicas o racionales tienen problemas para desarrollar su intuición y el pensamiento lateral, mientras que quienes son muy creativos e intuitivos son muy buenos en el

pensamiento lateral, pero tienen problemas para tamizar por medio de la razón y la lógica las ideas y los proyectos que conciben.

No obstante, es importante saber que los hemisferios trabajan de manera conjunta en la mayoría de procesos. Diferenciar las personas “racionales” o “creativas” responde más a estilos preferidos o aprendidos que a estructuras fijas del cerebro. Esto nos invita a cultivar la flexibilidad mental y usar ambas formas de pensar.

La excelencia se alcanza cuando colaboran ambos hemisferios. Para ello podemos desarrollar el pensamiento lateral y la integración lógica-creativa en nuestras actividades.

Cerebro y mente

Con frecuencia se confunde el cerebro con la mente, o se habla de ellos como sinónimos. Sin embargo, nuestro cerebro y nuestra mente son dos cosas bien diferentes.

Howard Gardner sostiene que la mente es un conjunto de mecanismos de computación específicos e independientes.

Y esta metáfora de la computación es la ideal para comprender la diferencia entre cerebro y mente. Imagina que nuestro **cerebro** es el Hardware, pero, ¿de qué me serviría la mejor computadora del mundo si no tengo un sistema operativo para operarla? Pues bien. Nuestra **mente** es ese sistema operativo, es el software de nuestro cerebro. Es que es la mente la encargada de integrar las facultades del cerebro, dando como resultado nuestras emociones, la imaginación, el aprendizaje o la creatividad.

¿Y dónde entraría entonces la inteligencia en este conjunto entre cerebro y mente? La inteligencia es nuestra capacidad de entender, pensar, elaborar información, y utilizarla para resolver problemas. O sea que nuestra inteligencia sería nuestra capacidad de resolver problemas de la mejor manera posible.

No vamos a ocuparnos todavía del tema de la inteligencia de manera profunda porque lo vamos a abarcar en otros módulos, pero es importante que sepamos de qué hablamos cuando hablamos de cerebro, de mente, de inteligencia y de creatividad.

Como dijimos al mencionar nuestras neuronas, el cerebro es una extensa red de conexiones, y las mismas pueden multiplicarse en la medida en que más entrenemos y estimulemos nuestra mente. Esto es, mientras menos actividad y estímulo mental tengamos, nuestro cerebro se irá oxidando como cualquier músculo.

Nuestro cerebro necesita entrenamiento, y nuestra mente y nuestro cerebro necesitan estimulación para pensar mejor. Veamos juntos cuáles son las prácticas cotidianas que nos sugiere Tony Buzan, que como dijimos, es el creador de los mapas mentales, respecto a cómo estimular nuestra inteligencia creativa en nuestra vida diaria. Primero las enumeraremos para después analizarlas una por una y ver de qué se trata.

Por ahora, sabremos que vamos a hablar de soñar despiertos, soñar dormidos, anotar ambos sueños, dibujar, contar chistes, realizar asociaciones, cocinar, caminar, jugar y descansar, y estimular nuestra curiosidad. Veamos qué pasa con cada uno de estos puntos.

Comencemos con soñar despierto. En nuestra primera infancia gozamos de una intensa estimulación para desarrollar nuestra capacidad de imaginar y soñar despiertos. Tuvimos amigos imaginarios, soñamos con ir a la luna, acunamos muñecas a nuestros brazos, jugamos a ser mamás y papás, fuimos policías, ladrones.

Y es que a los niños se les permite y se los estimula a soñar, pero de a poco el permiso para soñar se fue estructurando, y ya no nos estaba permitido soñar en clase, porque había que prestar atención a lo que decía la maestra. De golpe, esos tiempos para soñar empezaron a cercenarse. A medida que crecimos, los espacios se fueron acotando; con suerte si eres un adulto promedio sabrás que en el trabajo no está bien visto dejar volar tu imaginación; en una reunión con tu jefe tampoco puedes soñar despierto; cuando tenes que ir a una reunión de padres del colegio de tus hijos muchas veces hasta nuestra pareja es la encargada de hacernos poner los pies sobre la tierra.

Nos convencimos de a poco que soñar despiertos y ser adultos no es compatible; sin embargo, nuestras mejores ideas suelen provenir cuando nos permitimos soñar despiertos. Es que soñar despiertos o dejar vagar nuestra mente sin una indicación o un objetivo eran indispensables para la incubación, como vimos anteriormente, y para la iluminación. De tal manera, deja que tu mente vuele, alimenta estos momentos de descanso en tu rutina diaria, para que tu mente pueda soñar despierta.

