



Tony Buzan
con Barry Buzan

EL LIBRO DE LOS
**Mapas
Mentales[®]**

Cómo utilizar
al máximo las capacidades
de la mente

URANO
VINTAGE

El libro de
los Mapas
MENTALES®



El libro de
los Mapas
MENTALES®

Cómo utilizar
al máximo las capacidades
de la mente



Tony BuzanTM
y **Barry Buzan**

con **James Harrison, asesor editorial**

Urano

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

Título original: *The Mind Map Book – Unlock your creativity, boost your memory, change your life*
Editor original: BBC Active, an imprint of Educational Publishers LLP, part of the Pearson Education Group, Essex, England
Diseño: Design Deluxe
Ilustraciones: Bill Piggins (a menos que se indique lo contrario)
Traducción: Alicia Sánchez Millet

BBC logo © BBC 1996. BBC and BBC ACTIVE are trademarks of the British Broadcasting Corporation.

Los nombres de las marcas registradas citadas son propiedad de sus correspondientes dueños. Su utilización en este libro no confiere ni al autor ni a los editores ningún derecho de propiedad. Tampoco implica que los correspondientes dueños de dichas marcas registradas patrocinen esta obra.

Mind Map® es una marca registrada de Buzan Organisation Limited 1990. Para información adicional póngase en contacto con BUZAN CENTRES WORLDWIDE PLC, www.buzancentresworldwide.com

Mental Literacy® es una marca registrada de Buzan Organisation Limited 1994

Radiant Thinking® es una marca registrada de Buzan Organisation Limited 1994

Buzan™ es una marca registrada de Buzan Organisation Limited 2006

1ª edición Vintage Abril 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2010 by Tony Buzan

All Rights Reserved

© 2017 de la traducción by Alicia Sánchez Millet

© 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-963-4

E-ISBN: 978-84-16715-34-3

Depósito legal: B-1.529-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: LIBERDUPLEX

Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo – 08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

Dedicamos este libro a
todos los Guerreros de la Mente que,
en la Era de la Inteligencia,
en el Siglo del Cerebro
y en el Milenio de la Mente,
luchan por la expansión y la
libertad de la Inteligencia Humana.

Índice

Agradecimientos del autor	xi
Agradecimientos del editor	xiii
Prólogo	xv
Introducción	xvii

Parte 1 El infinito poder y potencial de tu mente 3

1. Tu prodigioso cerebro 5
2. Hacer apuntes y tomar apuntes 17
3. El Pensamiento Irradiante 23

Parte 2 Bienvenido a los Mapas Mentales 29

4. La definición de Mapa Mental 31
5. Usar palabras 37
6. Usar imágenes 43
7. Combinar el uso de imágenes y palabras 51
8. El manual de instrucciones para tu Mapa Mental 59
9. Los Mapas Mentales artísticos 77

Parte 3 Aplicaciones fundamentales 85

10. Mapas Mentales para la memoria 87
11. Mapas Mentales para el pensamiento creativo 93
12. Mapas Mentales para tomar decisiones 99
13. Mapas Mentales para organizar las ideas de otras personas (tomar apuntes) 109

Parte 4 Mapas Mentales para el estudio, la vida y el trabajo 117

14. Mapas Mentales para el autoanálisis 119
15. Agenda Mapa Mental 129

- 16. Mapas Mentales para técnicas de estudio 139
- 17. Mapas Mentales para reuniones 149
- 18. Mapas Mentales para presentaciones 155
- 19. Mapas Mentales para la dirección empresarial 161

Parte 5 Los Mapas Mentales y el futuro 169

- 20. Mapas Mentales por ordenador 171
- 21. El futuro es irradiante 191

Apéndice 205

Recursos en la red 208

Índice 209

Agradecimientos del autor

Queremos expresar, una vez más, nuestro más sincero agradecimiento y todo nuestro aprecio a: nuestros padres, Gordon y Jean Buzan, por animarnos a iniciar este increíble viaje, y muy especialmente a nuestra madre, por su esmerado cuidado y por todos los días de trabajo que dedicó a la preparación del manuscrito original; a la artista Lorraine Gill, por sus profundas observaciones sobre la importancia y naturaleza del acto de mirar, de la imagen y la relación del arte con el cerebro, la memoria y la creatividad; a Deborah Buzan por estar siempre animándonos y apoyándonos durante todos los años que ha durado este proyecto; a Michael J. Gelb por el persistente y vehemente apoyo que nos ha proporcionado a nosotros, a este libro y a la cartografía de Mapas Mentales a nivel mundial; a nuestros amigos que han dedicado tanto tiempo a leer y a ayudarnos con los distintos borradores, Lynn y el fallecido Paul Collins, que entre otras muchas cosas nos ayudaron a comprender que en realidad un salto cuántico es pequeño!; a Judy Caldwell, capaz de criticar en el verdadero sentido de la palabra, y de avivar nuestro entusiasmo con sus críticas; a John Humble, cuyo constante apoyo durante años del concepto de cartografía de Mapas Mentales ha supuesto un puntal emocional; a Sean Adam, por su gran apoyo a nivel personal, sus 35 años de dedicación a este proyecto y su siempre amistosa forma de embaucar a Tony para que «publicara ese libro»; a George Hughes, el primero en aplicar con éxito la Técnica de Estudio Familiar de los Mapas Mentales; a Edward Hughes, que aplicó el Pensamiento Irradiante y la cartografía de Mapas Mentales a la «ilustre» Universidad de Cambridge; al Dr. Andrew Strigner, por ayudarnos a que la mente radiante siguiera irradiando; a Peter Russell, el hombre del *Brain Book*, por su apoyo continuado; a Geraldine Schwartz, por su importante contribución para cultivar este concepto; a Caro, Peter, Doris, Tanya y Julian Ayre por su apoyo, sustento y la hermosa casa y terrenos de Greenham Hall, donde se escribió gran parte de la primera edición; a la familia Folley por proporcionarnos un hogar y una zona de trabajo de exquisita calidad.

Adaptar *El libro de los Mapas Mentales* al siglo xxi, «el siglo del cerebro», ha sido una labor de equipo, y quiero extender mi más sincero reconocimiento a toda la red de Buzan Centres International, que en la actualidad están formalmente establecidos y en proceso de expansión! Gracias a todos los Formadores de Profesores e Instructores Diplomados de Buzan World por vuestros Mapas Mentales, estudios de casos y valiosas aportaciones, especialmente a Masanori Kanda, Mikiko Chikada Kawase, Ken Ito y Shiro Kobayashi de Japón, y a Henry Toi y Eric Cheung de Singapur. También quisiera destacar mi especial agradecimiento a Henry y Eric así como a Thum Cheng Cheong y al equipo de Buzan Asia que crearon el brillante *Dream! – The Amazing Journey of Putting*

Singapore on the Map, que tienen el mérito de haber creado el Mapa Mental más grande del mundo, que ha sido adaptado para esta nueva edición. Gracias a Po Chung de Hong Kong por su valiosa contribución de Mapas Mentales, a Tanya Phonanan, fundadora de los Buzan Centers de Tailandia por su Mapa Mental e historia y a Jorge O. Castañeda, presidente de Buzan Latin America, cuyo trabajo pionero está transformando el pensamiento en la educación, en los negocios y en la política en toda Latinoamérica. Saludos y agradecimientos también para Bill Jarrard y Jennifer Goddard del Buzan Centre Australia/NZ por su incesante labor creativa dando a conocer los Mapas Mentales al mundo. En Europa quisiera dar las gracias a Hilde Jaspaert por sus Mapas Mentales excelentemente dibujados y por la aportación de su cartografía de Mapas Mentales creativa a este libro, así como al circuito de seminarios de Buzan Mind Map. Se puede contactar con Hilde en www.inter-activeminds.com.

De regreso a Inglaterra quiero dar las gracias en primer lugar a Chris Griffiths, directora ejecutiva de Buzan Online Ltd., por su aportación profesional en el capítulo de cartografía de Mapas Mentales por ordenador y por su brillante desarrollo del iMindMap, ahora disponible en Versión 4.0. Emily Van Keogh y el equipo de Buzan Online de Cardiff, incluida Melina Costi y Owen Hardy también han proporcionado una fantástica ayuda visual y escrita.

Gracias a Raymond Keene O.B.E. (Oficial del Imperio Británico), Gran Maestro de ajedrez y corresponsal de deportes mentales para *The Times*, por su infatigable dirección y apoyo; y a Brian Lee por su amistad y fidelidad para ayudarme a introducir los Mapas Mentales en el mundo de los negocios y de la educación, a Phil Chambers, campeón mundial de Mapas Mentales e instructor Buzan diplomado sénior, por sus soberbias creaciones de Mapas Mentales y por sus incansables aportaciones en el anonimato!

Sin mi «equipo personal» de la sede central de Buzan este libro habría sido una pesadilla logística; por consiguiente, mi más sincero agradecimiento a Pauline Aleski, Anne Reynolds, Suzi Rockett y Jenny Redman por su increíble apoyo y trabajo logístico.

Quisiera dar las gracias al director de la editorial Pearson, Richard Stagg, que ha sido el principal impulsor de este proyecto, y mi más sincero agradecimiento a Samantha Jackson, mi editora, por su compromiso incondicional con los Mapas Mentales y con todo el proceso de gestación de este libro; también quiero dar las gracias a su equipo en Harlow: Caroline Jordan, Gillian Wallis y Laura Blake. Mis agradecimientos no estarían completos sin mencionar a James Harrison, mi asesor editorial privado y extraordinario malabarista, que ha realizado la tarea aparentemente imposible de unificarlo todo.

Por último, mi agradecimiento a todos aquellos empresarios y educadores que se han brindado con entusiasmo a aportar sus historias y Mapas Mentales, tanto para la primera como para la segunda edición revisada y actualizada, y que por razones de espacio he omitido en mis agradecimientos o cuyas historias no he podido incluir.

Querido lector, gracias a ti especialmente por participar en la creciente comunidad global de practicantes de los Mapas Mentales en el mundo empresarial. Os ruego que os pongáis en contacto conmigo y me hagáis partícipes de vuestros Mapas Mentales e historias para una posible inclusión en la siguiente edición de *El libro de los Mapas Mentales*, tony.buzan@buzanworld.com.

Agradecimientos del editor

Queremos agradecer a las siguientes personas y entidades —propietarias de los derechos de autor— que nos hayan concedido los permisos correspondientes para la reproducción del siguiente material.

P. Sole, ISM/Science Photo Library, (p. 6); David Mack/Science Photo Library, (p. 7); Syndics of Cambridge University Library, (p. 14); The Royal Collection © 2009 Her Majesty Queen Elizabeth II, (p. 15); Julian Baum/Science Photo Library, (p. 24); Martin Ruegner/biblioteca de imágenes, (p. 25); Rachel Warne/Science Photo Library, (p. 35); William Gray/biblioteca de imágenes, (p. 47); Royal Observatory, Edimburgo/AAO/Science Photo Library, (p. 191).

Por razones técnicas todos los Mapas Mentales de este libro, salvo cinco, han sido copiados (se citan a continuación como «originales»). El resto de Mapas Mentales que se detalla a continuación ha sido redibujado por Julian Bingley. Sin embargo, los Mapas Mentales siguen siendo propiedad intelectual de los autores que listamos a continuación.

Sean Adam, (p. 112); Tony Bigonia, Richard Kohler, Matthew Puk, John Ragsdale, Chris Slabach, Thomas Spinola, Thomas Sullivan, Lorita Williams (p. 153); Claudius Borer (original), (p.78); Tony Buzan, (p. 132 [original], p. 138, [original], p. 145 [original], p. 160 [superior]; Kathy De Stefano, (p. 79 [superior]; Ulf Ekberg (p. 82 [original]); Thomas Enskog, (p. 142); Dr. John Geesink (p. 79 [inferior]); Lorraine Gill, (p. 33); Sheikh Hamad, (p. 198); Hilde Jaspaert, (p. 90); Mikiko Chikada Kawase, (p. 125); Raymond Keene O.B.E., (p. 160 [inferior]); James Lee, (p. 143); Katarina Naiman, (p. 141) [inferior]; Karen Schmidt, (p. 141 [superior]); Lars Soderberg, (p. 193); C.C. Thum, (p. 81); Benjamin Zander, (p. 98). Los autores de los Mapas Mentales de las páginas 123 y 124 prefieren no revelar su identidad.

Como editores hemos procurado obtener los permisos correspondientes de todas las fuentes pertinentes para reproducir el material que aparece en este libro. En algunos casos no hemos podido localizar a los autores de parte de este material, en cuyo caso agradeceríamos cualquier información que pudieran aportarnos respecto a los mismos.

Prólogo

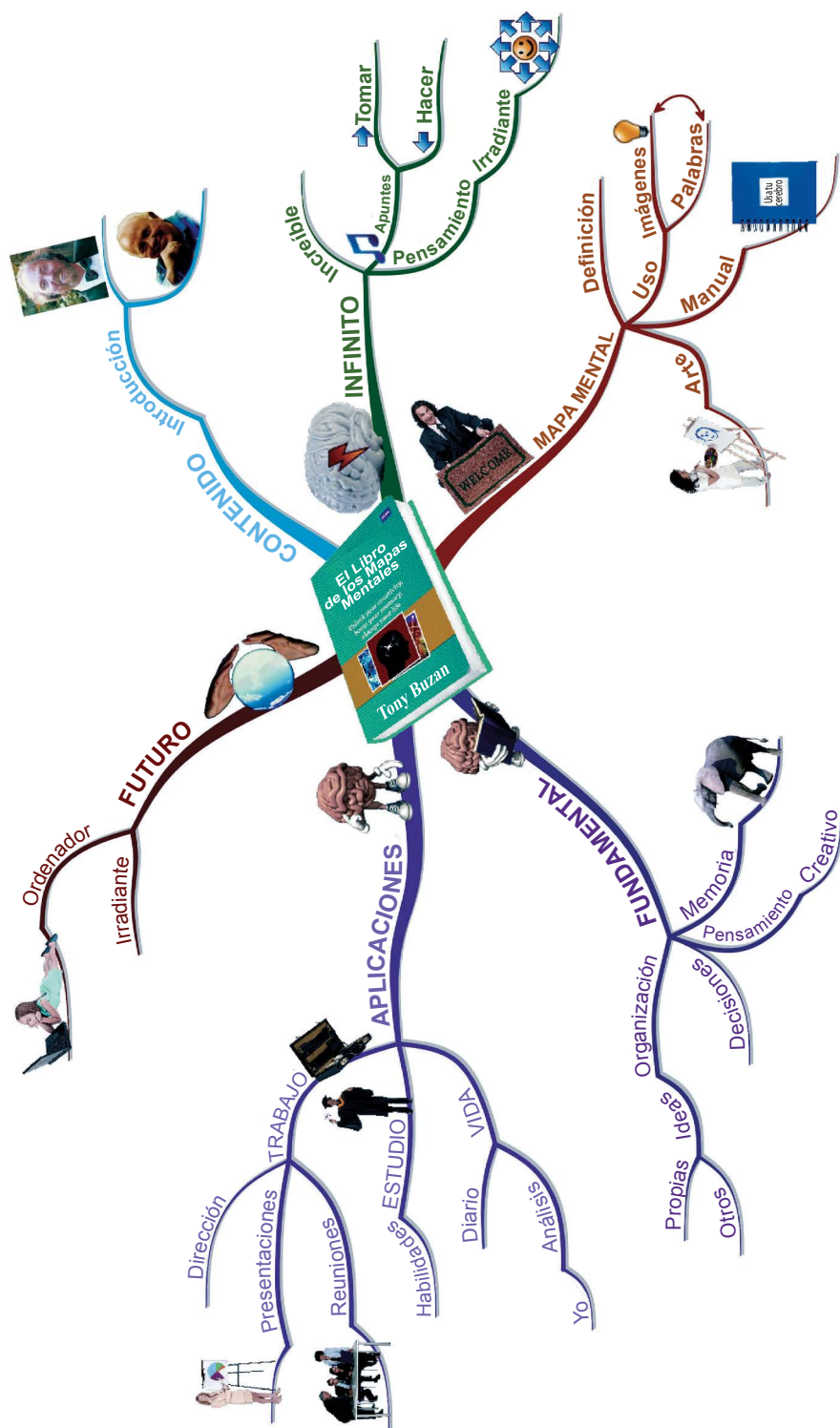
El físico Niels Bohr reprendió una vez a un alumno diciéndole: «No estás pensando, sólo estás siendo lógico». Así que yo prefiero pensar que la lógica no es el mejor criterio para evaluar nuestro potencial. En realidad, el cerebro es una forma muy distinta de ordenador «lógico».

En el siglo xxi es más importante que nunca que entendamos nuestro cerebro. Vivimos más tiempo y más sanos, pero a veces nos olvidamos de que no tiene sentido vivir más y más sano, si nuestro cerebro no está en iguales condiciones. Un cerebro sano implica que lo mantenemos activo —utilizando nuestros recuerdos, pensando correctamente y siendo creativos— para que en última instancia, logremos desarrollar nuestro potencial individual, que, hasta no hace mucho, estaba marcado por nuestro nacimiento y nuestra salud; simplemente vivíamos el destino que teníamos marcado.

Ahora nos encontramos en una situación en la que podemos plantearnos las grandes preguntas: «¿Qué estoy haciendo con mi vida?» y «¿Qué sentido tiene todo esto?» Y creo que las investigaciones sobre el cerebro están llegando a «su mayoría de edad» no sólo porque los investigadores se están preguntando cómo hacer que las personas sean mejores o incluso cómo mejorar su memoria —aunque estos fines sean muy importantes—, sino porque también están empezando a abordar preguntas más profundas como «¿Qué es lo que me hace ser lo que soy?» y «¿Cómo puedo ampliar mi potencial?»

Admiro a Tony por su dedicación al cerebro, especialmente al cerebro del siglo xxi —campo en el que ha sido pionero durante algo más de 40 años— y recomiendo su altamente estimulante colección de libros *Mind Set (El libro de los Mapas Mentales, The Memory Book; The Speed Reading Book y Use Your Head)* para mejorar nuestro cerebro. Tu aventura acaba de empezar.

Profesora Susan Greenfield, baronesa de Greenfield,
Comendadora del Imperio Británico (CBE), Directora de la Royal Institution
de Gran Bretaña, catedrática fulleriana de Psicología, Miembro Honorario,
Miembro Sénior de Investigación y recipientaria de la condecoración
de la Orden Nacional de la Legión de Honor



Visión general de un Mapa Mental del libro que vas a leer

Introducción

Tony Buzan

Desde que inventé los Mapas Mentales en la década de 1960, se han popularizado como la «herramienta fundamental para el pensamiento». Me han embarcado en un fascinante viaje que ha transformado mi vida, y espero que *El libro de los Mapas Mentales* también te ayude a mejorar la tuya.

Como consecuencia directa de los Mapas Mentales, en la XIV Conferencia Internacional sobre el Pensamiento que tuvo lugar en la Universidad de Putra Malasia, Kuala Lumpur, en 2009, junto con el ministro de educación superior de Malasia, Datuk Seri Mohamed Khaled Nordin, se declaró que el siglo **xxi** sería el Siglo del Cerebro, y el milenio actual, el Milenio de la Mente. El ministro también declaró oficialmente que la humanidad ha vivido la Era de la Agricultura, la de la Industria, la de la Información y la del Conocimiento, y que ahora entrábamos en la nueva Era de la Inteligencia; y el Mapa Mental es la «herramienta fundamental del pensamiento» para la inteligencia.

En su vida relativamente corta, los Mapas Mentales han generado más de 200 millones de páginas de referencias; más de mil millones de espectadores los han visto por televisión y casi la mitad de la población del planeta ha tenido noticias de ellos a través de la radio y de la prensa.

Cuando leas *El libro de los Mapas Mentales*, pasarás a formar parte de una revolución global del pensamiento que ya está transformando nuestra manera de pensar sobre el potencial de nuestra mente y la forma en que utilizamos nuestro cerebro y nuestras múltiples inteligencias. Así es cómo empezó todo.

En mi segundo año de carrera universitaria, fui a la biblioteca con una idea concreta: preguntarle a la bibliotecaria dónde podía encontrar un libro sobre el cerebro y sus instrucciones de uso. Enseguida me remitió a la sección de medicina. Cuando le expliqué que no quería *operarme* del cerebro, sino conocer sus *instrucciones de uso*, me informó educadamente de que no existía ningún libro de esas características. Salí de la biblioteca anonadado.

Al igual que otras personas, estaba viviendo la típica epopeya del estudiante: el lento proceso de darte cuenta de que aumenta el volumen de trabajo académico y que el cerebro empieza a sucumbir bajo la presión de pensar, leer, ser creativo, memorizar, resolver problemas, analizar y escribir que te exigen los estudios. A su vez, como les sucede a otras personas, había empezado a experimentar no sólo una disminución en los beneficios, sino que me encaminaba rápidamente a tener *pérdidas*. Paradójicamente, ¡cuantos más apuntes tomaba y más estudiaba, menos avanzaba!