También tenemos que soñar dormidos. Cuántas veces escuchaste a alguien decir que no es capaz de soñar, que duerme tan profundamente que no sueña. Sin embargo, sabemos cabalmente que esto no es así. No recordar los sueños es uno de los síntomas típicos de un bloqueo creativo.

Al igual que muchas de las cosas que veremos en este curso, la capacidad de recordar los sueños se entrena. Para comenzar, recuerda que irnos a la cama es casi una ceremonia. Si te fijas, es frecuente que a los niños pequeños se les lean o cuenten cuentos antes de dormir. Algunos padres les cantan canciones de cuna, los arropan, les dan besos en la frente de las buenas noches, y son todas prácticas que favorecen un buen dormir en el niño.

Ahora, ¿por qué no hacemos lo mismo con nosotros cuando somos adultos? Los invitamos a que recuerden que el momento de ir a la cama es un mimo, un regalo. Dense unos minutos para meditar, pensar en las cosas que sucedieron en el día, y dar gracias por ella; leer libros, pero libros que cultiven el espíritu. Si ven televisión, traten de que lo último que vean sea algo enriquecedor, no algo tóxico.

Si estuvieron expuestos a discusiones, programas de tv violentos o tóxicos, rompan ese estado escuchando algo de música suave. Relájense, serenense, hagan las paces con ustedes y con los demás antes de dormir. Este es el primer paso para dormir mejor, descansar y soñar.

Asimismo, les sugerimos que dejen una libreta de notas o un cuaderno de anotaciones en su mesa de noche para tomar nota de nuestros sueños. A lo largo del curso van a ir descubriendo el potencial de la escritura en su vida. Por ahora es necesario que sepan que llevar notas de sus ensoñaciones, de sus sueños al dormir o de ideas sueltas favorece mucho su vida creativa. Dejen el cuaderno en su mesa de noche y anoten lo que recuerden de sus sueños ni bien despierten, o incluso si despiertan a mitad de la noche. Con este ejercicio descubrirán lo fácil que olvidamos lo que soñamos.

Si despiertan pensando que escribirán sus sueños luego del desayuno o del baño matinal, lo más probable es que cuando quieran hacerlo ya no los recuerden. Cuando recién despertamos permanecemos por un momento en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, y ese es el momento de escribir. Si lo dejamos para después, esa ventana al mundo inconsciente se habrá cerrado y ya no podremos rescatar más que fragmentos de la intensa vida onírica que tenemos.

Leonardo Da Vinci sabía perfectamente acerca de la importancia de llevar notas y de escribir todas las ideas que tenía, tanto en sus ensoñaciones como en sus sueños. Estos suelen contener información valiosa, respuestas, preguntas desafiantes, y soluciones a problemas de tu vida laboral y personal.

Continuando con la descripción de las maneras de estimular nuestra inteligencia creativa en nuestra vida diaria, vamos a mencionar el dibujo, que es otra de las capacidades que hemos ido dejando de lado al crecer. Cuando uno es niño no importa si el perro parece un perro. Sencillamente los niños dibujan y nos cuentan lo que es, aun cuando nosotros no podamos verlos parecidos. Fuimos incentivados a dibujar y festejados por hacerlo en la infancia; sin embargo, con el tiempo, la escolarización, la mirada ajena, empezamos a pensar que no sabemos dibujar.

Los invitamos a que dejen de lado el miedo y los prejuicios, y que retomen el placer del dibujo. Hagan garabatos, mapas mentales, utilicen iconos gráficos para recordar cosas, redescubran el placer de dibujar sin que importe la mirada ajena ni los parecidos. Solo dejen que su mano fluya libremente sin un fin, salvo el simple placer de garabatear sobre un papel.

Asimismo, es necesario que recuperemos el humor. Cuenta chistes, haz juego de palabras, usa neologismos. La adultez excesiva es un síntoma inequívoco del bloqueo creativo.

Las grandes personalidades de la historia de la humanidad tenían un gran sentido del humor. Por eso, hacer chistes, utilizar juegos de palabras, inventar palabras que no existen, son ejercicios que mantendrán tu mente despierta, tu cerebro flexible, y tu inteligencia despabilada. Un vocabulario amplio y desenfadado es síntoma de flexibilidad mental y de gran creatividad.

También podemos mencionar caminar, cocinar, jugar, curiosear, cantar. Estas son todas actividades que permiten que nuestra mente se relaje, que realice aquellos procesos inconscientes de los que hablamos, y que son necesarios para la incubación de ideas.

Regálale esos momentos para enriquecer tu vida porque muchas veces nos excusamos bajo una agenda apretada, cargas laborales, familiares, y nos vamos privando de estos momentos de expansión y disfrute que son fundamentales para nuestra vida.