La progresión lógica de cualquiera de estas dos situaciones desembocaría en una catástrofe. Si estudiaba menos, no podría asimilar la información necesaria y, a consecuencia de ello, mi progreso sería mínimo; si estudiaba más, tomaba más apuntes, y le dedicaba más tiempo, me dirigía igualmente al fracaso. Deduje que la respuesta debía estar en la forma en que estaba utilizando mi inteligencia y mi habilidad de pensar, de ahí mi visita a la biblioteca.

Cuando salí de la biblioteca ese día, me di cuenta de que el «problema» de no poder encontrar los libros que necesitaba en realidad era una bendición encubierta. Pues si no existían ese tipo de libros, entonces había descubierto un territorio virgen de suma importancia.

Y así empecé a estudiar todas las ramas de conocimiento que creía que podían aclararme las preguntas fundamentales.

- ¿Cómo aprendo a aprender?
- ¿Cuál es la naturaleza del pensamiento?
- ¿Cuáles son las mejores técnicas para memorizar?
- ¿Cuáles son las mejores técnicas para el pensamiento creativo?
- ¿Cuáles son las mejores técnicas actuales para leer más deprisa y eficazmente?
- ¿Cuáles son las mejores técnicas actuales para el pensamiento en general?
- ¿Existe alguna posibilidad de desarrollar nuevas técnicas de pensamiento o sólo una única técnica maestra?

A raíz de estas preguntas comencé a estudiar psicología, neurofisiología del cerebro, semántica, neurolingüística, teoría de la información, técnicas nemotécnicas y de memoria, percepción, pensamiento creativo, y las notas de los grandes pensadores de todas las disciplinas y de las ciencias en general. Paulatinamente, me fui dando cuenta de que el cerebro humano funcionaba mejor y era más eficiente si sus diferentes aspectos físicos y habilidades intelectuales podían trabajar armoniosamente entre sí, en lugar de hacerlo por separado.

Las cosas más insignificantes producían los resultados más importantes y satisfactorios. Por ejemplo, el mero hecho de combinar dos habilidades —palabras y colores— que existen en los distintos hemisferios cerebrales, transformó mi forma de tomar apuntes. El sencillo acto de añadir dos colores a mis apuntes mejoró considerablemente mi capacidad para recordarlos, y, quizá lo más importante, hizo que empezara a *disfrutar* con lo que estaba haciendo.

Poco a poco, empezó a manifestarse una estructura general, y a medida que se iba produciendo ese proceso, por afición comencé a hacer de tutor de algunos alumnos que habían sido clasificados de «discapacitados para el aprendizaje», «caso perdido», «disléxico», «trastorno de la atención», «retrasado» y «delincuente». Todos estos supuestos «fracasos escolares» empezaron a convertirse rápidamente en buenos alumnos, y entre ellos hubo algunos que hasta llegaron a ser los mejores de su clase.

A una joven que se llamaba Bárbara, le habían dicho que tenía el CI [cociente intelectual] más bajo registrado en su escuela universitaria. Al cabo de un mes de haber iniciado el aprendizaje de aprender, lo subió a 160, y al final se licenció siendo la primera alumna de su escuela. Pat, una joven estadounidense, de talento extraordinario, a la que habían catalogado erróneamente como discapacitada para el aprendizaje, dijo posteriormente (tras haber roto unos cuantos test de creatividad y de memoria): «No estaba *discapacitada* para aprender, sino *privada* del aprendizaje».

A principios de la década de 1970 ya había llegado la inteligencia artificial y pude comprarme un ordenador de un megabyte, y con dicho ordenador recibí un manual de instruccio-

nes de 1.000 páginas. Sin embargo, a pesar de nuestra supuestamente avanzada civilización —en aquellos tiempos, la Era de la Información— todos venimos a este mundo con el más alucinante y sofisticado superordenador, *cuatrillones* de veces más potente que ningún otro ordenador conocido, y nadie se pregunta dónde está *nuestro* manual de instrucciones.

Fue entonces cuando decidí escribir una serie de libros basados en mis investigaciones: *An Encyclopedia of the Brain and its Use*. La empecé en 1971, y a medida que trabajaba en ella fui teniendo la idea cada vez más clara: se trataba de los conceptos en fase de desarrollo del Pensamiento Irradiante, la cartografía de Mapas mentales y un mundo con una mente cultivada. Con la publicación de esta última edición de *El libro de los Mapas Mentales*, el aumento de las investigaciones sobre los Mapas Mentales que se realizan en todo el mundo, y el número de usuarios que en la actualidad casi alcanza los 500 millones, mi visión se acerca todavía más rápidamente a su objetivo.

Entre las décadas de 1970 a 1990, viajé por todo el mundo dando conferencias en entidades gubernamentales, empresas, universidades y escuelas sobre mi «recién nacido» y escribí mi primera edición de *El libro de los Mapas Mentales*, que finalmente se publicó en 1995.

Uno de mis sueños era desarrollar programas informáticos que ayudaran a crear Mapas Mentales en la pantalla del ordenador de la misma manera que se generan en el cerebro humano. Esta tarea resultó ser mucho más difícil de lo que había imaginado en un principio, y no fue hasta la primavera de 2009, cuando lanzamos la Versión iMindMap 4.0, que apareció *verdaderamente* el primer programa de cartografía de Mapas Mentales, gracias al trabajo del genio de la cartografía de Mapas Mentales por ordenador Chris Griffiths y su increíble equipo. Esta nueva edición de *El libro de los Mapas Mentales* te presenta en exclusiva la interconexión del cerebro humano con el cerebro informático, y te enseñará de qué manera cada una de las «inteligencias» mejora el funcionamiento de la otra.

En las primeras etapas del desarrollo del Mapa Mental, concebí la cartografía de Mapas Mentales básicamente para memorizar. Sin embargo, tras meses de comentar este tema con mi hermano Barry, éste me convenció de que el pensamiento creativo era una aplicación igualmente importante de esta técnica.

Barry había trabajado en la teoría de la cartografía de Mapas Mentales desde una perspectiva muy distinta a la mía, y su contribución aceleró enormemente mi desarrollo del proceso de este tipo de cartografía. Ésta es su historia.

Barry Buzan

Mi primer contacto con la idea de Tony de los Mapas Mentales fue en 1970, al poco tiempo de haberme establecido en Londres. En esos tiempos, la idea empezaba a adquirir una identidad propia, pero ya se podía ver que su potencial superaba el mero hecho de anotar palabras clave, como se había pensado en un principio. Era sólo una parte más de la extensa cantidad de métodos de aprendizaje y comprensión del cerebro humano que tenía Tony. Como colaborador puntual en el trabajo de mi hermano, estaba al margen de su proceso de desarrollo. No obstante, no me involucré en serio con esta técnica hasta que empecé a aplicarla para escribir una tesis doctoral.

Lo que más me atrajo de la cartografía de Mapas Mentales no fue la aplicación de *tomar* apuntes que había cautivado a Tony, sino la de *hacerlos*. Yo no sólo tenía que organizar un creciente cúmulo de datos de investigación, sino que tenía que aclarar mis ideas sobre mi tesis acerca del enrevesado tema político de por qué los movimientos pacifistas casi siempre fracasan en alcanzar los objetivos que se han propuesto. Según mi experiencia, los Mapas Mentales eran una herramienta más poderosa para pensar porque me permitían esbozar las ideas principales y ver rápida y claramente su interrelación. Me proporcionaron una etapa intermedia excepcionalmente útil entre el proceso de pensar y el acto concreto de trasladar las palabras al papel.

Pronto me di cuenta de que salvar la distancia entre pensar y escribir era un factor decisivo para el éxito o el fracaso de mis compañeros de posgrado. Muchos no conseguían salvar dicha distancia. Cuanto más profundizaban en sus conocimientos sobre su tema de investigación en concreto, más les costaba agrupar todos los detalles para escribir sobre él.

La cartografía de Mapas Mentales me ofreció una extraordinaria ventaja competitiva. Me sirvió para reunir y pulir mis ideas sin pasar por el lento proceso de hacer varios borradores. Separar el proceso de pensar del proceso de escribir me permitió ampliar y aclarar mi pensamiento. Cuando llegó el momento de empezar a escribir, ya tenía clara la estructura y el objetivo hacia el que me dirigía, por lo que hacerlo me resultó más fácil, rápido y agradable. Terminé mi doctorado en menos de los tres años previstos, e incluso tuve tiempo de escribir un capítulo para otro libro, ayudar a fundar y luego a editar una nueva publicación trimestral sobre relaciones internacionales, ser editor asociado del periódico estudiantil, practicar motociclismo y casarme (no sin antes haber hecho un Mapa Mental con mi futura esposa de nuestros votos matrimoniales). Gracias a estas experiencias aumentó mi entusiasmo por el aspecto creativo de esta técnica.

La cartografía de Mapas Mentales sigue siendo un elemento primordial en mi visión global del trabajo académico. Me ha permitido mantener una producción excepcionalmente alta de libros, artículos y presentaciones académicas. Me ha ayudado a seguir siendo un generalista en un campo en que el peso de la información obliga a la mayoría de las personas a convertirse en especialistas. También le atribuyo el mérito de poder escribir con claridad sobre temas teóricos cuya complejidad inspira, con demasiada frecuencia, una prosa incomprensible. Quizá la forma en que más se refleja la repercusión que ha tenido en mi carrera profesional sea la sorpresa que se lleva con mucha frecuencia la gente cuando me conoce: «Usted es mucho más joven de lo que imaginaba. ¿Cómo puede haber escrito tanto en tan poco tiempo?»

Tras haber experimentado el increíble efecto de los Mapas Mentales en mi propia vida y en mi trabajo, me dediqué a hacer propaganda de la especial importancia que tenía el pensamiento creativo dentro de la gama de aplicaciones más amplia que estaba desarrollando Tony.

A finales de la década de 1970, Tony decidió que debería haber un libro sobre cartografía de Mapas Mentales, y hablamos de cómo podría participar yo en este proyecto. Gracias a su trabajo como profesor y escritor, había desarrollado una gama muy extensa de aplicaciones, había empezado a vincular la técnica con la teoría del cerebro y había elaborado muchos de

sus criterios de forma. Yo, como escritor académico, me había ceñido a un campo mucho más limitado. Mis Mapas Mentales incorporaban únicamente algunos elementos de forma, casi sin colores ni imágenes, y la evolución de su estructura básica había sido bastante diferente. Yo los utilizaba casi exclusivamente para redactar proyectos, aunque cada vez los usaba más y con muy buenos resultados, para mis conferencias o clases y tareas administrativas. Aprendí a reflexionar durante largos períodos, utilizando los Mapas Mentales para estructurar y mantener extensos proyectos de investigación.

Hubo varias razones por las que ambos deseábamos colaborar en este libro. Una de ellas era la idea de que haciendo una síntesis de nuestras dos visiones conseguiríamos crear un libro más completo. Otra era el profundo entusiasmo que compartíamos por los Mapas Mentales, y nuestro deseo de darlos a conocer más al mundo. La tercera razón era la frustración que experimenté cuando intenté enseñar a algunos de mis alumnos la técnica de la cartografía de Mapas Mentales. Varios intentos infructuosos me convencieron de que Tony tenía razón cuando dijo que la gente no sólo necesitaba aprender una técnica sino aprender a pensar. Yo quería un libro que pudiera dar a la gente y decirle: «Esto te enseñará a pensar y a trabajar con mi sistema».

El proceso de elaboración que vino a continuación fue muy largo. Ha sido un diálogo mantenido a intervalos regulares pero poco frecuentes, en el que los dos hemos intentado conseguir llegar a una comprensión total de las ideas del otro. Casi el 80 por ciento del libro es de Tony: toda la teoría sobre el cerebro, la relación entre la creatividad y la memoria, las reglas, gran parte de la técnica, casi todas las historias y todas las conexiones con otras investigaciones. Suya es también la prosa, dado que ha sido él quien ha hecho casi todo el borrador. Mis principales contribuciones han sido la estructura del libro, y el argumento de que el verdadero poder de los Mapas Mentales se revela realmente a través del uso de ideas de ordenación básicas (el «título de los capítulos» o conceptos clave, es decir, las ramas de primer orden del Mapa Mental). Aparte de esto, he desempeñado la función de crítico, de elemento de contraste, de quisquilloso, de soporte y de cogenerador de ideas.

Nos ha costado mucho comprender y apreciar plenamente el punto de vista del otro, pero al final hemos logrado un consenso casi absoluto. Aunque es un proceso lento, escribir un libro con otra persona a veces puede dar como fruto una obra con una amplitud y profundidad que ninguno de los autores hubiera logrado alcanzar por su cuenta. Éste es uno de esos trabajos.

Tony Buzan

Tal como ha expuesto Barry, hemos practicado lo que predicamos, y predicado lo que practicamos, pues para escribir *El libro de los Mapas Mentales* hemos utilizado el Mapa Mental. A lo largo de un período de quince años, hemos compuesto individualmente nuestros Mapas Mentales mediante la técnica del *brainstorming*,* para luego confrontar y combinar nuestros

* Literalmente «lluvia o tormenta de ideas». Una forma de libre asociación que se suele usar en reuniones y conferencias para resolver en grupo problemas específicos, reunir información, estimular el pensamiento creativo, obtener ideas nuevas, etcétera. Y que consiste en que todos los presentes (en este caso dos) participen en la discusión haciendo sus aportaciones de forma espontánea, no convencional, y sin restricciones de oportunidad ni congruencia. (N. del E.)

dos conjuntos de ideas. Cada conjunto de ideas es fruto de largas discusiones, de dedicar tiempo a observar los fenómenos naturales, de cartografiar individualmente nuestros conceptos de la siguiente fase, y volver a reunirnos para comparar y seguir avanzando. El Mapa Mental del libro completo generó los Mapas Mentales individuales correspondientes a cada capítulo, y cada uno servía de base para el texto de dicho capítulo.

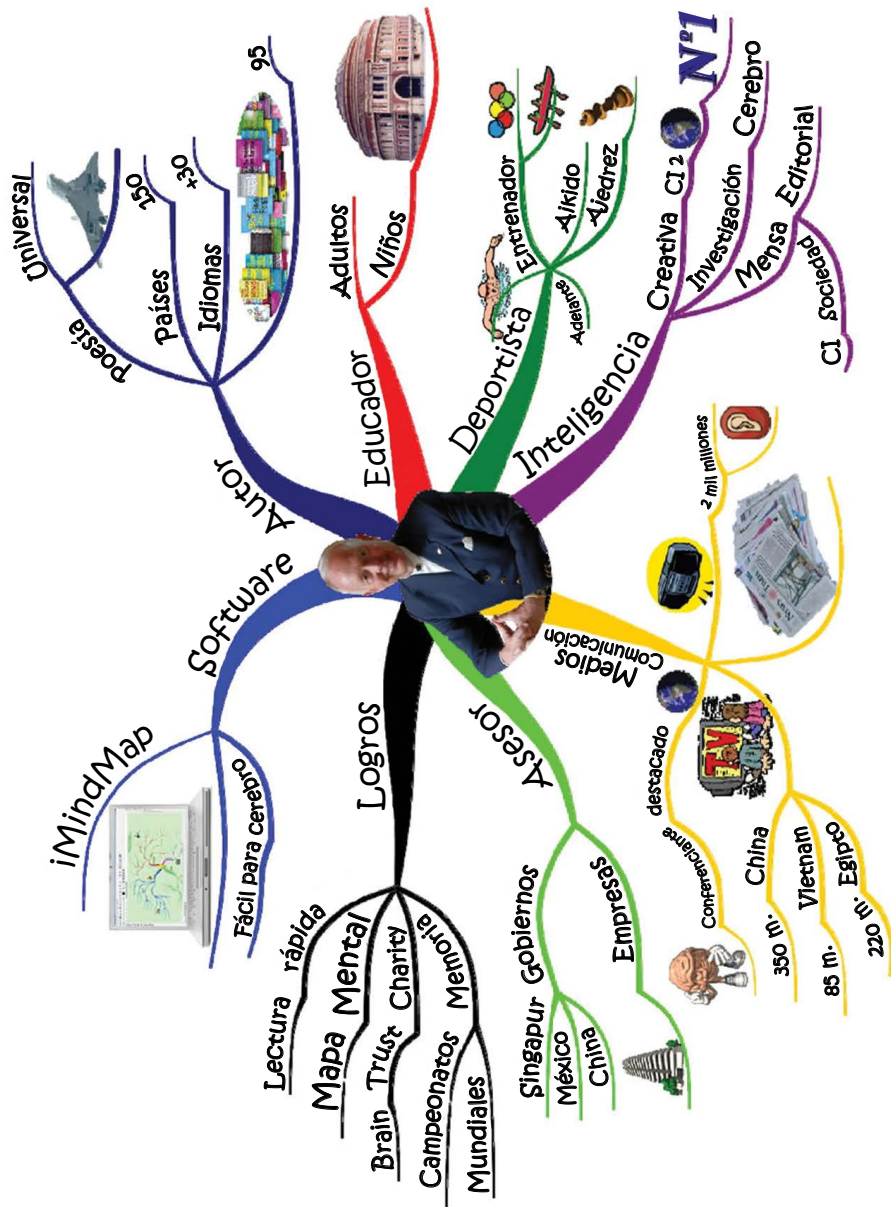
Este proceso ha dado un nuevo sentido a la palabra «hermano», y especialmente a la palabra «hermandad». Mientras escribíamos sobre ello, nos dimos cuenta de que habíamos creado un «Mapa Mental grupal» que contenía todos los elementos de nuestras mentes individuales, así como los resultados altamente sinérgicos de la combinación de las mismas.

Ahora que ya han pasado muchos años de la primera publicación de *El libro de los Mapas Mentales*, «cartografía de Mapas Mentales» se ha convertido en un término que conocen muchas personas, y de hecho, es un fenómeno global. Pero el potencial que tiene para revolucionar nuestra forma de pensar es algo de lo que tú, el lector, puede que no seas consciente. Sabemos que todavía queda mucho por hacer para conseguir que los Mapas Mentales dirijan al «director del conocimiento» —es decir, al cerebro— en la educación, en el trabajo y en la balanza trabajo-vida. Y ésa es la razón por la que sigo viajando incesantemente por todo el mundo para dar a conocer los «Mapas Mentales, la Memoria y la Creatividad» en mis conferencias, seminarios y talleres. Es también lo que me sirve para promocionar El Festival de la Mente y las actividades que lo acompañan, incluidos los Campeonatos Mundiales de la Memoria (con mi amigo y colega el Gran Maestro Internacional de Ajedrez Raymond Keene, O.B.E. [Oficial del Imperio Británico], y otras actividades Buzan en la Red que se mencionan en la sección de recursos online al final del libro.

Con la evolución de la tecnología, se han diseñado programas de cartografía de Mapas Mentales, cuya culminación es el lanzamiento de iMindMap: mi programa oficial de Mapas Mentales. Esto ha disparado su popularidad en el mundo empresarial, en el de la educación y en el uso personal, pues la gente usa el programa de cartografía de Mapas Mentales para organizar, planificar y pensar creativamente. Tal como lo ve Bill Gates, uno de los empresarios más famosos del mundo, la «nueva generación de programas de cartografía de Mapas Mentales [también] se puede utilizar como una *Tabula rasa* digital que nos ayudará a conectar y a sintetizar datos e ideas, y en última instancia, a crear nuevo conocimiento».

Sinceramente, esperamos que *El libro de los Mapas Mentales* despierte en ti el mismo afán de descubrimiento, entusiasmo y placer por la exploración y la generación creativa de ideas y comunicación que nosotros hemos experimentado.





Un ejemplo clásico de Mapa Mental completo utilizando palabras, imágenes, jerarquías y categorización que irradia sus propias asociaciones y aumenta el poder de la memoria. Es un Mapa Mental sobre el autor Tony Buzan.

El **cerebro humano** es un
telar encantado donde millones
de **fugaces lanzaderas**
tejen un efímero estampado, un
diseño que siempre tiene
un **significado**, aunque éste
nunca perdure, y no sea más
que una armonía cambiante de
subdiseños. Es como si la Vía
Láctea se entregara a una
especie de **danza cósmica**.

Sir Charles Sherrington

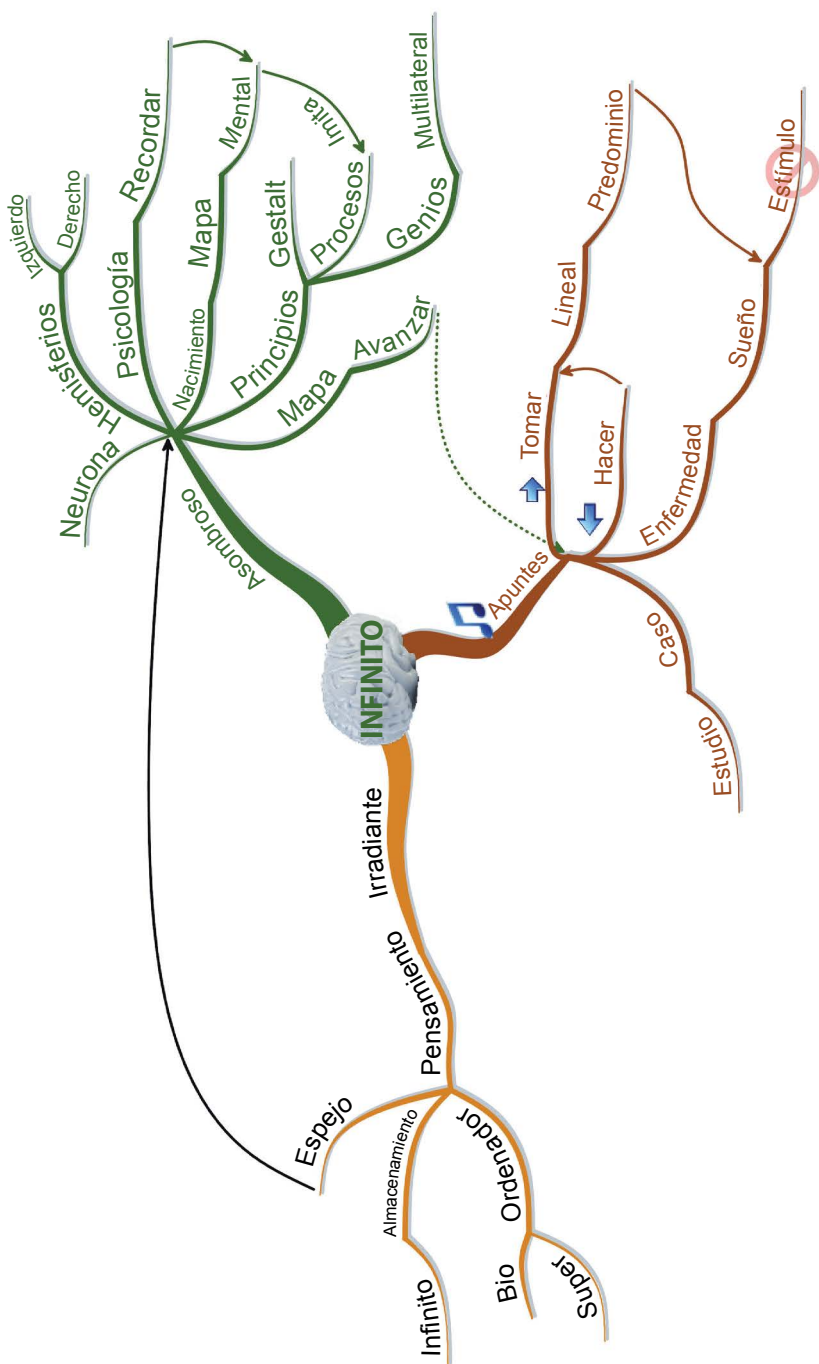
Parte 1

El infinito poder y potencial de tu mente



No ha sido hasta los últimos siglos de nuestra historia que hemos empezado a recopilar información sobre la estructura y el funcionamiento de nuestro cerebro. Aunque todavía nos falta mucho para llegar a una comprensión completa del mismo (cada vez somos más conscientes de que lo que conocemos no es más que una diminuta fracción de lo que todavía nos queda por conocer), ahora sabemos lo suficiente para cambiar definitivamente nuestra visión de los demás y de nosotros mismos.

En la Parte 1 presentamos la asombrosa configuración natural de nuestro cerebro y el impresionante funcionamiento de la mente. Descubrirás que los reconocidos genios universales emplearon habilidades que están al alcance de todos, y por qué el 95 por ciento de las personas no están satisfechas con el funcionamiento de su mente. Esta parte concluye con un nuevo modo de pensamiento avanzado, que se basa en el cerebro: el Pensamiento Irradiante, que a su vez nos conduce con naturalidad al Mapa Mental.



Desglose en forma de Mapa Mental de los tres primeros capítulos de El libro de los Mapas Mentales.



Tu prodigioso cerebro

Este capítulo revela las extraordinarias funciones del cerebro humano. Descubrirás cuántas neuronas tienes y su forma increíblemente compleja y sofisticada de interactuar. Conocerás también la verdadera naturaleza de los sistemas de procesamiento de información de tu cerebro; y cómo se comunican constantemente los hemisferios izquierdo y derecho al desarrollar sus distintas funciones. A medida que leas la información sobre la naturaleza y el funcionamiento de tu cerebro, te irás dando cuenta de su extraordinaria capacidad y poder.

Las investigaciones modernas sobre el cerebro

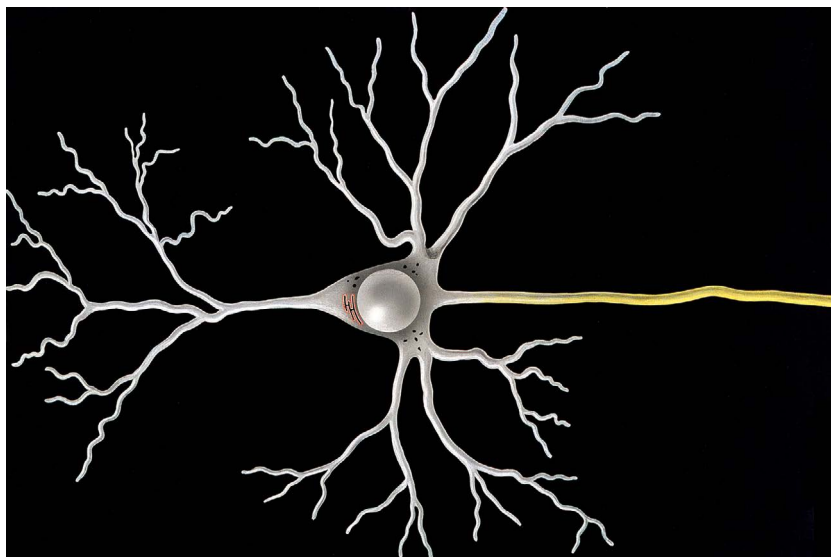
La neurona

El número de neuronas no se cuenta por millones; se calcula que nuestro cerebro posee aproximadamente un billón (1.000.000.000.000). Las células cerebrales que se encargan del pensamiento (denominadas neuronas) suponen cien mil millones de células. Cada una de ellas contiene un vasto complejo electroquímico y un potente microprocesador de datos y sistema de transmisión, que a pesar de su complejidad, cabría en la cabeza de un alfiler. Las neuronas parecen pulpos gigantes, con su cuerpo central y decenas, centenares o millares de tentáculos.

Si giramos más la lente de aumento, podemos observar que los tentáculos son como las ramas finas de un árbol, irradian desde el centro o núcleo de la célula. Las ramificaciones de la neurona se denominan dendritas (que se definen como «estructuras o marcas naturales arborescentes»). Una rama particularmente grande y larga, el axón, es la principal vía de salida de la información transmitida por esa célula. Cada dendrita y axón puede llegar a alcanzar una longitud variable que va desde un milímetro hasta un metro y medio, y ambos están rodeados a todo lo largo de pequeñas protuberancias similares a hongos denominadas espinas dendríticas y botones sinápticos.

Si ampliamos más este mundo supermicroscópico, descubrimos que cada espina dendrítica/botón sináptico contiene haces de sustancias químicas que son las principales mensajeras en nuestro proceso de pensamiento humano. Una espina dendrítica/botón sináptico de una neurona encajará con el botón sináptico de otra. Cuando los impulsos eléctricos viajan a través de la neurona, las sustancias químicas se transferirán a través del diminuto espacio lleno de líquido que existe entre ambas. (Es importante tener en cuenta que las neuronas no están unidas entre sí.) A este espacio se le denomina brecha sináptica. Las sustancias químicas se introducen en la superficie receptora como si ésta tuviera una ranura, creando un impulso que recorre la neurona receptora desde la cual pasará a la neurona contigua.

Una neurona puede recibir centenares de miles de impulsos nerviosos por segundo, a través de sus correspondientes puntos de conexión. La neurona, que actúa como si fuera una inmensa centralita telefónica, computará al instante, cada nanosegundo, la suma de datos de toda la información entrante, y la redirigirá hacia la senda apropiada.



Neurona multipolar (célula nerviosa) que refleja la estructura del Mapa Mental.

La formación de los Mapas Mentales

Cuando un mensaje, pensamiento o recuerdo revivido pasa de una neurona a otra, se establece un sendero electromagnético/bioquímico. Cada uno de estos senderos neuronales recibe el nombre de «huella de memoria». Estas huellas de memoria o mapas mentales son una de las áreas más fascinantes de las investigaciones actuales sobre el cerebro y nos han conducido a sacar algunas conclusiones sorprendentes.

Cada vez que tenemos un pensamiento, se reduce la resistencia bioquímica/electromagnética del sendero que transporta el pensamiento. Es como intentar despejar un camino en un bosque. La primera vez nos cuesta más porque tenemos que abrirnos paso entre la maleza. La segunda nos resulta más fácil gracias al desbrozo que hicimos la primera. Cuantas más veces recorramos ese camino, menos resistencia encontraremos, hasta que al final, tras muchos recorridos, nos encontraremos con un sendero ancho y llano, que necesitará poca o ninguna limpieza. Algo parecido sucede en el cerebro: cuanto más se repitan los patrones o mapas de pensamiento, menos resistencia encontrarán. Por consiguiente, y lo que es más importante, la repetición en sí misma aumenta la probabilidad de repetición. En otras palabras, cuantas más veces se repita un «hecho mental», más probable es que vuelva a suceder.

Infinitas posibilidades

Los resultados de sus sesenta años de investigación sobre la naturaleza de las neuronas condujeron al profesor Petr Kouzmich Anokhin, de la Universidad de Moscú, a la siguiente conclusión, que publicó en su artículo «La formación de la inteligencia natural y artificial»:

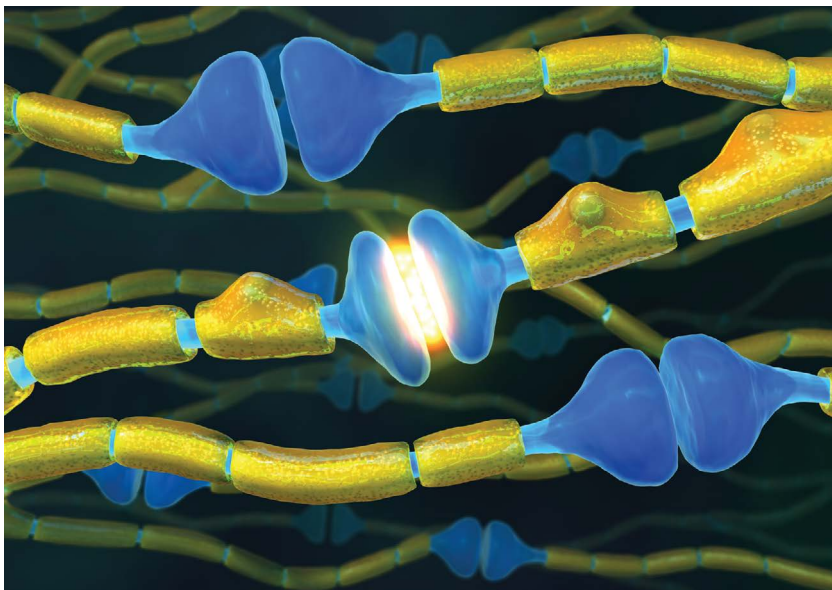


Imagen de la interconexión de las sinapsis entre dos neuronas que están transmitiendo información.

¡Podemos demostrar que cada una de las diez mil millones de neuronas del cerebro humano tiene una posibilidad de hacer conexiones de un uno seguido de veintiocho ceros! Si una sola neurona tiene semejante potencial, no podemos ni llegar a imaginar lo que puede hacer todo el cerebro. ¡Lo que significa que el número total de posibles combinaciones/permutaciones en el cerebro, si tuviera que expresarse por escrito, sería de 1 seguido de 10,5 millones de kilómetros de ceros! Todavía no existe un ser humano que sea capaz de usar todo el potencial de su cerebro. Ésta es la razón por la que no aceptamos ninguna estimación pesimista de los límites del cerebro humano. ¡Es ilimitado!

Cada neurona individual es capaz de abrazar y conectar con nada menos que 10.000 o más neuronas colindantes a la vez. Durante estos abrazos se crean, nutren y desarrollan infinitos diseños, o lo que es lo mismo, los infinitos «mapas de nuestra mente».

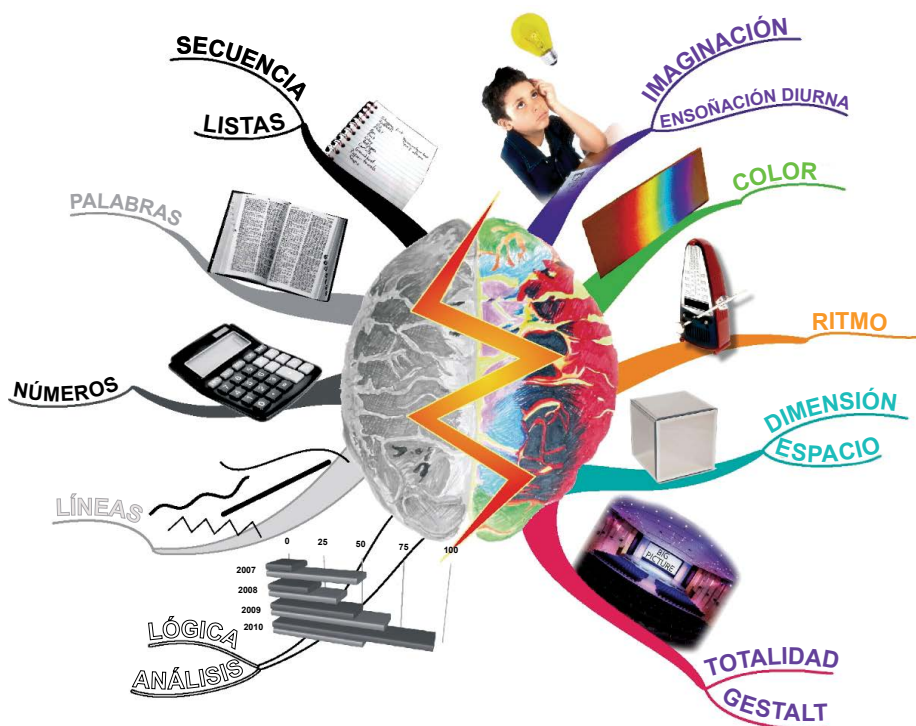
Los hemisferios cerebrales

A finales de la década de 1960, el profesor Roger Sperry, del California Institute of Technology, que posteriormente recibiría el Premio Nobel por su trabajo, anunció los resultados de su investigación sobre la zona más evolucionada del cerebro, la corteza cerebral («córtex» que significa «capa externa» o corteza).

Los primeros hallazgos de Sperry indicaban que los dos lados o hemisferios de la corteza tienden a repartirse entre ellos las principales funciones intelectuales. El hemisferio derecho parecía dominar las siguientes áreas intelectuales: ritmo, conciencia espacial, la *gestalt* (totalidad), la imaginación, las ensoñaciones diurnas, el color y la dimensión. El hemisferio izquierdo parecía destacar en una gama diferente pero igualmente importante de habilidades mentales: las palabras, la lógica, los números, la secuencialidad, la linealidad, el análisis y las listas.

También se descubrió que aunque cada hemisferio es más hábil en ciertas actividades, ambos son básicamente aptos en *todos* los ámbitos, y las habilidades mentales identificadas por Roger Sperry en realidad están repartidas *por toda* la corteza.

Normalmente, decimos que en unas personas predomina el hemisferio izquierdo (científicos) y en otras el derecho (artistas), pero decir esto limita nuestro potencial, puesto que podemos ser, y básicamente lo somos, de los dos hemisferios. El neuropsicólogo cognitivo Michael Bloch lo expresó de este modo: «Si consideramos que en nosotros predomina el «hemisferio derecho» o el «hemisferio izquierdo», estamos limitando nuestra capacidad para desarrollar estrategias nuevas».



Las principales funciones intelectuales de los dos hemisferios cerebrales.

La psicología del aprendizaje – recordar

Las investigaciones han demostrado que durante el proceso de aprendizaje, el cerebro humano recuerda principalmente lo siguiente:

- Temas que se dieron al principio del período de aprendizaje («el efecto primicia»).
- Temas del final del período de aprendizaje («el efecto inmediatez»).
- Cualquier tema asociado a otras cosas o a pautas almacenadas, o vinculadas con otros aspectos de lo que se está aprendiendo.
- Cualquier tema que destaque por ser sobresaliente o único en algún aspecto.
- Cualquier tema que atraiga de un modo especial a cualquiera de los cinco sentidos.
- Cualquier tema que sea de interés personal.

La lista de hallazgos, junto con el gráfico que aparece más arriba, nos aporta una información de suma importancia para entender cómo funciona nuestro cerebro.

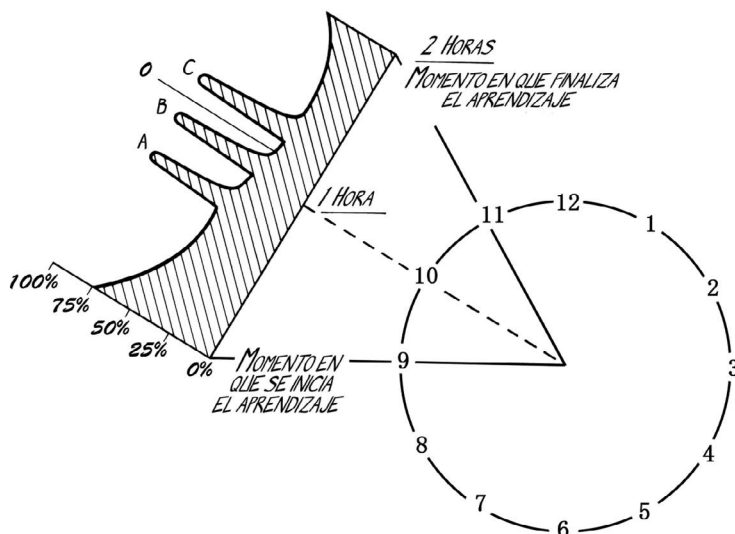


Figura 1.1. Gráfico que predice los puntos de máximo y mínimo recuerdo durante un periodo de aprendizaje. Las razones para los puntos máximos se pueden utilizar para construir la base de una nueva teoría del aprendizaje.

El nacimiento del Mapa Mental

Lo que me llevó al desarrollo del Mapa Mental fue explorar el proceso de cómo la memoria y la comprensión no actuaban de la misma manera (y no la «teoría del hemisferio izquierdo», como muchos han dado por hecho). En la década de 1960, cuando impartía clases en diversas universidades sobre la psicología del aprendizaje y de la memoria, empecé a darme cuenta de la gran discrepancia entre la teoría de lo que estaba enseñando y lo que realmente estaba haciendo.

Mis apuntes para las clases y conferencias eran notas tradicionales lineales, que garantizaban una cantidad inherente de olvido con su correspondiente falta de comunicación. Utilizaba apuntes como base para mis exposiciones sobre la memoria en los que destacaba que los dos factores principales para recordar eran la asociación y el énfasis. ¡Y esos eran justamente los elementos que les faltaban a mis apuntes! A fuerza de preguntarme repetidamente qué era lo que podría ayudarme a asociar y a dar énfasis a mis notas, a principios de los años sesenta llegué a un concepto embrionario del Mapa Mental.

Mis investigaciones posteriores sobre la naturaleza del procesamiento de información, la estructura y el funcionamiento de las neuronas, y mis estudios sobre la corteza cerebral y los hábitos de los genios para tomar apuntes confirmaron y reforzaron la teoría original, y así nacieron los Mapas Mentales.

Gestalt: la «tendencia a completar»

Nuestro cerebro tiende a buscar el patrón y la compleción. Por ejemplo, la mayoría de las personas al leer las palabras «uno, dos, tres...» tendrán que reprimirse para no añadir «cuatro». Igualmente, si alguien te dice: «He de contarte algo extraordinario... ¡Huy! Lo siento, acabo de acordarme que no podía contárselo a nadie», tu mente te pedirá a gritos conocer el final de la historia! Esta tendencia innata del cerebro a buscar la compleción también se conoce como *gestalt*: la «tendencia natural a completar», a llenar los espacios en blanco con palabras e imágenes nuevas. La estructura del Mapa Mental satisface precisamente la tendencia a completar. El Mapa Mental permite una secuencia infinita de «tanteos» asociativos que investigan a fondo cualquier idea o pregunta que nos interese.