Dedica pequeños momentos. Pueden ser pequeños ajustes en la rutina diaria, como por ejemplo bajar unas cuerdas antes del transporte en el que vuelves del trabajo y disfrutar ese momento de una caminata placentera, o dedicar un día en la semana para preparar una cena especial, o dedicarse un rato para caminar descalzo por el pasto de una plaza. Aprender a incluir este tipo de momentos en el medio de nuestra rutina llenará nuestros días de colores y nos dará el tiempo necesario para la incubación de ideas.

A su vez, debemos realizar asociaciones. En algún punto, todo está conectado con todo, y asociar ideas y cosas es una capacidad que solemos adormecer. Para simplificar nuestra vida, nos acostumbramos a crear categorías, generalizaciones y compartimentos estancos. Hablamos de la dirigencia política, de los estudiantes secundarios, los creativos, los automovilistas, como si fuesen todos grandes grupos de autómatas iguales, y olvidamos que cada uno de ellos es diferente.

Para potenciar nuestra creatividad es necesario estimular nuestra capacidad de realizar asociaciones. Por ejemplo, ¿en qué se parecen un perro y un auto? A simple vista pareciera que en nada; sin embargo, si dejas vagar tu mente encontrarás un montón de asociaciones entre este perro y este auto. Podríamos decir que los dos andan en cuatro patas, que los dos son capaces de correr, y un montón de cosas más que tienen que ver con dejar que nuestra mente haga un juego de asociaciones.

Vimos hasta ahora algunos ejercicios y hábitos que ayudarán al desarrollo de la inteligencia creativa. Ahora bien. Tal como mencionamos anteriormente, el Hardware de nuestra inteligencia es nuestro cerebro, y para poder hacer todo esto con éxito, necesitamos que ese Hardware esté en condiciones, porque, así como el hierro se oxida por falta de uso, también la inactividad destruye el intelecto, decía el gran Leonardo Da Vinci.

Y... ¿de qué manera podemos cuidar nuestro cerebro? Como sabemos, nuestro cerebro es un músculo, y como el resto de los músculos de nuestro cuerpo, necesita una alimentación nutritiva y sana, oxígeno, ejercicio, y agua.

El agua es fundamental para el cerebro, así que cuando estés pensando o trabajando y sientas que ya no rindes, toma mucha agua, porque esta es uno de los alimentos básicos para el cerebro y también le aporta oxígeno. Recordemos que la fórmula del agua es dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, razón por la que cuando incorporamos agua estamos agregando oxígeno para nuestro cerebro.

El cerebro consume muchísimo oxígeno y cuando no lo reponemos adecuadamente bebiendo agua, comiendo una manzana, que también aporta mucho oxígeno, o realizando una breve caminata al aire libre, deja de funcionar bien. Decían por allí que mente sana en cuerpo sano.

Y ahora nos preguntamos... ¿qué cosas dañan a nuestro cerebro? fundamentalmente el alcohol o las drogas. Sabemos perfectamente que las dos cosas limitan y mucho nuestra capacidad de reacción, nuestra capacidad de pensamiento, así que por supuesto que las

vamos a evitar. Asimismo, la obesidad es dañina para nuestro cerebro porque crea un ambiente un medio grasoso donde la sinapsis no se realiza fácilmente. También podemos mencionar el tabaquismo, la hipertensión arterial, las dietas ricas en sal, el sedentarismo, la diabetes o la contaminación ambiental.

Tony Buzan y su técnica de los mapas mentales

Tony Buzan fue un escritor y consultor mundialmente conocido por la técnica de mapas mentales; sin embargo, sus aportes son mucho más extensos y ha colaborado con investigaciones y aplicaciones prácticas acerca del uso de nuestra mente, la inteligencia creativa, la inteligencia espiritual, y una serie de temas que aplican las neurociencias para optimizar la vida personal y laboral de la gente.

Cuando Buzan inició sus investigaciones acerca de cómo obtener un mayor rendimiento de nuestro cerebro, se encontró con la teoría de los hemisferios cerebrales, y se dio cuenta que allí estaba el secreto del escaso rendimiento intelectual de las personas. Comenzó a preguntarse cómo aprovechar mejor el potencial de ambos hemisferios, y así fue como desarrolló la técnica de mapas mentales: encontró la manera de hacer que los hemisferios trabajen como socios y aliados y no de manera separada.

Sucede que, por lo general, nuestros hemisferios no trabajan de manera conjunta. Cuando el hemisferio izquierdo, el lógico o racional trabaja, es como si mandase a dormir o a descansar al hemisferio derecho. Esto lo aprendimos en la escolarización y la socialización, cuando la maestra nos decía que no soñemos en clase, que prestemos atención. Buzan, en cambio, buscó mancomunar el potencial de ambos hemisferios, esto que las maestras no querían que hiciésemos, y para ello, nuestro hemisferio izquierdo será quien se ocupe de la lógica, el pensamiento, los detalles, la clasificación, mientras que el hemisferio derecho aportará creatividad, una visión sistémica o global, emociones y sentimiento.