Los procesos de pensamiento del cerebro

Esta increíble máquina, tu cerebro, tiene cinco funciones para procesar el pensamiento: recibir, retener, analizar, emitir y controlar.

Recibir: cualquier cosa que asimilemos mediante nuestros sentidos.

Retener: la memoria, incluida la retención (la capacidad de almacenar información) y recordar (la capacidad para acceder a la información almacenada).

Analizar: reconocimiento de patrones y procesamiento de la información.

Emitir: cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluido el pensamiento.

Controlar: se refiere a todas las funciones mentales y físicas.

Estas cinco categorías se refuerzan entre sí:

1. Es más fácil **recibir** datos si te interesan o te motivan, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales.
2. Tras haber **recibido** correctamente la información, te será más fácil **retenerla** y **analizarla**. Y a la inversa, una buena retención y análisis incrementará tu capacidad para recibir información. De la misma manera, el **análisis**, que conlleva un complejo orden de tareas de procesamiento de la información, exige la habilidad de **retener** (guardar y asociar) los datos que has estado recibiendo.
3. La calidad del análisis evidentemente se verá afectada por tu capacidad para **recibir** y **retener** la información.
4. Estas tres funciones convergen en una cuarta: la emisión o expresión mediante el Mapa Mental, el habla, los gestos y otros medios, de lo que se ha **recibido**, **retenido** y **analizado**.
5. La quinta categoría, **controlar**, se refiere a la supervisión general del cerebro de todas las funciones mentales y físicas, incluida la salud general, la actitud y las

condiciones ambientales. Esta categoría es de especial importancia porque una mente y un cuerpo sanos son imprescindibles para el funcionamiento óptimo de las otras cuatro funciones de **recibir**, **retener**, **analizar** y **emitir**.

El Mapa Mental imita los procesos de pensamiento

Para crear un Mapa Mental hace falta pensar con «todo el cerebro» y hacerlo sinérgicamente, de manera que se refleje la naturaleza explosiva de las neuronas desplazándose velozmente por el cerebro en busca de nuevas conexiones durante el proceso de pensamiento. Es como una enorme máquina del millón (pinball o flipper) con miles de millones de bolas plateadas desplazándose a la velocidad de la luz de mando en mando.

Tu cerebro *no* piensa de forma lineal o secuencial como un ordenador. Piensa de manera *multilateral*: irradiando. Cuando haces un Mapa Mental, las ramas *crecen* hacia afuera para formar otro nivel de ramas secundarias que te animarán a crear más ideas de cada pensamiento que agregas: que es lo mismo que hace tu cerebro. Además, como todas las ideas del Mapa Mental están conectadas entre sí, mediante la asociación, eso ayuda a tu cerebro a dar grandes saltos en lo que respecta al entendimiento y la imaginación.

Los genios piensan multilateralmente

Todos los grandes visionarios fueron capaces de visualizar y crear una poderosa visión interior de sus metas y ambiciones a costa de excluir prácticamente todo lo demás; la ensoñación diurna constructiva permitió a Einstein «ver» cómo estaba constituido el universo. Los genios incorporaron la imaginación en forma de imágenes en sus anotaciones.

A diferencia de muchos de sus contemporáneos, supieron cómo conectar con el poder de su cerebro y utilizar sus recursos. A continuación hemos creado una lista de estas facultades mentales para que las analices ¡y copies! Como verás, estas facultades están al alcance de todos, y una vez que entiendas cómo cartografiar y desarrollar tu capacidad para pensar, recordar y crear, ¡tú también podrás ser un genio!

- **Visión:** la «luz que nos guía» hacia una meta clara para triunfar en el sueño de nuestra vida. La visión de la victoria que tenía Mohamed Ali era tan completa que con frecuencia podía predecir cuál sería el resultado de su próximo combate.
- **Deseo:** el grado de pasión o deseo para realizar tu visión, metas y misión. Esa pasión a menudo puede ser «ferviente», como el deseo de Faraday de explorar el mundo de la electricidad, a pesar de que era encuadernador de oficio.
- **Planificar:** esto implica un enfoque claro para conseguir la visión global. Qin Shi Huangdi, el primer emperador de la dinastía Ching, encarna este principio con su reorganización de China, incluida la construcción de la Gran Muralla de China.

- *Conocimiento del tema*: los grandes genios acumulan conocimiento tanto básico como extenso en todos los campos que desean desarrollar.
- *Cultivo de la mente*: comprender las facultades conductuales del cerebro, especialmente la creatividad, el aprendizaje y las habilidades generales de pensamiento.

Los grandes cerebros

Otra de las cosas que comparten los grandes genios es que siempre están tomando notas; Edison dejó unos cinco millones de páginas o más relacionadas con sus sesenta años de carrera como inventor, promotor, fabricante, empresario y sensato hombre de negocios. A todos aquellos que hayan sido criticados por sus «apuntes desordenados» o «garabatos», ilo que viene a continuación les servirá de consuelo y de reivindicación!

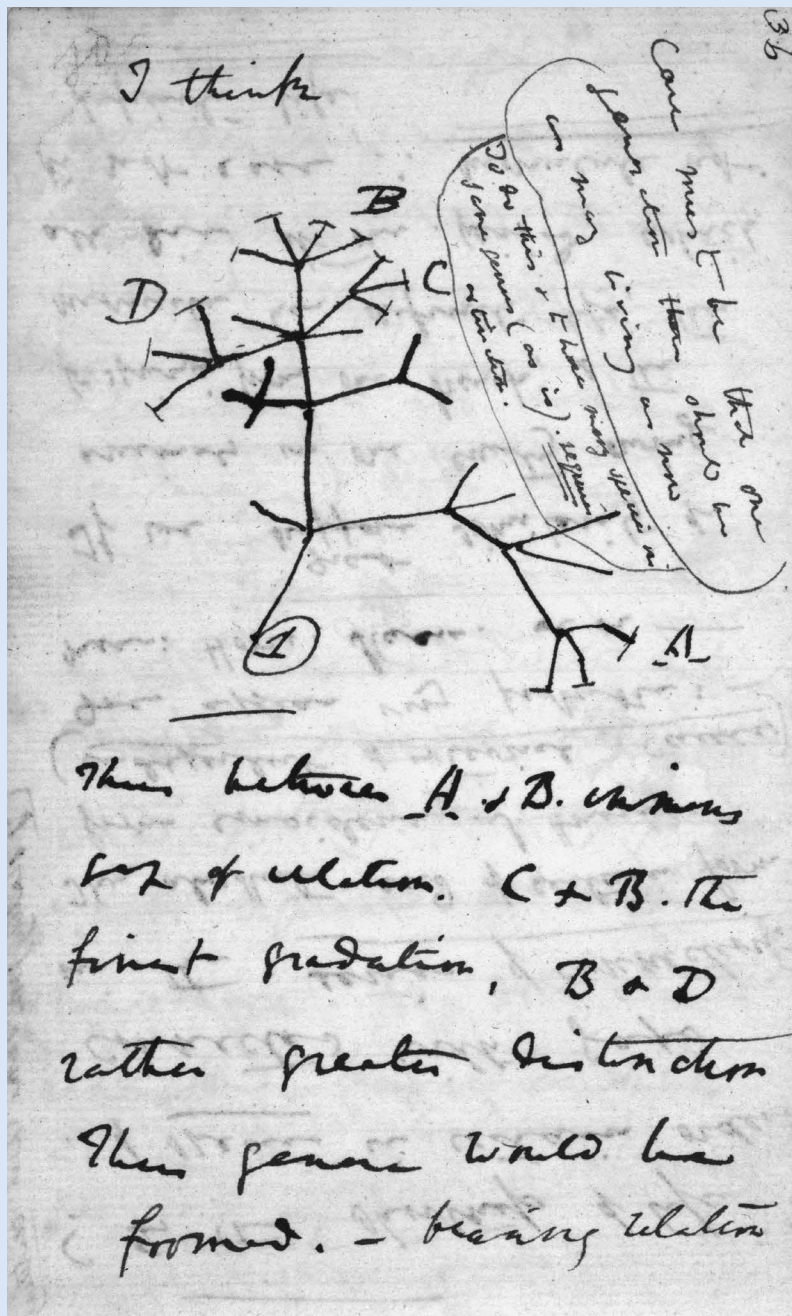
En las conferencias o clases que he dado en los últimos 35 años he presentado con frecuencia las notas de algún personaje generalmente considerado «gran pensador» sin desvelar su identidad. He invitado a los participantes del curso a que identificaran al creador de dichas anotaciones. En todos los grupos, los participantes han mencionado —generalmente, equivocándose en sus intentos de adivinar— los nombres de Da Vinci, Einstein, Picasso, Darwin, y al menos algún que otro gran músico, científico o político. Este experimento demuestra que la gente supone que personajes como Da Vinci y Einstein debían haber alcanzado su grandeza utilizando una gama más amplia de habilidades mentales que sus contemporáneos. Los dos ejemplos que muestro aquí de Da Vinci y Darwin confirman esta suposición, aportan la prueba de que los Grandes Cerebros realmente utilizaron algo más que su habilidad natural, y que —a diferencia del pensamiento más lineal de sus coetáneos— empezaron a utilizar intuitivamente los principios del Pensamiento Irradiante y de la cartografía de Mapas Mentales.

Utiliza toda tu gama de facultades mentales

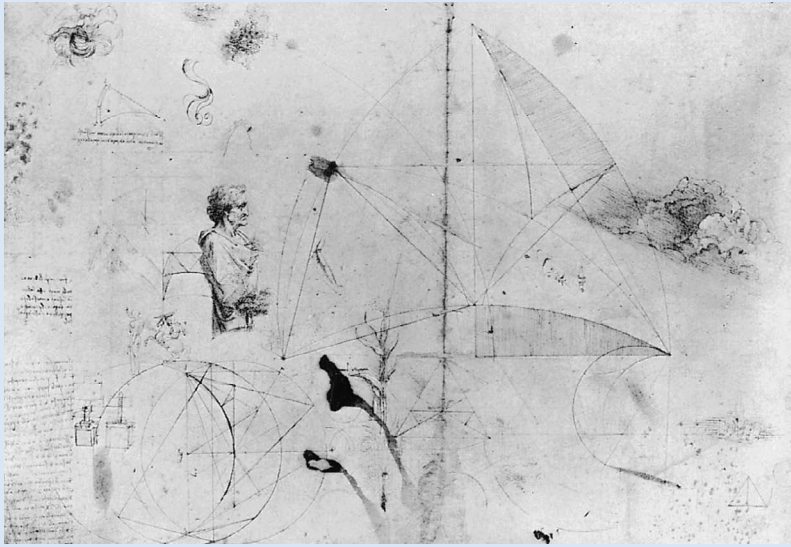
Una manera rápida de evaluar la excelencia de tus propias notas o de cualquier conjunto de notas es observar las habilidades mentales que se muestran en el Mapa Mental de la página 9, y revisar cuántas de ellas incorporas en tus anotaciones: cuantas más, mejor.

Las notas de Leonardo da Vinci concretamente ilustran este punto. Hizo numerosas anotaciones valiéndose de palabras, símbolos, secuencias, listados, linealidad, análisis, asociaciones, ritmo visual, números, imágenes, dimensión y *gestalt*; un ejemplo de una mente completa expresándose al completo. Las notas de Charles Darwin, con su proto-Mapa Mental, también son una expresión externa de sus procesos de pensamiento.

Sabemos que todos podemos utilizar el mismo poder mental inherente. Pero ¿por qué hay tantas personas que tienen serios problemas para pensar, crear, resolver problemas, planificar, memorizar y afrontar el cambio?



El dibujo de Charles Darwin del árbol de la evolución sigue la arquitectura natural del Mapa Mental.



Las notas de Leonardo da Vinci abarcan toda la gama de habilidades corticales.

El mapa de carretera que tenemos para avanzar

Gracias a las pruebas fisiológicas y psicológicas sabemos que nuestro cerebro posee un enorme poder que está esperando a que lo descubramos. Las investigaciones que hemos realizado sobre los genios nos han revelado que utilizaron una mayor proporción de su poder mental inherente que el resto de las personas de su entorno, y lo que es más importante, sabemos que *todos* podemos utilizar los mismos poderes inherentes. Entonces, ¿por qué no lo hacemos? En el siguiente capítulo explicamos la razón.



Hacer apuntes y tomar apuntes

Este capítulo revela los puntos débiles inherentes del sistema de hacer apuntes y tomar apuntes que se utiliza actualmente en todo el mundo. Al analizar la eficacia (o ineficacia) de varios estilos de hacer apuntes y tomar apuntes, podemos empezar a desarrollar un sistema que desbloquee nuestra creatividad natural, procesos de pensamiento, capacidad para resolver problemas y nuestras habilidades para recordar.

El predominio de los apuntes lineales

Hemos estudiado los estilos de hacer apuntes y tomar apuntes de personas de todos los niveles, en escuelas, universidades y en profesiones varias (hacer apuntes significa saber organizar tus propios pensamientos, con frecuencia de una forma creativa, y tomar apuntes significa resumir los pensamientos de otra persona, expresados en un libro, artículo o charla). Esta investigación la hemos realizado en muchos países e incluye observación, preguntas y experimentos prácticos.

Uno de los experimentos consistía en pedir a cada miembro del grupo que preparara, en cinco minutos, una charla creativa e innovadora sobre el tema «El cerebro, innovación, creatividad y el futuro». Se les permitía usar una amplia variedad de papeles, lápices de colores y otros materiales para escribir, y se les pedía que en sus apuntes incluyeran los siguientes «disparadores»: memoria, toma de decisiones, comunicación y presentación, control del tiempo, innovación y creatividad, resolución de problemas, planificación, humor, análisis y participación de la audiencia.

A pesar de haberles ofrecido todo un abanico de materiales, la mayoría eligieron el papel pautado clásico y un único bolígrafo (generalmente negro, azul o gris), y así observamos los tres estilos principales que reveló el experimento:

- **El estilo oración o narración:** escribir todo lo que se desea comunicar en forma narrativa.
- **El estilo listado:** anotar las ideas a medida que van surgiendo.
- **El estilo de esquema alfanumérico:** hacer apuntes en una secuencia jerárquica compuesta por las principales categorías y subcategorías.

En todas las escuelas, universidades y empresas que visitamos, el 95 por ciento de las personas que participaron en el experimento utilizaron uno de estos tres estilos. Muchas personas combinan varios elementos de alguno de estos tres estilos. Los sistemas actuales típicos de hacer apuntes y tomar apuntes son idénticos en todo el mundo. Aunque los apuntes de Oriente Próximo y Asia puedan tener una apariencia distinta de los apuntes occidentales, en realidad están utilizando exactamente los mismos elementos. Aunque idiomas como el chino, el japonés, el hindi y el árabe se escriban verticalmente o de derecha a izquierda, en vez de izquierda a derecha, la presentación sigue siendo lineal.

En cada uno de los tres estilos que he descrito, los principales elementos fueron:

1. **Patrón lineal:** los apuntes normalmente estaban escritos en líneas rectas. También se utilizaron la gramática y la secuencia cronológica y jerárquica.
2. **Símbolos:** donde se incluían letras, palabras y números.
3. **Análisis:** se utilizó pero su calidad se vio mermada por el patrón lineal, que reflejaba un énfasis excesivo en la naturaleza lineal de la presentación en lugar de en su contenido.

Los símbolos, el patrón lineal, las palabras, los números y el análisis son los elementos más utilizados en la forma actual estándar de hacer apuntes y de tomar apuntes; pero esto no es más que una pequeña parte de los muchos medios de los que dispone la corteza del cerebro humano.

Los apuntes típicos muestran una ausencia casi total de:

- Ritmo visual
- Patrón visual o simplemente patrón
- Color
- Imagen (imaginación)
- Visualización
- Dimensión
- Conciencia espacial
- *Gestalt* (tendencia a completar)
- Asociación

llado a nuestro cerebro con un sistema de hacer apuntes y tomar apuntes que le incita al rechazo y al olvido! La combinación de desventajas de estos dos factores hace que paguemos un precio muy alto. Los sistemas estándar de hacer apuntes y tomar apuntes:

Eclipsan las palabras clave: las ideas importantes se transmiten con palabras clave, que suelen ser nombres o verbos fuertes, que activan un ramillete de asociaciones importantes cada vez que las oímos o leemos. En los apuntes estándar estas palabras clave suelen estar en páginas distintas, eclipsadas por un amasijo de palabras menos importantes. Estos factores impiden que el cerebro haga las asociaciones correspondientes entre los conceptos esenciales.

Hacen que cueste más recordar: los apuntes monótonos (de un solo tono) son visualmente aburridos. Como tales, serán rechazados y olvidados. Además, los apuntes clásicos suelen ser listados interminables, siempre con el mismo aspecto. La propia monotonía de confeccionar tales listados induce al cerebro a un estado de trance semihipnótico, lo que hace que sea casi imposible recordar su contenido.

Hacen perder el tiempo: el sistema clásico de hacer apuntes y tomar apuntes hace perder el tiempo en todas las etapas fomentando escribir más de la cuenta y exigiendo:

- la lectura de notas innecesarias;
- volver a leer notas innecesarias;
- la búsqueda de palabras clave.

No estimulan el cerebro: la presentación lineal de los apuntes típicos, por su propia naturaleza, impide que el cerebro haga asociaciones, lo que es contraproducente para la creatividad y la memoria. Además, especialmente cuando se trata de apuntes tipo listado, el cerebro siempre tiene la sensación de que ha «llegado al final» o que ha «terminado». Esta falsa sensación de compleción tiene casi el mismo efecto que un narcótico mental, que retrasa y sofoca nuestros procesos de pensamiento.

Los resultados de la investigación sobre hacer apuntes y tomar apuntes

Estos hallazgos tienen el respaldo de muchos otros estudios académicos sobre hacer apuntes y tomar apuntes, especialmente los del doctor Howe de la Universidad de Exeter. Los estudios del doctor Howe pretendían evaluar la eficacia de los diferentes tipos de apuntes. La eficacia se medía por la capacidad de expresión de los alumnos basándose en sus apuntes, que se tomó como indicador para comprobar si habían alcanzado una comprensión completa e integrada de los temas. También tenían que ser capaces de utilizar sus apuntes para repasar, y que les sirvieran para recordar con precisión y dar respuestas bien razonables en los exámenes, donde ya no podrían disponer de sus apuntes. Estos fueron los resultados, de peor a mejor:

1. Transcripción completa de los apuntes tomados.
2. Transcripción completa de los apuntes hechos personalmente.
3. Frase resumen final de los apuntes tomados.
4. Frase resumen final de los apuntes hechos personalmente.
5. Palabras clave anotadas. (Éstas a veces resultaban del todo insuficientes, porque las personas que las recibían no podían hacer sus correspondientes asociaciones mentales.)
6. Palabras clave elegidas personalmente.

Los estudios de Howe muestran que la brevedad, eficiencia y la implicación activa personal son decisivas para que unos apuntes sean útiles.

Las consecuencias para nuestro cerebro

El uso repetido de sistemas de hacer apuntes y tomar apuntes poco eficientes tiene una serie de consecuencias para nuestro cerebro:

- Perdemos poder de concentración, como consecuencia del comprensible rechazo del cerebro a sentirse maltratado.
- Adquirimos la costosa costumbre, en lo que a tiempo se refiere, de hacer apuntes de los apuntes con el fin de descubrir la cada vez más escurridiza esencia de lo que estamos estudiando.
- Experimentamos falta de confianza en nuestras facultades mentales y en nosotros mismos.
- Perdemos el gusto por aprender, tan evidente en los niños y en los que han tenido la buena suerte de haber aprendido a aprender.
- Nos aburrirnos y frustramos.
- Cuanto más nos esforzamos, menos progresamos, porque involuntariamente estamos trabajando en nuestra contra.
- Terminamos teniendo resultados cada vez más pobres cuando lo que necesitamos es un sistema que nos dé mejores resultados.

Una niña neoyorquina de nueve años era una alumna de sobresalientes. Al cumplir los diez había bajado a notable; a los once obtenía bienes; a los doce se limitaba al suficiente, y estaba al borde del insuficiente. Tanto ella misma, como sus profesores y sus padres estaban desconcertados, y había estudiado igual, si no más, cada año, y evidentemente era inteligente.

Sus padres se pusieron en contacto conmigo para que la conociera. Tras una larga y triste conversación, de pronto se le iluminó el rostro y dijo:

—Hay una asignatura en la que mejoro cada año.

—¿Cuál es? —le pregunté.

—En mis apuntes —respondió.

Su respuesta me impactó como si me hubiera alcanzado un rayo, y enseguida resolví el misterio. Ella había dado por sentado que para mejorar en sus estudios tenía que hacer más apuntes y hacerlos mejor. «Mejor» para ella significaba «más formales», acercándose al máximo a la literalidad y a la «pulcritud» tradicional. La consecuencia fue que inocentemente cada vez se esforzaba más en dicha actividad, que era la que provocaba que no entendiera y que olvidara lo que estaba estudiando. ¡Éste es el método que utilizó deliberadamente un ruso llamado Shereshevsky, que tenía una memoria perfecta, para poder olvidar! En cuanto se dio cuenta de lo que estaba haciendo, empezó a utilizar los Mapas Mentales y a invertir esta tendencia.

Hemos podido comprobar que los sistemas actuales de hacer apuntes y tomar apuntes sólo utilizan una pequeña parte del enorme potencial de aprendizaje del cerebro. También sabemos que los grandes genios utilizaron una mayor parte de su capacidad mental a la que todos tenemos acceso. Con este conocimiento ya podemos seguir avanzando hacia el siguiente capítulo, que describe con más detalle el concepto de Pensamiento Irradiante: una forma más clara, natural y eficiente de utilizar nuestro cerebro.



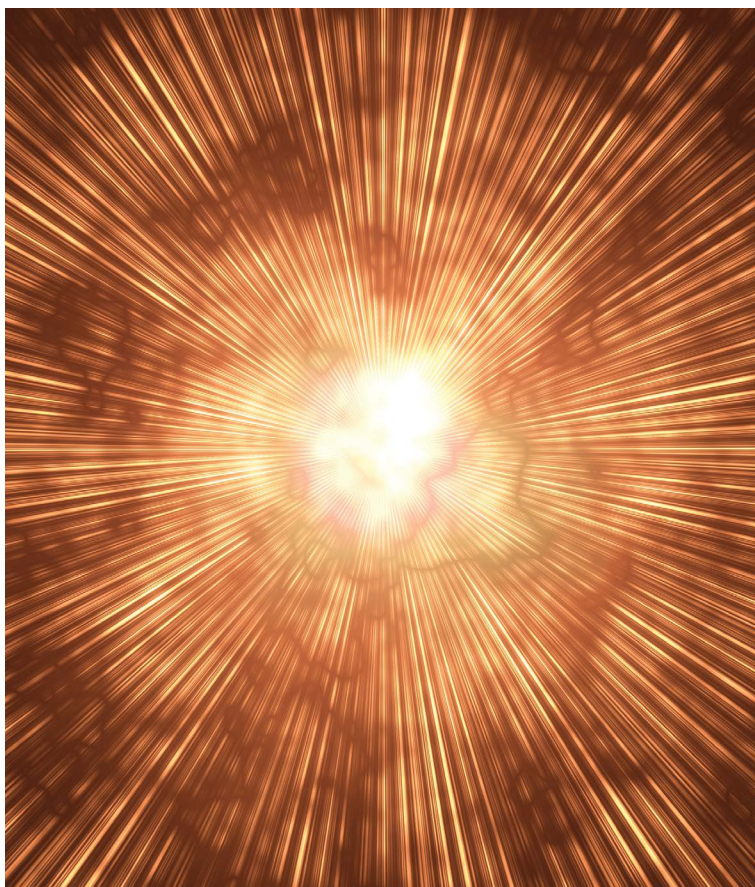
El Pensamiento Irradiante

¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando saboreamos una pera madura, olemos una flor, escuchamos música, observamos un río, acariciamos a un ser querido o simplemente recordamos algo? La respuesta es simple e increíblemente compleja a la vez.

Cada unidad de información que entra en nuestro cerebro —cada sensación, recuerdo o pensamiento (que incluye cada palabra, número, código, alimento, fragancia, línea, color, imagen, compás, nota y textura)— se puede representar como una esfera central de la cual irradian decenas, cientos, millares y *millones* de ganchos. Cada gancho representa una asociación, y cada asociación tiene su propia gama infinita de vínculos y conexiones. El número de asociaciones que ya has «utilizado» se podría considerar que es tu memoria o tu biblioteca personal cerebral. A raíz de utilizar este sistema, tu cerebro ya contiene Mapas Mentales de información que, si los grandes cartógrafos del mundo hubieran podido llegar a ver, les habrían dejado boquiabiertos.

El super bio-ordenador

Podríamos ver el patrón de pensamiento del cerebro como una gigantesca «máquina de asociaciones ramificadas» —un super bio-ordenador— con líneas de pensamiento que irradian desde un número prácticamente infinito de nodos de datos. Esta estructura refleja las redes neuronales que constituyen la arquitectura física de nuestro cerebro. También imita considerablemente lo que vemos en la naturaleza —los nervios de una hoja, las ramas de un árbol o incluso el impresionante río Amazonas abriéndose paso, con sus millares de afluentes, a través de la selva tropical más grande del mundo. Un cálculo rápido revelaría que tu actual base de datos de información, y las asociaciones que irradian de ella, se compone de múltiples cuatrillones de asociaciones de datos.



Explosión de una supernova.

Almacenamiento infinito

Algunas personas utilizan esta vasta base de datos como excusa para no aprender nada más; alegan que su cerebro está casi «lleno» y que no pueden introducir nada nuevo porque han de guardar el valioso espacio que les queda para las «cosas verdaderamente importantes». Pero hoy, gracias a los estudios neurofisiológicos, sabemos que no hay motivo para preocuparse, porque aunque alimentáramos nuestro cerebro con diez ítems de datos (entiéndase cada ítem como una palabra o imagen simple) por segundo durante cien años, todavía habríamos usado únicamente menos de una décima parte de su capacidad de almacenamiento.

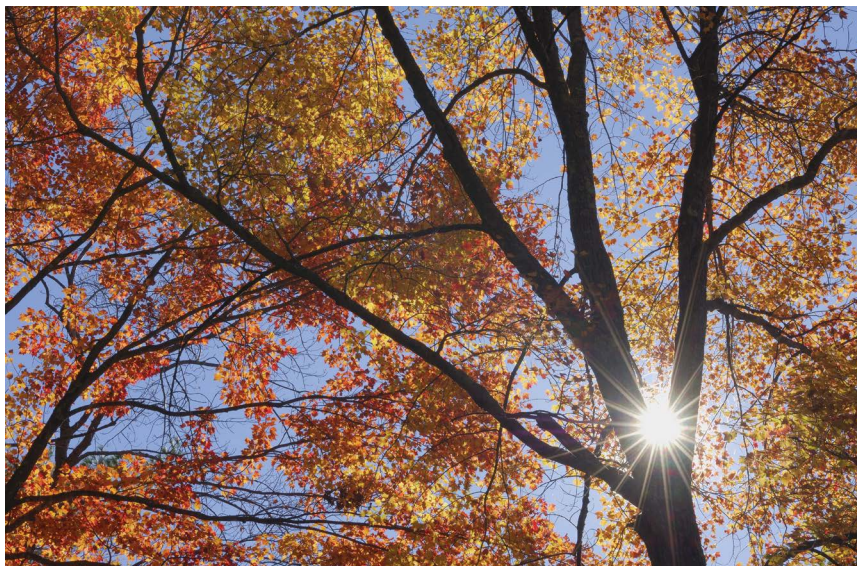
Lo que posibilita esta alucinante capacidad de almacenaje es la casi increíble sofisticación de los complejos senderos que constituyen nuestros procesos metabólicos. Incluso una sola subsección de un sendero metabólico es sorprendentemente compleja; por más ítems de datos que hayamos almacenado, y por más asociaciones que hayamos realizado, nuestro potencial para irradiar patrones y combinaciones de ideas nuevas las supera en múltiples cuatrillones. Cuanto más aprendemos y más datos nuevos recopilamos de una manera integrada, irradiante y organizada, más fácil nos resulta seguir aprendiendo.

El Pensamiento Irradiante (de «irradiar», que significa «expandirse o desplazarse en direcciones, o partiendo de un centro concreto) se refiere a los procesos de pensamiento asociativo procedentes de un punto central o que conectan con él. Los otros significados de la raíz de irradiar, «radiar», también vienen al caso: «brillar intensamente», «una mirada que resplandece de alegría y esperanza» y «el punto focal de donde surge una lluvia de estrellas fugaces», todas ideas similares al concepto que transmite la locución anglosajona «explosión de pensamiento» [en español, encenderse la bombilla].

Reflejar el Pensamiento Irradiante

El Pensamiento Irradiante refleja la estructura y los procesos internos del cerebro. El Mapa Mental es un espejo externo de los mismos y nos permite acceder a la inmensa central eléctrica cerebral.

Un Mapa Mental irradia siempre desde una imagen central. Cada palabra e imagen se convierte en sí misma en un subcentro de asociaciones, y todas ellas se van expandiendo creando una cadena potencialmente infinita de diseños en forma de ramificaciones vinculadas a un centro común. Aunque el Mapa Mental se dibuja sobre una página bidimensional, de hecho está representando una realidad multidimensional que abarca el espacio, el tiempo y el color.



La luz solar entre las ramas de un arce proyecta, a través de la estructura del árbol, la propia estructura de los Mapas Mentales, y, por la radiación solar, la naturaleza básica del Pensamiento Irradiante.

Antes de que aprendamos a utilizar esta poderosa herramienta es imprescindible que comprendamos los principios operativos del cerebro que la genera. El Pensamiento Irradiante es la forma natural y automática en que ha funcionado siempre el cerebro humano. En la evolución de nuestros procesos de pensamiento nos hemos limitado a usar rayos únicos lineales de irradiación, en lugar de emplear el Pensamiento Irradiante completo y multidimensional. Un cerebro que use el Pensamiento Irradiante también debería expresarse de manera irradiante reflejando el patrón de sus propios procesos de pensamiento. En la Parte 2 veremos que ésta es la forma del Mapa Mental.

La cartografía de Mapas Mentales
es una técnica que potencia
la creatividad
y la productividad y que puede
mejorar **el aprendizaje y la**
productividad de las
personas y de las organizaciones.

Es un sistema revolucionario
para **trasladar las ideas y**
percepciones profundas
al papel.

Anthony J. Mento y Raymond M. Jones,
Loyola College, y Patrick Matinelli, Universidad
Johns Hopkins en su programa
ejecutivo MBA.

Parte 2

Bienvenido a los Mapas Mentales



El cerebro humano no piensa en forma de barras de herramientas y listas de menús, lo hace de una manera orgánica, mimetizando las formas naturales, como nuestro sistema nervioso o las ramas de un árbol. Para pensar correctamente necesita instrumentos que reflejen ese flujo orgánico. Y el Mapa Mental es ese instrumento. Es el gran paso siguiente e inevitable en la progresión desde el pensamiento lineal («unidimensional»), pasando por el lateral («bidimensional»), hasta llegar al irradiante o multidimensional.

Ahora con el conocimiento que hemos adquirido sobre el funcionamiento y el potencial de nuestro cerebro, nos será más fácil entender la Parte 2, donde se tratan más a fondo los mundos gemelos de las palabras y de las imágenes, que nos ayudarán a dar rienda suelta a una extraordinaria cantidad de energía mental mediante las técnicas del *brainstorming* y de la asociación. Este trayecto sienta las bases para expresar y liberar nuestro potencial mental y nos conduce a las reglas y procesos básicos del Mapa Mental.

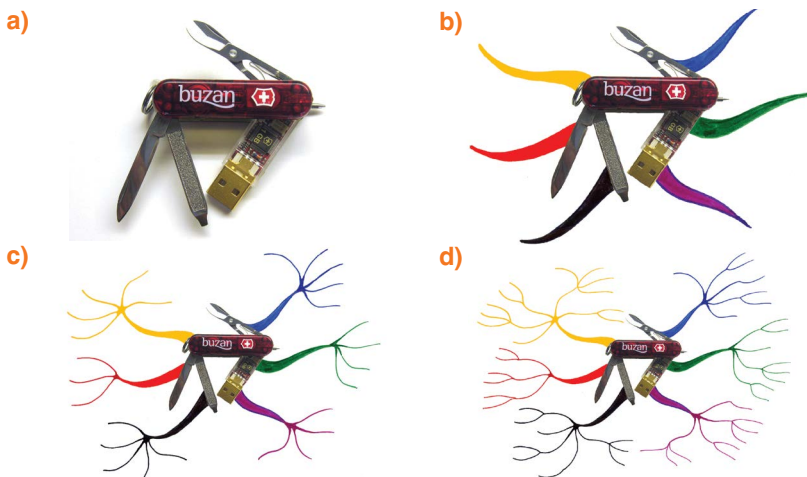


La definición de Mapa Mental

El Mapa Mental es una representación gráfica del Pensamiento Irradiante. Como vimos en el capítulo 3 (y estamos a punto de ver en profundidad), el Pensamiento Irradiante es el proceso mediante el cual el cerebro humano piensa y genera ideas. El Mapa Mental capta y representa el Pensamiento Irradiante y crea un espejo externo de lo que está sucediendo dentro. Básicamente, el Mapa Mental repite e imita al Pensamiento Irradiante, lo que, a su vez, expande el funcionamiento natural del cerebro, haciéndolo más fuerte y potente.

Las características de un Mapa Mental

Un Mapa Mental es un instrumento gráfico de pensamiento holístico que se puede aplicar a todas las funciones cognitivas, especialmente, la memoria, la creatividad, el aprendizaje y todas las formas de pensamiento. Se ha dicho que es como una navaja suiza multiuso de supervivencia para el cerebro (véase más abajo).



La evolución de un Mapa Mental partiendo de una imagen central a), desde las ideas de ordenación básica y las ramas de primer orden b), ampliación a las ramas de segundo orden c), más ramas y subramas d).

1. Se emplea una imagen central para plasmar el tema principal de atención. Por ejemplo, si estás utilizando un Mapa Mental para planificar un libro, puedes poner una imagen del libro en el centro.
2. Se crean ramas que salen de esa imagen. Éstas se dividen primero en los temas principales que fluyen de la imagen central, y luego surgen más ramificaciones de dichas ramas para los temas secundarios.
3. Se utiliza una imagen o palabra principal para cada rama.

Realza tu Mapa Mental

Cuanto más creativo sea tu Mapa Mental tanto mejor; por eso mismo puedes (y deberías) enriquecerlo con colores, más imágenes y dimensiones (haciendo que las palabras y las imágenes sean tridimensionales). Puedes añadir códigos especiales para interconectar ramas y añadir todo tipo de características que lo conviertan en algo único, creando tu propio estilo. Al hacer que el Mapa Mental sea lo más atractivo posible visualmente, potencias su poder. Nuestro cerebro responde mejor a las imágenes y colores (más adelante hablaré sobre esto), de modo que cuanto más creativo sea tu Mapa Mental, mejores resultados obtendrás.

Siempre que tengas que usar tu cerebro puedes utilizar un Mapa Mental para optimizar tu pensamiento y tu memoria. Generar ideas, registrar y procesar información, y llevar a cabo un proyecto son algunos de los usos más habituales, aunque en realidad se puede aplicar a cualquier cosa que implique la utilización del poder mental.

Los Mapas Mentales están por todas partes

La clave de la eficacia del Mapa Mental reside en su diseño y su forma. A medida que el Mapa Mental se va desplegando desde su centro, con sus líneas curvadas, símbolos, palabras, colores e imágenes, se va revelando como una estructura totalmente natural y orgánica. Cada vez que observamos los nervios de una hoja o las ramas de un árbol, estamos contemplando los Mapas Mentales de la naturaleza. Los Mapas Mentales también imitan a los millares de sinapsis y conexiones de nuestras neuronas y reflejan la forma en que estamos creados y conectados. El mundo natural, al igual que nosotros, siempre está cambiando, se está regenerando y tiene una estructura de comunicación semejante a la nuestra. Un Mapa Mental es un instrumento de pensamiento natural que emplea la inspiración y eficacia de estas estructuras naturales.

Veamos ahora cómo el *brainstorming*, primero con palabras, y luego con imágenes, despierta nuestra asombrosa capacidad para imaginar y asociar, que en realidad son los elementos fundamentales para crear un verdadero Mapa Mental.



La cabezuela de semillas de diente de león refleja tanto la arquitectura del Mapa Mental como el concepto de Pensamiento Irradiante.



Usar palabras

Este capítulo estudia en profundidad el sistema de procesamiento de la información del Pensamiento Irradiante. Con los ejercicios de *brainstorming* descubrirás el increíble potencial de tu mecanismo de asociación, a la vez que comprenderás mejor lo que te distingue a ti y lo que distingue a los demás.

Ejercicio del Minimapa Mental

Este rápido ejercicio muestra que todos utilizamos el Pensamiento Irradiante, independientemente de nuestro género, clase social o nacionalidad, para hacer al instante (véase más abajo) asociaciones de palabras clave con sus correspondientes imágenes. Ésta es la esencia de todo proceso de pensamiento y de los Mapas Mentales.

Vas a completar un Minimapa Mental para representar el concepto de «felicidad». Crearás diez ramas que surgirán de esta palabra, que corresponderán a diez asociaciones de palabras clave. Esto no es un test y no debería llevarte más de un minuto hacerlo. Si puedes, pide a un grupo de personas que hagan este ejercicio contigo, pero no compartáis vuestro trabajo mientras lo estáis haciendo.

El ejercicio

Escribe «felicidad» y rodea la palabra con un círculo. De esta imagen central, dibuja diez ramas separadas. En cada rama, escribe las primeras palabras que se te ocurran cuando pienses en el concepto de felicidad. Es importante que escribas lo primero que se te pase por la cabeza, por ridículo que te parezca. Si quieres añadir más palabras, hazlo dibujando más ramas.

Analiza los resultados

¿Te ha costado encontrar diez palabras? ¿Has encontrado más de diez? ¿Has notado que «fluías» cuando creabas más ramas?

Lo que les sucede a la mayoría de las personas es que cuando empiezan a asociar, una palabra les conduce a otra y a otra. Se parece un poco a navegar por Internet, donde un enlace te conduce a otro, lees algo que te conduce a otra página. Y así sigue indefinidamente. Así es justamente cómo funciona tu cerebro, y el Mapa Mental abre los canales de asociación y conexión, dando rienda suelta a tu potencial para pensar y crear libremente.



El ejercicio de la «Felicidad».

Analiza los resultados en grupo

Si has hecho el ejercicio solo, utiliza el ejemplo que he puesto más adelante para comparar tus palabras con las mías.

Si lo has hecho en grupo, la finalidad es comprobar si se ha producido alguna coincidencia entre los participantes en algunas palabras que se asocian a felicidad; las palabras han de ser idénticas, por eso la palabra «sol», por ejemplo, no es lo mismo que «luz solar».

Antes de contar los resultados, debéis hacer una estimación personal de cuántas palabras coinciden con las del resto de los participantes; cuántas coinciden con todos los miembros del grupo menos uno, y cuántas ha escogido sólo una persona.

Cuando hayas terminado el ejercicio y hecho tus cálculos, compara las palabras que has escrito con las de todos los demás participantes.

La mayoría de las personas predicen que habrá muchas palabras en común para todo el grupo, y que sólo habrá unas pocas exclusivas de cada individuo. Sin embargo, después de muchas pruebas, nos hemos dado cuenta de que es difícil encontrar aunque sólo sea una palabra en común en un grupo de cuatro personas.

Cuanto más personas participan en un grupo, menos posibilidades hay de que sus miembros compartan alguna palabra.



Ejemplo del ejercicio de la «Felicidad».

El inmenso potencial de nuestro mecanismo de asociación

Considera que cada imagen, sonido, olor, sabor o sensación que has experimentado, consciente o paraconscientemente, es como un diminuto y radiante centro con millones de asociaciones que emanan de él.

Ahora plantéate anotar todas esas asociaciones.