Para lograr que esto suceda, es necesario buscar la forma de incluir elementos que articulen el funcionamiento de los dos hemisferios. De esta manera nació la técnica de los mapas mentales, donde palabras, imágenes, colores, clasificaciones, se unen para hacer que los dos hemisferios trabajen como socios y aliados. Y es que las imágenes estimulan una amplia gama de habilidades corticales, los colores, las formas, líneas y curvas despabilan nuestro hemisferio derecho.

Si no entiendes bien que queremos decir con esto, es suficiente que empieces a prestar atención a la publicidad, porque la misma sabe muy bien que por medio de las imágenes,

puede acallar nuestra mente racional y lógica, para dejar que sea nuestro hemisferio derecho quien inunde de emociones y sentimientos a la persona.

El **mapa mental** es una herramienta que se utiliza con múltiples propósitos, como por ejemplo, la generación, la evaluación, la priorización de ideas. Se utiliza para realizar trabajo en equipo, para tomar apuntes, para estudiar, para llevar notas de reuniones.

Pero... ¿en qué consiste el método? Se trata de trabajar de manera visual cualquier tema inherente a nuestra vida personal o laboral. ¿Qué necesitamos para hacer mapas mentales? Solo dos cosas: papel blanco y marcadores de colores.

Si bien hoy en día existen diversas herramientas digitales como MindMeister, Miro, Notion o XMind, que permiten trabajar en equipo y construir inteligencia colectiva, también es fundamental hacerlo a mano alzada.

Para ello vamos a dibujar una imagen central que represente el tema que vamos a tratar. De esa imagen sacaremos ramas, líneas y curvas que representen los temas principales a partir del que iremos sacando los temas secundarios. Utilizaremos solo palabras claves, ya que es indispensable que los mapas mentales no abunden mucha información en forma de grandes textos. Solo usamos palabras.

Asimismo, vamos a realizar asociación por colores, por lo que vamos a poder relacionar unos temas principales con otros utilizando los mismos colores para dibujar sus ramas e inclusive para escribir las palabras. También vamos a realizar dibujos, iconos o pegar imágenes recordatorias, porque las imágenes dicen mucho sin necesidad de usar las palabras.

Ahora bien. Hay cosas que necesitamos recordar al momento de hacer un mapa mental. Primeramente es bueno que sepas que primero y principal, es esencial que el mapa mental se haga a mano. Como dijimos, existen diversos programas para realizarlos, pero no tienen la misma efectividad que el mapa realizado a mano.

En segundo lugar, dijimos antes que necesitamos un papel apaisado, horizontal. Esta hoja debe ser grande para dar lugar a que nuestro cerebro se exprese, y es necesario que sea horizontal para que el cerebro trabaje sin restricciones.

Además, el uso de los colores es fundamental, porque es el color el que activa la parte creativa e intuitiva del cerebro. Así que mientras más color usemos, mejor.

También podemos decir que las ideas se conectan por medio de líneas curvas y flexibles. Y es que de esa manera trabaja nuestro cerebro y construye asociaciones. Recordemos que nuestras neuronas son una red de asociaciones, y lo que hacemos cuando construimos un mapa mental es bajar esta red de asociaciones al papel.

Las líneas rectas producen un efecto hipnótico en nuestro cerebro, nos adormece, y no deja que nuestro hemisferio derecho se exprese, razón por la que vamos a evitarlas. En su lugar, usaremos siempre líneas curvas y flexibles.

A su vez, dijimos que en un mapa mental se usan pocas palabras. Es necesario alcanzar una simplicidad de conceptos, importante para que la técnica del mapa mental funcione.

Del mismo modo, vamos a usar ilustraciones que podrán ser desde simples garabatos hasta ilustraciones un poco más elaboradas. O incluso a veces cuando trabajamos con mapas mentales grandes, en pared, lo que hacemos es recortar imágenes y utilizarlas para trabajar.

Asimismo, es necesario que realicemos asociaciones. Muchas veces vamos a relacionar un tema de una rama principal con otro, o diversos temas secundarios con otros a medida que practiquemos. Allí nos daremos cuenta que estas asociaciones surgen naturalmente mientras estamos haciendo el mapa mental.

Por último, es necesario que sepamos que la técnica del mapa mental se va perfeccionando a medida que la practicamos, así que es posible que tengamos que hacerlo más de una vez, que practiquemos una y otra vez hasta encontrar que fluimos de manera natural con la técnica. En este punto es necesario decir que estamos aprendiendo, así que no importa que el mapa mental sea perfecto, lo que importa es que la técnica funcione.