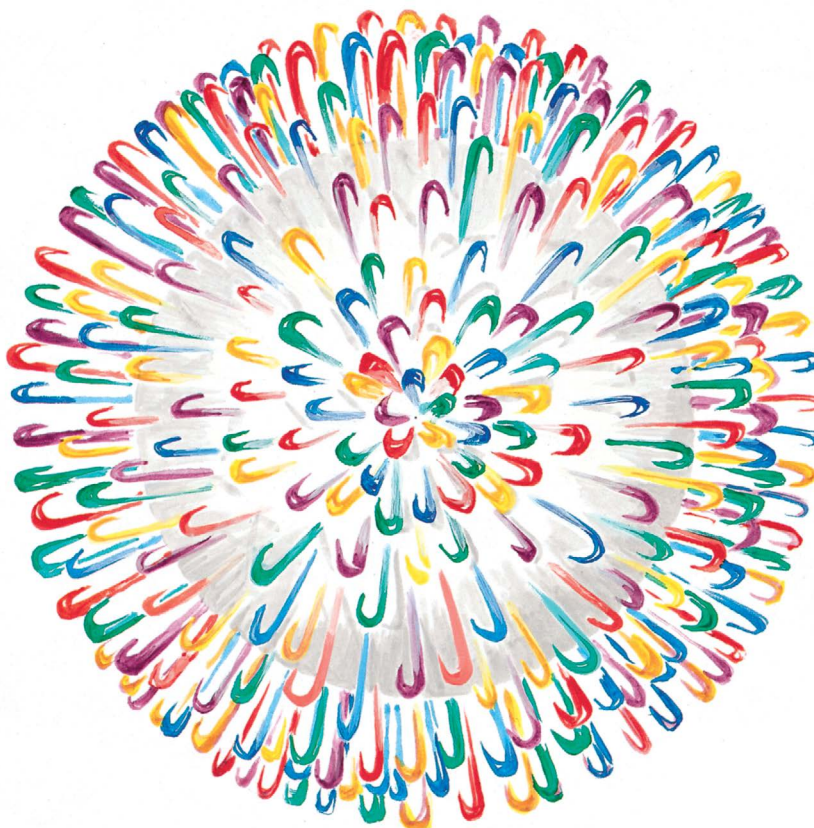
Sería imposible, porque cada vez que anotarás algo pensarías alguna cosa sobre lo que acabas de anotar. Eso formaría otra asociación, que a su vez te obligaría a anotar algo, y así hasta el infinito. El cerebro humano puede hacer infinidad de asociaciones, y tu potencial de pensamiento creativo es igualmente infinito. Un cerebro humano normal alberga múltiples cuatrillones de asociaciones «utilizadas». Esta vasta red no sólo se considera que abarca tu memoria o tu biblioteca personal de referencias, sino también todo tu yo consciente y paraconsciente.

Nuestra extraordinaria singularidad

Cada ser humano es mucho más único de lo que imaginamos. El hecho de que las personas compartamos tan pocas asociaciones para una misma palabra, imagen o idea revela que todos somos mágica y misteriosamente diferentes los unos de los otros. Nuestro cerebro contiene billones de asociaciones que no posee nadie más del pasado, del presente o del futuro.

Si encontramos un mineral único decimos que es una «gema», «no tiene precio», «joya», «de valor incalculable», «precioso», «un tesoro», «exclusivo», «hermoso», «insustituible». Teniendo en cuenta lo que han revelado las investigaciones respecto a los seres humanos, deberíamos empezar a aplicarnos dichos términos a nosotros mismos y a nuestros semejantes.

Nuestra singularidad extraordinaria tiene muchos beneficios. Por ejemplo, en cualquier situación de *brainstorming* o de resolución de problemas, cuanta más diversidad de ideas, mejor. Cada persona se convierte en una parte extraordinariamente valiosa del proceso.



Representación gráfica de una «unidad» de información independiente en el cerebro.

En un contexto social más amplio, las consideradas conductas «delinquentes», «anormales» o «excéntricas», se empiezan a considerar cada vez con más frecuencia «una divergencia apropiada de la norma que conduce a una mayor creatividad». De este modo, muchas cosas que aparentemente eran problemas sociales, en realidad son soluciones.

Los resultados de hacer estos ejercicios también ponen de relieve el peligro que conlleva ver a la gente como grupos, en lugar de hacerlo como individuos. Saber valorar lo que nos hace únicos puede ayudarnos a resolver malos entendidos y conflictos, tanto personales como sociales.

Los ejercicios de asociación revelan el poder ilimitado del cerebro humano, tanto el de las personas «superdotadas» como el de las que antes eran consideradas «normales». Estos ejercicios pueden liberar a miles de millones de personas de sus limitaciones mentales autoimpuestas. Después de haber hecho el ejercicio de la «Felicidad» que he descrito en este capítulo, cualquiera puede experimentar una explosión instantánea de poder mental. Comprender que todos establecemos asociaciones de forma distinta puede ayudarnos a evitar muchas de las trampas emocionales y lógicas que sabotean nuestros intentos de comunicación.

Un niño de ocho años de un barrio deprimido de Londres era considerado retrasado mental por su profesor. Después de haber hecho el ejercicio de la «Felicidad», le pedí si podía encontrar más asociaciones para alguna de las diez palabras que había escrito. Hizo una breve pausa, escribió dos. Luego me miró, ya se empezaba a vislumbrar el brillo en sus ojos y me preguntó: «¿Puedo seguir?» Cuando le respondí que sí, empezó titubeando como alguien que se mete por primera vez en el mar. A continuación, con un ritmo más rápido, casi como un redoble de tambor, le empezaron a fluir las palabras y asociaciones. Toda su postura física se transformó y ahora emanaba entusiasmo, energía y felicidad, mientras rellenaba la página, gritando literalmente: «¡Soy inteligente! ¡Soy inteligente!» Tenía razón. El fallo no estaba en él, sino en su educación.

Si se puede aplicar la capacidad del Pensamiento Irradiante a la «habilidad del hemisferio izquierdo» para el lenguaje, cabría preguntarse si no se podría hacer lo mismo con la «habilidad cortical del hemisferio derecho» para la imaginación y las imágenes. En el siguiente capítulo abordaremos este tema.



Usar imágenes

Este capítulo se basa en las investigaciones más recientes sobre el cerebro, y desvela la razón por la que el dicho clásico «una imagen vale más que mil palabras» es tan importante. Con los ejercicios prácticos que exponemos aquí empezarás a conectar con los inmensos recursos de habilidades imaginativas que se encuentran en estado latente en el 95 por ciento de la población.

El ejercicio de la asociación de palabras

Para hacer este ejercicio y el siguiente necesitarás papel en blanco sin pautar. La mayoría de las personas creen que el cerebro piensa en palabras. Ya lo veremos. En primer lugar, vas a acceder a una información de esa inmensa base de datos que es tu cerebro. No tendrás tiempo para pensar con antelación. El dato que tendrás que localizar es una palabra que se te revelará en la otra página y tendrás que revisar los siguientes puntos:

1. ¿Pudiste acceder a la palabra? _____
2. ¿Cuánto tiempo tardaste? _____
3. ¿A qué fue a lo que accedió tu cerebro? _____
4. ¿Había algún color asociado a ella? _____
5. ¿Irradiaba alguna asociación del dato al que accediste? _____
6. En caso afirmativo ¿cuáles? _____

Aquí tenemos la palabra M-A-N-Z-A-N-A.

Revisa las preguntas anteriores y escribe tus respuestas lo antes posible *antes* de seguir leyendo.

Analiza los resultados

1. Indudablemente, pusiste «sí». Toda persona que sepa leer puede acceder a este dato.
2. Debería ser instantáneo.
3. Según los estudios, no importa la edad, el género, la raza, la lengua nativa, etc., la respuesta unánime es una imagen o foto. Al leer u «oír» la palabra en tu cabeza puede que hayas visto el color rojo, rojizo o verde, según el tipo de manzana. Puede que hayas visto su forma redondeada. Puede que hayas asociado la imagen a una ensalada de frutas, a un desayuno con cereales o a un batido. La imagen se te habrá aparecido al instante, como surgida de la nada, y es poco probable que te hayas dedicado a visualizar las letras de la palabra.
4. Sí, para la inmensa mayoría de la gente.
5. Otra vez sí. Estas asociaciones siempre son individuales, están vinculadas con los sentidos.
6. Los objetos pueden ser tan variados como desde un árbol hasta un ordenador.

Lo que has aprendido en este ejercicio influirá en tus sesiones de *brainstorming*, creatividad e innovación durante el resto de tu vida.

Pensar y comunicarse en imágenes

Llevamos siglos suponiendo que principalmente pensamos con palabras. Ahora nos damos cuenta de que básicamente lo hacemos en imágenes y sus asociaciones. Las palabras que utilizamos son como los cargueros que trasladan nuestras imágenes desde nuestro cerebro a otros cerebros.

Sea cual fuere la traducción —apple, pomme, mela, 苹果, manzana, apfel, μηλο, maçã, Яблоко— las sociedades han tenido que diseñar un sistema para comunicarse entre ellas la idea de esa fruta en particular. Acordaron una «palabra»; cualquier sonido hubiera valido siempre y cuando estuvieran de acuerdo en que *éste* era el sonido que transmitía *esta* imagen. El centro de atención del cerebro siempre fue la imagen.

El increíble poder del cerebro ha quedado ampliamente demostrado con este juego de imaginación de la manzana. Has podido conectar con la palabra casi al instante, has tenido que acceder a ella y compararla con casi todas las otras palabras y recuerdos de esa palabra tanto orales como escritos. Ésta ha sido una tarea que se te ha asignado al azar; tu cerebro tenía que estar preparado para acceder a un número *infinito* de nombres, y, aun así, ha resuelto en cuestión de nanosegundos la palabra elegida al azar. ¡Imposible! Sin embargo, lo has hecho. ¡Y lo haces todos los días de tu vida de una

forma tan impecable y continuada que ni siquiera eres *consciente* de ello! Aquí tenemos de nuevo una hazaña alucinante y prácticamente imposible.

Como hemos dicho, la imagen de una manzana debería aparecer al instante, como caída del cielo. Luego, ¿dónde estaba esa imagen antes de que tu cerebro decidiera recurrir a ella? ¿Dónde se almacenaban los colores? ¿Dónde se almacenaban las asociaciones? La imagen ya estaba guardada en la mente; simplemente has tenido que desencadenar su aparición. De esto sacamos la conclusión de que pensamos en imágenes, no en palabras.

Una imagen vale más que mil palabras

La revista *Scientific American* publicó los resultados de un fascinante experimento que realizó Ralph Haber. El psicólogo y experto en percepción visual mostró a los participantes una serie de 2.560 diapositivas, presentando una imagen cada diez segundos. La visualización total de todas las diapositivas duró aproximadamente siete horas. Dividió el tiempo de cada pase en varias sesiones, que tuvieron lugar durante varios días. Una hora después de haber finalizado cada pase, se les hacía una prueba de reconocimiento a los participantes.

Cada persona vio 2.560 pares de diapositivas, en las que una diapositiva pertenecía a la serie que había visto, y la otra pertenecía a una serie similar que no había visto. El promedio de exactitud de su reconocimiento fue de un 85 a un 95 por ciento.

Tras haber confirmado la precisión del cerebro como mecanismo de recepción, retención y evocación, Haber llevó a cabo un segundo experimento para comprobar la capacidad de reconocimiento rápido del cerebro. En este experimento se mostraba una diapositiva cada segundo. Los resultados fueron idénticos, lo que indicaba que el cerebro no sólo tiene una capacidad extraordinaria para grabar y evocar, sino que puede hacerlo con la misma precisión a velocidades increíblemente rápidas.

Para poner todavía más a prueba al cerebro, Haber realizó un tercer experimento en que las diapositivas se seguían mostrando a una velocidad de una por segundo pero esta vez se mostraban como imágenes reflejadas en un espejo. Una vez más, los resultados volvieron a ser idénticos indicando que incluso a gran velocidad el cerebro puede barajar imágenes en el espacio tridimensional con la misma eficiencia.

Haber llegó a la conclusión de que «Estos experimentos con estímulos visuales sugieren que el reconocimiento de imágenes es básicamente perfecto. Probablemente, los resultados habrían sido idénticos aunque hubiera utilizado 25.000 imágenes en vez de 2.500».

R. S. Nickerson, otro investigador, publicó en el *Canadian Journal of Psychology* los resultados de unos experimentos en que cada persona tuvo que ver 600 imágenes por segundo. Cuando hicieron la prueba de reconocimiento inmediatamente después de la presentación, el promedio de precisión fue un extraordinario 98 por ciento.

Nickerson, al igual que Haber, amplió su investigación, aumentando el número de imágenes de 600 a 10.000. Un dato curioso es que Nickerson puso especial atención en que cada una de las 10.000 imágenes fuera «vívida» (es decir, imágenes impactantes y

memorables como las que usamos en los Mapas Mentales). Con imágenes vívidas, los sujetos lograron un promedio de exactitud del 99,9 por ciento. Contando con cierto grado de aburrimiento y de cansancio, Nickerson y sus colaboradores calcularon que si les hubieran mostrado un millón de imágenes en vez de 10.000, habrían reconocido 986.300, lo que supondría un grado de precisión del 98,6 por ciento.

La razón por la que las imágenes «valen más que mil palabras» es porque utilizan una extensa gama de habilidades corticales: color, forma, línea, dimensión, textura, ritmo visual y especialmente imaginación, que procede de la palabra latina *imaginari*, que literalmente significa «representar mentalmente». Las imágenes desencadenan una extensa gama de asociaciones que potencian el pensamiento creativo y la memoria.

Si tenemos en cuenta todo esto, todavía es más absurdo que el 95 por ciento de los apuntes que se toman o se preparan carezcan del beneficio de las imágenes.

Todos podemos dibujar imágenes

Una de las razones por la que nos negamos a usar imágenes es el exceso de importancia que le concedemos a la palabra como principal vehículo de información; la otra se debe a la creencia (equivocada) de las personas de que son incapaces de crear imágenes. También se suele decir que las imágenes son infantiles y que el poder de crear imágenes es un talento que sólo poseen unos pocos.

Nosotros y otras personas, incluidas la doctora Betty Edwards y Lorraine Gill, hemos llevado a cabo encuestas de opinión sobre este tema. En estas encuestas, nada menos que un 25 por ciento de los encuestados respondieron que no tenían capacidad de visualización, y más del 90 por ciento estaban convencidos de que tenían una discapacidad genética para realizar cualquier tipo de dibujo o pintura. Investigaciones posteriores han revelado que cualquier persona con un cerebro normal puede aprender a dibujar y lograr un nivel aceptable de una escuela de bellas artes.

La razón por la que hay tantas personas que dan por hecho que son incapaces de crear imágenes es porque en vez de entender que el cerebro siempre triunfa gracias a la experimentación continua, confunden el fracaso inicial con una incapacidad innata.

Ahora que contamos con una comprensión más completa del cerebro humano, estamos empezando a darnos cuenta de que hemos de hallar un nuevo equilibrio entre las habilidades de la imagen y las de la palabra. En la actualidad, los ordenadores y las tabletas reconocen y reflejan la interconexión entre las palabras e imágenes y las combinan a través de iconos, interfaces gráficas de usuario, Facebook, You Tube y los mundos virtuales como Second Life. En el terreno personal, esto ha generado el Mapa Mental.



El Aloe dichotoma refleja la naturaleza orgánica de los Mapas Mentales y del Pensamiento Irradiante.

El ejercicio del Minimapa Mental con imágenes

Para este ejercicio necesitarás una hoja de papel grande y bolígrafos o rotuladores de colores.

Este ejercicio con imágenes es idéntico al ejercicio de la «Felicidad» del capítulo anterior, salvo que en el centro colocaremos una imagen, y en cada una de las ramas que salen de ella dibujaremos «asociaciones de imagen».

En este tipo de ejercicio es importante que superes cualquier posible complejo que puedas albergar respecto a que dibujas «mal». No importa lo «malas» que puedan parecerse tus imágenes, porque debido a la naturaleza de ensayo y éxito (no de error) del cerebro humano, no son más que una primera etapa experimental a raíz de la cual se inicia una mejora continuada.

El ejercicio

Una buena imagen central para empezar es la del «hogar», porque te aporta un montón de oportunidades para asociar imágenes. Empieza dibujando una imagen de tu hogar ideal. Puede ser desde una acogedora casita de campo hasta una isla desierta; lo que importa es que la imagen represente lo que es para ti un hogar. De esta imagen surgirán diez ramas gruesas de distintos colores y dibujaremos una imagen en cada una de ellas que asociarás con el hogar. Como puede que te haya sucedido en el ejercicio de las palabras, quizá superes las diez. Incluye tantas como quieras, pero recuerda que has de dibujar ramas nuevas que estén conectadas con las ramas principales (véase el ejemplo de la página siguiente).

Tómate tu tiempo para hacer este ejercicio y usa tantos colores como te apetezcan, pero sobre todo ¡diviértete! Ha llegado el momento de que vuelvas a despertar al artista que llevas dentro.



Ejemplo de Phil Chambers del ejercicio del Minimapa Mental con imágenes utilizando el «hogar» y las asociaciones de felicidad que despierta esa imagen o idea. Es un buen ejemplo de cómo ejercitar tu «músculo mental» visual utilizando una imagen central con siete ramas principales. Estos ejercicios de asociación visual te ayudarán a liberar el tremendo poder de tu corteza visual, a mejorar la capacidad de almacenamiento de tu memoria, a recordar facultades a través del uso de imágenes para enfatizar y asociar, y a acabar con tu resistencia a usar imágenes para aprender. El acto de dibujar favorece el estímulo mental y proporciona placer estético a través de las propias imágenes.

Ahora que ya hemos explorado la importancia que tienen las imágenes, y que, a través de la práctica, hemos visto que podemos adquirir confianza y habilidad para dibujar —recordemos que *todos* podemos dibujar— ha llegado el momento de combinar las palabras y las imágenes y de pasar al Mapa Mental completo.



Combinar el uso de imágenes y palabras

Este capítulo nos introduce en el proceso de combinar las imágenes y las palabras en un Mapa Mental, y también en las técnicas para ordenar y estructurar nuestro pensamiento mediante el Mapa Mental. Para entender verdaderamente este proceso nos adentraremos en la mente de un cartógrafo de Mapas Mentales para ver cómo se compone un Mapa Mental, de «dentro hacia afuera».

Aprovechar toda la gama de nuestras habilidades corticales

El Mapa Mental hace uso de toda la gama de nuestras habilidades corticales —palabras, imágenes, números, lógica, ritmo, color y conciencia espacial— en una única y poderosa técnica. Con ello te da la libertad de vagar por el espacio infinito de tu cerebro.

Del mismo modo que tus diez palabras o imágenes originales irradiaban del concepto central de «felicidad», cada una de estas diez palabras o imágenes también pueden irradiar sus propias asociaciones y pueden (y deberían) ser una combinación de palabras e imágenes. Mediante la «libre asociación» de palabras e imágenes, expandes y completas tu Mapa Mental.

El ejercicio del infinito

Echa un vistazo al Minimapa de palabras del ejercicio de la «Felicidad» de la página 39, y observa que en la versión ampliada de la página 52, las diez palabras originales se han escrito con letras de trazo más grueso y que las líneas sobre las que están escritas son más gruesas que las secundarias. Esto sirve para realzar su significado como los diez conceptos principales que surgieron originalmente. A medida que vayas entablando conexiones en tu Mapa Mental, irás aumentando el grado de complejidad y el poder de tu memoria.



El ejercicio original de la «Felicidad» ampliado conduce a una cartografía de Mapas Mentales verbal básica.

Mediante la «libre asociación» de las diez palabras o imágenes, y conectando los conceptos que brotan con palabras asociadas escritas sobre líneas de la misma extensión que las palabras, puedes empezar a construir un Mapa Mental verbal con un «árbol» de asociaciones como el de arriba. Al ver la ilustración observarás que las diez palabras originales y las líneas sobre las que están escritas tienen un trazo más grueso.

Jerarquías y categorías: tus palabras de poder

Para poder aplicar y controlar este inmenso poder has de estructurar tus pensamientos y tu Mapa Mental por medio de la jerarquía y la categorización.

El primer paso es identificar tus ideas de ordenación básicas (véase también más abajo). Las ideas de ordenación básicas son los conceptos clave dentro de los cuales se pueden organizar una infinidad de conceptos diferentes. El término «máquinas», por ejemplo, contiene muchas categorías, una de las cuales es «vehículos». Ésta a su vez genera otra gama de subcategorías, una de las cuales es «coches». «Coches» a su vez contiene todo un abanico de variedades, por ejemplo, coches con puerta trasera, que a su vez se pueden subdividir en varios modelos.

«Máquinas» es una palabra más poderosa que «vehículo» porque abarca un rango mayor de información. «Máquinas» está formada por un conjunto de categorías organizadas en un orden jerárquico inferior.

Asimismo, esta jerarquía podría ampliarse hacia arriba. «Artefactos», por ejemplo, podría incluir a «máquinas» entre uno de sus componentes. Estas palabras de poder o ideas de ordenación básicas son la clave para dar forma y dirigir el proceso creativo de asociación. Dicho de otra manera, son los títulos de los capítulos que usarías si tuvieras que escribir un libro sobre el tema.

Un estudio clásico realizado por Bower, Clark, Lesgold y Wimzenz en 1969, demostró la importancia de las jerarquías como ayuda para la memoria. En este experimento se dividió a los sujetos en dos grupos. A cada grupo le mostraron cuatro fichas con 28 palabras escritas en cada una de ellas.

A los del Grupo 1, les mostraron palabras ordenadas jerárquicamente. Por ejemplo, la palabra «instrumento» era la primera, y tenía ramas hacia abajo con las palabras «cuerdas» y «percusión». En el siguiente nivel, había ramas desde la palabra «cuerdas» hasta «violín», «viola» y «chelo», mientras que «percusión» se ramificaba hacia abajo hasta «timbales», «timbal», «bongo», etc.

A los del Grupo 2, les mostraron exactamente las mismas palabras pero desordenadas. Se probó la habilidad de ambos grupos para recordar las palabras. Como cabía esperar, los del Grupo 1, que habían visto las palabras jerarquizadas, lo hicieron mucho mejor que los del Grupo 2, que habían visto listados de las mismas palabras pero desorganizadas.

Dentro de la mente de un cartógrafo de Mapas Mentales

Ahora tienes la oportunidad de «introducirte» en la mente de un cartógrafo de Mapas Mentales experimentado y observar cómo van tomando forma sus ideas en el desarrollo de un Mapa Mental. En este proceso tendrás la oportunidad de aplicar todas las técnicas que has aprendido hasta ahora, así como otras nuevas.

En el ejemplo de la página 54, el cartógrafo de Mapas Mentales empieza desde una imagen central que expresa el concepto de felicidad. Utiliza el color y el volumen para realzar la imagen.

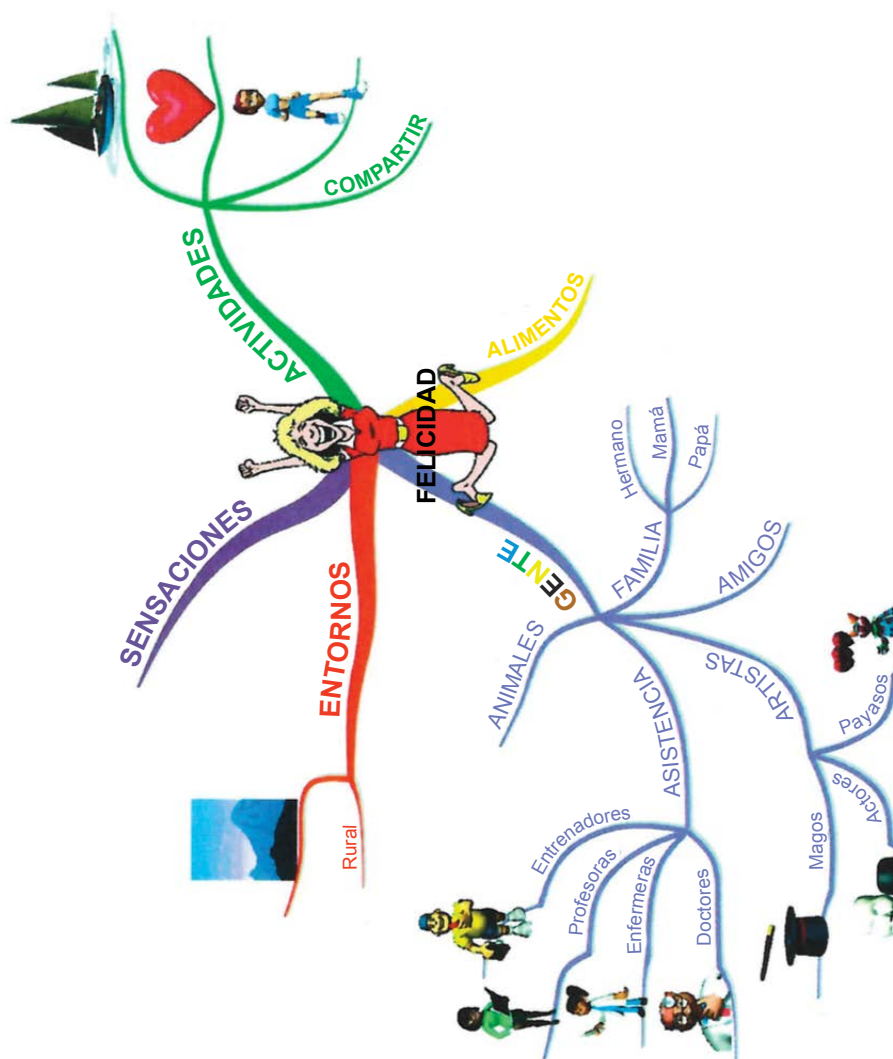
La primera idea de ordenación básica que le viene a la mente a nuestro cartógrafo es «actividades». Esta palabra está escrita en mayúsculas de trazo grueso sobre una línea gruesa y curva que conecta con el centro; la palabra tiene la misma longitud que la línea.

De la idea de «actividades» irradia un rápido abanico de asociaciones: un velero, un corazón, una persona corriendo y la palabra «compartir».

Ahora, del cerebro de nuestro cartógrafo surge otra idea de ordenación básica: la palabra «gente». Ésta se sitúa en el lado izquierdo del Mapa Mental, también ampliada y conectada con la imagen central por una línea gruesa. Los distintos colores empleados para escribir la palabra reflejan los múltiples colores de las distintas razas.

De esta palabra clave irradia otro conjunto de ideas: las palabras «familia», «amigos», «artistas», «asistencia» y «animales».

Algunas de estas ideas generan más ideas. A «familia» se le suman «hermano», «mamá» y «papá». A «artistas» se añaden «magos», «actores» y «payasos». Y a «asistencia» se suman «doctores», «enfermeras», «profesoras», «entrenadores».



Desarrollo de una Mapa Mental de una personas que explora el concepto de felicidad.

Los tres pensamientos siguientes son ideas de ordenación básicas, «alimentos», «entornos» y «sensaciones», y como tales se les concede su correspondiente categoría en el Mapa Mental. La palabra «entornos» desencadena la imagen de las montañas y la palabra «rural».

Llegados a este punto haremos una pausa para reflexionar sobre las implicaciones de lo que hemos hecho hasta ahora.

Cualquiera de las palabras clave o imágenes que hemos creado hasta ahora se podría colocar en el centro de un nuevo Mapa Mental, que volvería a irradiar hacia afuera y se generaría todo un nuevo abanico de asociaciones.

Si nos detenemos a pensar en ello, cada Mapa Mental es potencialmente infinito. Viendo su naturaleza irradiante, cada palabra o imagen nueva aporta la posibilidad de una nueva gama de asociaciones de mayor magnitud, las cuales a su vez suman las posibilidades de nuevas gamas más extensas, y así sucesivamente hasta el infinito. Esto vuelve a demostrar la infinitud de la naturaleza creativa y asociativa de todo cerebro humano normal.

También contradice por completo la idea comúnmente aceptada de que generar ideas es mucho más difícil que editarlas y organizarlas. Si la habilidad de cartografiar de nuestra mente es infinita, entonces, la única dificultad reside en decidir cuándo hemos de parar!

Por el contrario, las notas lineales en forma de listados contradicen directamente el funcionamiento de la mente, en el sentido de que generan una idea y luego se desvinculan deliberadamente de la idea precedente y de la siguiente. Como continuamente están disociando cada idea de su contexto, cortan y cauterizan el proceso natural de pensar.

Las listas frenan el libre movimiento del cerebro, y acaban reduciéndolo al estancamiento y creando estrechos senderos neuronales de pensamiento que no hacen más que reducir la probabilidad de la creatividad y el recuerdo.

La razón por la que las listas tienen este efecto es porque actúan de un modo directamente opuesto a la naturaleza asociativa del cerebro. Cuando se establece una idea ya «has terminado con ella», se ha divorciado de las ideas que la preceden y que la siguen. Esta decapitación constante de nuevos pensamientos es uno de los factores principales responsables de las descorazonadoras estadísticas internacionales sobre el descenso de la generación de ideas creativas.

Regresemos a nuestro cartógrafo de Mapas Mentales. Observamos que se ha producido un bloqueo mental momentáneo (por supuesto, este «bloqueo» sólo es hipotético, pues los Mapas Mentales nos ayudan a superar esos bloqueos). Los Mapas Mentales dejan mudas a algunas personas, a veces durante segundos, minutos, horas, años, o incluso toda una vida. No obstante, sólo cuando entiendes que la naturaleza asociativa de tu cerebro es infinita puedes ayudarle a que se ayude a sí mismo.

Nuestro cartógrafo, aprovechando la tendencia del cerebro a funcionar en modo *gestalt* (o tendencia natural para la compleción), simplemente añade líneas en blanco a las palabras clave del Mapa Mental, tentando al cerebro para que «rellene» las áreas que le atraen. Cuando el cerebro humano se da cuenta de que puede asociar cualquier

cosa con cualquier otra cosa, encontrará asociaciones casi al instante, especialmente cuando se le proporciona *el desencadenante de un estímulo adicional*.

Obsérvese aquí cómo el Mapa Mental se basa en la verdadera lógica de la *asociación*, en vez de basarse en la lógica del tiempo. El Mapa Mental se extiende en cualquier dirección y capta cualquier pensamiento desde cualquier ángulo.

A partir de aquí, nuestro cartógrafo de Mapas Mentales completa la red asociativa: añade más imágenes; un segundo, tercer y cuarto nivel de ideas; conecta áreas; emplea los códigos apropiados, e injerta esbozos cuando una rama principal está completa.

Una vez que ha generado suficientes ideas, nuestro cartógrafo decide ordenarlas aún más numerando cada una de ellas, haciendo que el Mapa Mental tenga una secuencia cronológica en caso de que sea necesario.

El Mapa Mental completo

El Mapa Mental completo se distingue por el uso de la jerarquía y de la categorización, que es lo que lo distingue de los Mapas Mentales más pequeños que hemos usado en ejercicios anteriores. En éstos, las primeras diez palabras o imágenes adquirieron su importancia simplemente por el orden en que fueron apareciendo. En el Mapa Mental completo, ocupan su lugar de acuerdo con su importancia *inherente*.

Una sencilla forma de identificar el primer conjunto de categorías de ordenación que salen de la idea central, las ideas de ordenación básicas, es preguntarte lo siguiente:

- ¿Qué tipo de conocimiento necesito?
- Si esto fuera un libro, ¿cuáles serían los títulos de los capítulos?
- ¿Cuáles son mis objetivos específicos?
- ¿Cuáles son las siete categorías más importantes del tema que estoy tratando?
- ¿Cuáles son mis preguntas básicas? Normalmente, los interrogantes «¿Por qué?», «¿Qué?», «¿Dónde?», «¿Quién?», «¿Cuándo?», «¿Cómo?», suelen ser bastante útiles como ramas principales para un Mapa Mental. (Se conocen como «los seis interrogantes» y son excelentes inductores.)
- ¿Cuál es la categoría más amplia donde pueden caber todas?

Si estas preguntas no despiertan tus ideas de ordenación básicas, prueba con un enfoque *gestalt*. Empieza dibujando de cuatro a siete líneas que salen de la imagen central o sujeto. Luego vuelve a hacerte las preguntas anteriores.

Otra opción es volver al método de escribir o dibujar las diez primeras palabras o imágenes que se te pasen por la cabeza, y preguntarte después cuál de ellas se puede combinar bajo apartados más generales.

El ejercicio del Mapa Mental completo

Utiliza la felicidad como concepto central para intentar crear un Mapa Mental completo basándote en los conocimientos que tienes ahora. Tu Mapa Mental debe contener *tanto* imágenes como palabras, ideas de ordenación básicas, jerarquías, categorías, números secuenciales, dimensiones y códigos.

Utiliza el Mapa Mental de la página 54 como referencia para hacer el tuyo.

Ahora que ya has realizado el Mapa Mental completo, estás preparado para aprender más sobre las directrices fundamentales para los Mapas Mentales que te ayudarán a desarrollar todo tu potencial de pensamiento y creatividad.



El manual de instrucciones para tu Mapa Mental

Cuando compras un televisor nuevo de alta definición en una tienda, ¿qué viene en la caja? Un manual de instrucciones. Si compras una impresora por Internet, ¿qué te podrás descargar de Internet? Un manual de instrucciones. Pero con el cerebro humano no hay manual de instrucciones. Este capítulo es el manual de instrucciones de la cartografía de Mapas Mentales y de tu cerebro. Te presenta todas las técnicas y directrices que te ayudarán a crear un verdadero y completo Mapa Mental. Estas directrices te servirán para aumentar enormemente tu precisión mental, creatividad, poder y libertad. Una vez que hayas entendido y asimilado estas «leyes» de los Mapas Mentales, podrás desarrollar con mayor rapidez tu estilo personal de cartografía de Mapas Mentales.

Las tres «Aes» de la cartografía de Mapas Mentales

En muchas culturas orientales antiguas, los grandes maestros tradicionalmente sólo daban tres instrucciones básicas a los nuevos discípulos: «obedecer», «cooperar» y «divergir». Cada una de estas instrucciones se caracterizaba por una etapa específica del aprendizaje:

«*Obedecer*» implicaba que el alumno debía imitar al maestro; sólo cuando fuera necesario podía pedir alguna aclaración. Cualquier otra pregunta tenía que anotarla y esperar a la siguiente etapa para plantearla.

«*Cooperar*» se refería a la segunda etapa en que el alumno, tras haber aprendido las técnicas básicas, empezaba a consolidar e integrar la información formulando las preguntas apropiadas. En esta etapa el discípulo colaboraba con el maestro en el análisis y la creación.

«*Divergir*» significaba que tras haber aprendido en profundidad todo lo que el maestro podía enseñarle, el discípulo le honraba prosiguiendo con su proceso de evolución mental. De este modo el discípulo podía utilizar el conocimiento del maestro como base para crear nuevas reflexiones y paradigmas, y llegar a convertirse en el maestro de la próxima generación.

En la cartografía de Mapas Mentales los equivalentes de estas instrucciones serían las tres «Aes»:

«*Aceptar*», que significa que en la primera etapa debes dejar a un lado todas las ideas preconcebidas que albergues sobre tus limitaciones mentales, y seguir exactamente las leyes de la cartografía de Mapas Mentales, imitando con la mayor exactitud posible los modelos existentes.

«*Aplicar*» es la segunda etapa, cuando ya has completado el entrenamiento básico que se da en este libro. En esta fase te aconsejamos que crees un centenar de Mapas Mentales como mínimo, aplicando las leyes y recomendaciones de este capítulo, desarrollando tu estilo de cartografía de Mapas Mentales personal y experimentando con los diferentes tipos de Mapa Mental que mostramos más adelante. Deberías usar los Mapas Mentales en todas las facetas de tu estilo de hacer apuntes y tomar apuntes hasta que te resulte la forma más natural de organizar tus pensamientos.

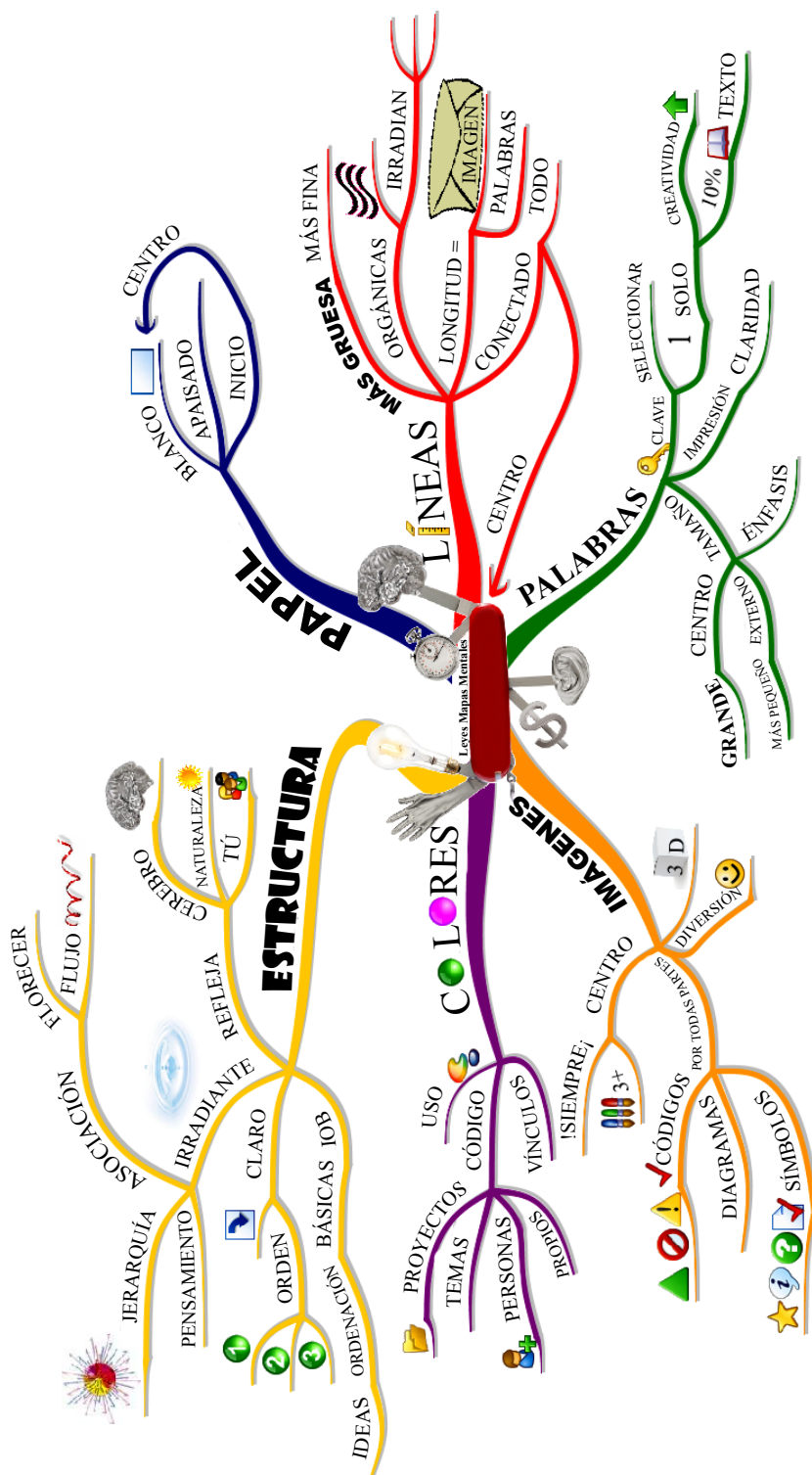
«*Adaptar*» se refiere al constante desarrollo de tus habilidades para la cartografía de Mapas Mentales. Tras haber practicado con varios centenares de Mapas Mentales «puros», ha llegado el momento de desarrollar la creatividad en tus propios Mapas Mentales.

Las técnicas y directrices para los Mapas Mentales

Se supone que los Mapas Mentales son para incrementar, no para restringir, tu libertad mental. En este contexto es importante no confundir el orden con la rigidez, o la libertad con el caos. Con demasiada frecuencia, entendemos negativamente el orden como algo rígido y restrictivo. Asimismo, confundimos la libertad con el caos y la falta de estructura. De hecho, la verdadera libertad mental es la capacidad de crear orden partiendo del caos.

Énfasis

El énfasis es uno de los factores principales para mejorar la memoria y la creatividad. Todas las técnicas que se utilizan para el énfasis, también se pueden usar para la asociación y viceversa. Las directrices siguientes te permitirán conseguir el énfasis máximo y apropiado en tus Mapas Mentales.



Las leyes de los Mapas Mentales y cómo utilizarlas.

Utiliza siempre una imagen central

Una imagen hace que el ojo y el cerebro se concentren automáticamente, desencadena múltiples asociaciones y es extraordinariamente eficaz como recordatorio. Además, una imagen es atractiva en muchos aspectos. Te atrae, te complace y capta tu atención. Si una palabra concreta (más que una imagen) es imprescindible para tu Mapa Mental, esa palabra se puede convertir en imagen utilizando el volumen, los colores y una forma atractiva.

Utiliza imágenes por todo tu Mapa Mental

Utilizar imágenes siempre que puedas te aporta todos los beneficios arriba mencionados, a la vez que crea un estimulante equilibrio entre tus habilidades corticales visuales y lingüísticas, y mejora tu percepción visual.

Si no tienes miedo de no estar a la altura como artista e intentas dibujar una mariposa, por ejemplo, puede que tu primer dibujo no te guste. ¡En algunos casos, incluso podría ser un estrepitoso fracaso! Pero al menos lo habrás intentado y la siguiente vez que veas una mariposa te detendrás a observarla más de cerca para recordarla y reproducirla. Por lo tanto, utilizando imágenes en tus Mapas Mentales, te concentrarás mejor en la vida real y te esforzarás por mejorar tu representación de los objetos reales. Esto te dará la oportunidad de practicar el lema de Da Vinci de desarrollar los sentidos mediante la observación, el estudio y el análisis, y, por último, mediante la imitación.

Utiliza tres o más colores para la imagen central

Los colores estimulan la memoria y la creatividad, te permiten huir del peligro de la monotonía monocromática. Dan vida a tus imágenes y las hacen más atractivas.

Utiliza el volumen en las imágenes y en las palabras

El volumen «resalta» las cosas, y cualquier cosa que resalte se recuerda y se comunica con mayor facilidad. De ahí que puedas realzar los elementos más importantes de tu Mapa Mental dibujándolos o escribiéndolos en tres dimensiones.



Ahora

Utiliza la sinestesia (la fusión de los sentidos físicos)

Siempre que sea posible debes incluir palabras o imágenes en tus Mapas Mentales que tengan relación con la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la cinestesia (sensación física). Esta técnica la han utilizado muchos memorizadores famosos para recordar grandes cantidades de información, así como muchos grandes escritores y poetas para hacer que su obra sea más interesante, entretenida y memorable.

Por ejemplo, Homero, en su poema épico *La Odisea*, que es un trabajo increíble de memorización, utiliza toda la gama de sensaciones humanas para transmitir el entusiasmo y el peligro del viaje de regreso a casa de Ulises, tras el sitio de Troya. En la escena siguiente, Ulises ha cometido el error de enfurecer a Neptuno, el dios del mar, que se venga provocando una terrible tormenta:

Mientras hablaba, el mar se encarnizó contra él con semejante furia que la balsa volvió a volcar, y Ulises cayó al agua viéndose arrastrado a gran distancia de ella. El timón se le fue de las manos, y la fuerza del huracán era de tal magnitud que partió el mástil por la mitad, y la vela y la verga cayeron al mar. Mucho tiempo permaneció Ulises bajo las aguas, porque por más que intentaba salir a la superficie, la ropa que le había dado Calipso se había vuelto muy pesada al mojarse y le hundía; pero al final pudo sacar la cabeza y escupir el agua amarga que corría abundantemente por su rostro. No obstante, a pesar de todo esto, nunca perdió de vista su balsa, sino que nadó hacia ella tan rápido como pudo, hasta que consiguió alcanzarla, asirla y subir una vez más a bordo para no ahogarse. El mar se llevó la balsa, jugando con ella como lo hacen los vientos de otoño con la flor velluda del cardo describiendo múltiples remolinos sobre los caminos. Era como si los vientos soplaran simultáneamente desde los cuatro puntos cardinales jugueteando con ella en un obstinado intento de destruirla.

Observa el ritmo, la repetición, la secuencia, las imágenes, la implicación de todos los sentidos, el movimiento, la exageración, el color y el sentimiento, todo ello en una memorable estrofa.

El gran memorizador Shereshevsky, conocido como «S», se valió de la sinestesia para ayudarse a recordar prácticamente cada instante de su vida. El psicólogo ruso Alexander Luria, en su libro sobre «S», *Pequeño libro de una gran memoria. La mente de un memorioso* escribe:

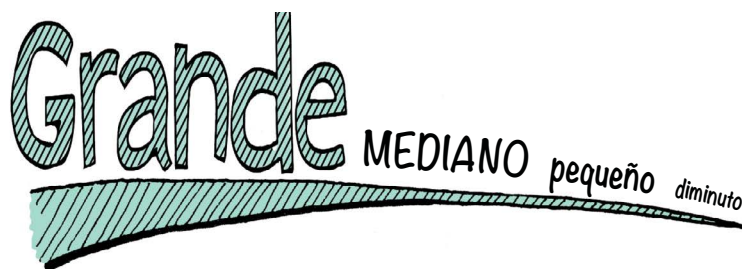
Para «S» el sentido de las palabras era lo más importante. Cada palabra tenía el efecto de evocar en su mente una imagen gráfica, y lo que le distinguía de la gente corriente era que sus imágenes eran infinitamente más vívidas y estables que las de los demás. Además, sus imágenes estaban invariablemente vinculadas a componentes sinestésicos...

Utiliza el movimiento

El movimiento también es una de las principales técnicas mnemotécnicas que puedes usar en tus Mapas Mentales. Tus palabras, imágenes, y tu Mapa Mental al completo pueden moverse, como los memorables dibujos animados de Disney y Pixar. Para que las imágenes se muevan, basta con que añadas los indicadores visuales de movimiento apropiados, mediante las siguientes técnicas.

Varía el tamaño de las letras, las líneas y las imágenes

La variación del tamaño es la mejor manera de indicar la importancia relativa de los elementos dentro de una jerarquía. Aumentar el tamaño añade énfasis, lo que a su vez aumenta las probabilidades de recordar.

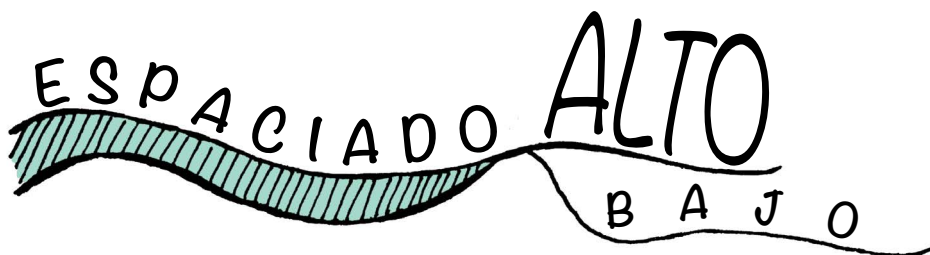


Organiza los espacios

La organización del espacio incrementa la claridad de la imagen, facilita el uso de la jerarquía y de la categorización, deja el Mapa Mental «abierto» a nuevas aportaciones y lo hace más estético.

Utiliza un espaciado apropiado

Dejar el espacio correcto entre cada elemento da orden y estructura a tu Mapa Mental. El espacio entre los elementos puede ser tan importante como los propios elementos. Por ejemplo, en el arte floral japonés, toda la disposición se basa en el espacio que hay entre las flores.



La asociación

La asociación es otro de los factores importantes para mejorar la memoria y la creatividad. Es el instrumento integrador que utiliza el cerebro para dar sentido a nuestra experiencia física, que es la clave de la memoria y del entendimiento humano. El poder de la asociación ayuda al cerebro a explicar los pormenores de cualquier tema.

Como ya he dicho antes, cualquier técnica que se utilice para la asociación también se puede utilizar para el énfasis, y viceversa.

Utiliza flechas cuando quieras hacer conexiones dentro de una misma rama o entre ramas

Las flechas guiarán automáticamente a tu ojo para conectar una parte del Mapa Mental con otra. Pueden ser unidireccionales, ramificarse y tener varias puntas y ser de distintos tamaños, formas y dimensiones. Confieren dirección espacial a tus pensamientos.

Utiliza colores

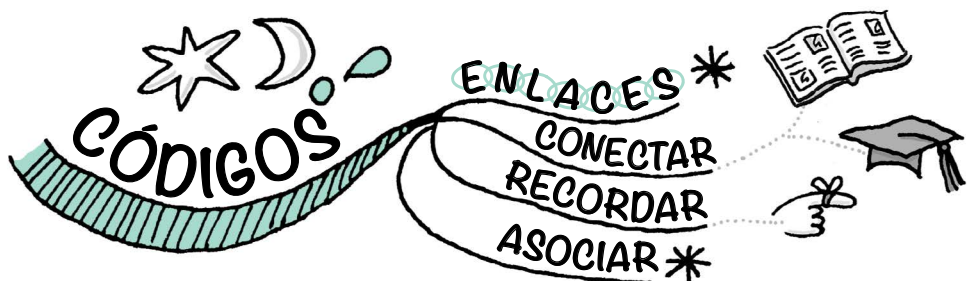
El color es una de las herramientas más poderosas para potenciar la memoria y la creatividad. Elegir ciertos colores para codificar o para realzar áreas específicas de tu Mapa Mental te facilitará el acceso a la información, recordarla y aumentará el número y la extensión de tus ideas creativas. Estos códigos y símbolos de colores son una técnica que se puede desarrollar tanto individualmente como en grupo.

El color es un recurso muy poderoso para la mente. Sirve para reforzar el poder del pensamiento: organizar, categorizar, resaltar, ordenar, codificar, analizar y aprender. Además, el color es estimulante, involucra a más neuronas «trabajadoras», a la vez que atrae e incrementa nuestra capacidad para recordar. Por lo tanto, los colores incentivan la creatividad y son divertidos. Aunque sólo tuviera una de estas ventajas, el color seguiría siendo uno de los instrumentos de pensamiento más potentes de los que dispones. ¡Utiliza color en tus Mapas Mentales y tu pensamiento y tu vida adquirirán más color!

Utiliza códigos

Los códigos te permiten establecer conexiones al instante entre las diferentes partes de tu Mapa Mental, por alejadas que estén dentro de la página. Estos códigos pueden ser marcas y cruces, círculos, triángulos y subrayados, o pueden ser más complejos. Los códigos, además, te ahorrarán mucho tiempo. Por ejemplo, puedes usar una gama de códigos sencillos en todas tus notas para representar personas, proyectos, elementos o procesos que se repiten con frecuencia.

Los códigos refuerzan y realzan la categorización y la jerarquización mediante la sencilla aplicación de colores, símbolos, formas e imágenes. También se pueden utilizar para vincular fuentes (como referencias biográficas) a tu Mapa Mental.



Claridad

La oscuridad en el pensamiento vela la percepción. Facilita el flujo de tu pensamiento asociativo y tu capacidad para recordar procurando que todo esté claro y sea fácil de comprender.

Utiliza sólo una palabra clave en cada rama

Cada palabra tiene miles de millones de posibles asociaciones. Colocar una en cada línea te da libertad de asociación, es como darle más articulaciones a un miembro. Las frases importantes no se olvidan y tus opciones siguen abiertas.

Escribe con letra de imprenta

La letra de imprenta tiene una forma más definida, y, por consiguiente, a tu mente le resultará más fácil «fotografiarla». El tiempo extra que te cuesta hacerla compensa con creces las ventajas de la asociación creativa rápida y el recuerdo. La letra de imprenta también fomenta la brevedad, y puedes usarla en mayúscula y en minúscula para reflejar la importancia relativa de las palabras de tu Mapa Mental.

La longitud de la línea ha de ser equivalente a la longitud de la palabra

Esta regla hace que sea más fácil aproximar las palabras, así se facilita la asociación. Además, el espacio que ahorras te permite incluir más información en tu Mapa Mental.

Líneas de conexión

Las líneas de conexión del Mapa Mental te ayudan a conectar tus pensamientos dentro de la mente. Estas líneas se pueden transformar en flechas, curvas, bucles, círculos, óvalos, triángulos, poliedros o cualquier otra forma del almacén ilimitado de tu cerebro.

Las líneas centrales han de ser más gruesas y con formas en movimiento

Mediante el énfasis, las líneas más gruesas indican inmediatamente al cerebro la importancia de tus ideas centrales. Si tu Mapa Mental se encuentra en una etapa exploratoria, puede que durante tu proceso de creación descubras que algunas de las ideas periféricas son, en realidad, más importantes que las centrales. En tales casos, basta con que simplemente hagas más gruesas las líneas exteriores cuando sea necesario. Las líneas curvas y con formas en movimiento añaden interés visual.



Crea formas con las ramas en tu Mapa Mental

Quando se ha completado una rama en un Mapa Mental, ésta tiene un diseño exclusivo. Esta forma única puede activar el recuerdo de la información que contiene. Para pensadores mnemotécnicos más avanzados, estos diseños se pueden convertir en «imágenes vivas», que facilitarán espectacularmente el recuerdo.

Muchos ya lo hacemos espontáneamente como lo hacen los niños. Por ejemplo, ¿recuerdas haberte tumbado en el suelo en un día soleado y ver que el cielo estaba poblado de nubes? Si lo has hecho, es muy probable que al verlas pasar a la deriva pensaras: Mira, ¡esa es una oveja!, ¡Aquella, un dinosaurio!, ¡Aquella otra, una barca!, ¡Esa es un pájaro!...» Tu cerebro estaba creando imágenes de formas aleatorias, haciendo que éstas fueran más memorables. Asimismo, crear formas en tu Mapa Mental te permitirá organizar muchas unidades de datos de una manera que te será más fácil de recordar. La recopilación de datos, conocida como «chunking» [fragmentación], es una conocida técnica mnemotécnica.

Haz tus imágenes lo más claras posible

La claridad externa aumenta la claridad de pensamiento interna. Un Mapa Mental claro también será más elegante, gracioso y atractivo.

Diez consejos básicos para la cartografía de Mapas Mentales

1. Utiliza papel y bolígrafos o rotuladores apropiados

Utiliza papel blanco en formato apaisado: una página apaisada puede albergar más información que una página en formato vertical y es más compatible con tu visión periférica. Elige el tamaño de papel adecuado para hacer tu Mapa Mental (¡mejor empezar con uno grande!) y procura tener muchos bolígrafos y marcadores de colores a mano.

2. Parte del centro y déjate guiar por tu cerebro

La imagen central activará en tu cerebro procesos asociados. Sigue la jerarquía que éste te dicta. Al principio no te concentres demasiado en conseguir una buena estructura. Normalmente, esta estructura llega espontáneamente siguiendo el proceso de libre asociación. Puedes moverte libremente de una rama a otra. Nada te impide regresar a una rama anterior y añadir nuevas ideas.

3. Haz distinciones

Las ramas principales contienen tus ideas de ordenación básicas y, por consiguiente, has de darles más énfasis. Escríbelas en mayúscula. Las palabras de las ramas secundarias pueden ir en mayúscula o minúscula.

4. Utiliza palabras e imágenes clave

Escribe o dibuja en cada rama únicamente lo que necesitarás para recordar la idea después, una palabra o imagen clave es suficiente. Para optimizar la sinergia entre ambos hemisferios, es importante que todas las ramas, palabras e imágenes formen una totalidad orgánica. Haz las ramas de la misma longitud que la palabra.

5. Establece conexiones

Contempla tu Mapa Mental desde lejos de vez en cuando. Busca vínculos entre los distintos elementos. Haz visibles estos vínculos mediante conexiones, imágenes, flechas, códigos y colores. A veces una misma palabra o concepto aparecerá en distintas ramas de tu Mapa Mental. Eso no es una redundancia innecesaria, sino el descubrimiento en el Mapa Mental de un tema nuevo que se abre camino a través de tus reflexiones sobre el mismo. Es útil subrayar esos grandes descubrimientos. ¡Pueden conducirnos a cambios de paradigmas!

6. Diviértete

Libera tu mente (por ejemplo, poniendo algo de música) y no te «esfuerces demasiado» en pensar. Deja fluir a tu mente asociativa y plasma tus ideas sobre papel de una forma personal y divertida. La diversión es el elemento clave cuando has de hacer un Mapa Mental (música, dibujos, colores).

7. Copia

Copia siempre que puedas otros Mapas Mentales, imágenes y obras de arte que sean buenos. Tu cerebro está diseñado para aprender copiando y luego creando imágenes o conceptos nuevos a partir de lo que ha copiado. Tu sistema de activación reticular (una sofisticada «estación de filtrado» que se encuentra en la base del cerebro) buscará inmediatamente información que te ayudará a mejorar tus habilidades de cartografía de Mapas Mentales.

8. No desprecies lo absurdo

Especialmente, en las primeras etapas creativas de todo Mapa Mental, se han de anotar todas las ideas «absurdas» o «tontas», y permitir que fluyan de ellas otras más. Esto se debe a que las ideas absurdas o tontas suelen ser las que se alejan bastante de la norma. Y son justamente esas ideas las que conducen a los grandes descubrimientos y nuevos paradigmas que, por definición, también se alejan mucho de la norma.

9. Prepara tu espacio de trabajo/entorno

Tu entorno, igual que los materiales, puede provocarte una respuesta negativa, neutra o positiva. Tu entorno ha de ser lo más cómodo y aceptable posible, para que te ayude a tener la mejor actitud mental. Siempre que puedas utiliza luz natural para relajar la vista y no tener que forzarla, procura que haya mucho aire fresco: uno de los principales alimentos del cerebro es el oxígeno. La habitación debe estar a una temperatura moderada, cualquier extremo te distraería de tu trabajo. Amuebla bien tu despacho o lugar de trabajo; la mesa y la silla deberían ser de la mejor calidad posible y con un diseño que te ayudara a estar relajado, cómodo y a mantener una postura erguida. Una buena postura aumenta el riego sanguíneo en el cerebro, mejora la percepción y fomenta la resistencia mental y física. Además, un mobiliario bien diseñado y atractivo te invitará a que utilices tu lugar de trabajo.

¿Por qué hemos de crear un entorno agradable? Como el aprendizaje se suele asociar al castigo, muchas personas paraconscientemente convierten su zona de estudio o de trabajo en la celda de una prisión. Haz que tu espacio sea un lugar en el que quieras estar, aunque no tengas pensado realizar ninguna actividad de aprendizaje. Cuelga algunas de tus fotos favoritas en la pared, pon una alfombra bonita; estos pequeños detalles harán que tu espacio de trabajo sea más acogedor y atractivo.

10. Conviértelo en algo memorable

El cerebro se siente naturalmente atraído hacia la belleza, así que cuanto más estético, llamativo y colorido sea tu Mapa Mental más cosas recordarás de él. Por consiguiente, dedica un tiempo a colorear las ramas e imágenes, añade volumen, adornos y motivos a tu Mapa Mental general.

Coloca el papel horizontalmente delante de ti

La posición horizontal («apaisada») te da más libertad y espacio para dibujar tu Mapa Mental que la posición vertical («retrato»). La posición retrato tiene la desventaja de que tus anotaciones «chocan» demasiado pronto con los bordes. Un Mapa Mental horizontal también es más fácil de leer. Los cartógrafos de Mapas Mentales sin experiencia suelen mantener el cuerpo y el rotulador en la misma posición mientras giran el papel. Esto puede que no ocasione ningún problema mientras se cartografía, pero para releer el Mapa Mental habrá que realizar unas contorsiones que pondrían a prueba hasta a un experimentado maestro de yoga!

Mantén tu Mapa Mental lo más recto posible

Mantener recto el Mapa Mental ayuda a tu cerebro a acceder a los pensamientos que ha expresado. Si haces las líneas lo más horizontales posible, tu Mapa Mental será mucho más fácil de leer. Procura mantener un ángulo máximo de 45°.

Revisa tu Mapa Mental

Si lo que quieres es tener un recuerdo activo (lo contrario de pasivo) de tu Mapa Mental, quizá para un examen o para un proyecto específico, mentalízate para revisarlo de vez en cuando. Esto te permitirá pulir o corregir ciertas áreas, rellenar cualquier área que te hayas dejado y reforzar las asociaciones especialmente importantes.

Tras un período de aprendizaje de una hora, deberías dedicarte a revisar tu Mapa Mental:

- Transcurridos de 10 a 30 minutos.
- Transcurrido un día.
- Transcurrida una semana.
- Transcurrido un mes.
- Transcurridos tres meses.
- Transcurridos seis meses.

El Mapa Mental se convertirá en parte de tu memoria a largo plazo.

Mapas Mentales rápidos

Esporádicamente, deberías hacer un Mapa Mental rápido (te llevará sólo unos minutos), que resumirá todo lo que puedas recordar del original. Cuando haces uno de estos Mapas Mentales, en realidad estás recreando y refrescando tus recuerdos, demostrando una vez más que la creatividad y la memoria son básicamente los mismos procesos mentales.

Si sólo revisas el Mapa mental original, tu cerebro dependerá del estímulo externo de contemplarlo para reconocer el trabajo que ya ha hecho. Crear otro Mapa Mental nuevo te permite revisar lo que recuerdas sin el estímulo externo. Compara los resultados con tu Mapa Mental original y corrige los errores, incoherencias u omisiones.

En el proceso de aprendizaje y de perfeccionar tu técnica del Mapa Mental, te encontrarás algunos obstáculos por el camino, así que vale la pena revisarlos brevemente para saber cómo puedes superarlos.

Cuando piensas que ya no tienes más ideas espontáneas...

Deja el Mapa Mental y haz otra cosa. Muchas veces surge una idea nueva después de una pausa. Añade esas ideas a tu Mapa Mental y deja que generen más asociaciones nuevas.

Empieza a garabatear, a dibujar y a colorear. Mediante el proceso de embelecer estéticamente el Mapa mental aparecerán ideas nuevas. ¡Los estudios más recientes indican que las personas que hacen garabatos son mejores pensadoras! Un Mapa Mental se puede considerar como un «gran garabato» dirigido por el pensamiento.

Dibuja ramas en «blanco». Recuerda que nuestro cerebro tiene la tendencia a completar, al dibujar ramas sin palabras o imágenes, estás induciendo a tu cerebro a la acción creativa.

Los cuatro peligros

Todo cartógrafo de Mapas Mentales está expuesto a cuatro grandes riesgos que deberás tener en cuenta cuando estés intentando asimilar las directrices, ¡y así podrás evitarlos!

1. Los falsos Mapas Mentales.
2. La idea de que las frases son más importantes.
3. La idea de que un Mapa Mental «desordenado» no sirve.
4. Una reacción emocional negativa hacia tu Mapa Mental.

Todos estos peligros se pueden evitar fácilmente siempre que tengas presentes los principios que explico a continuación.

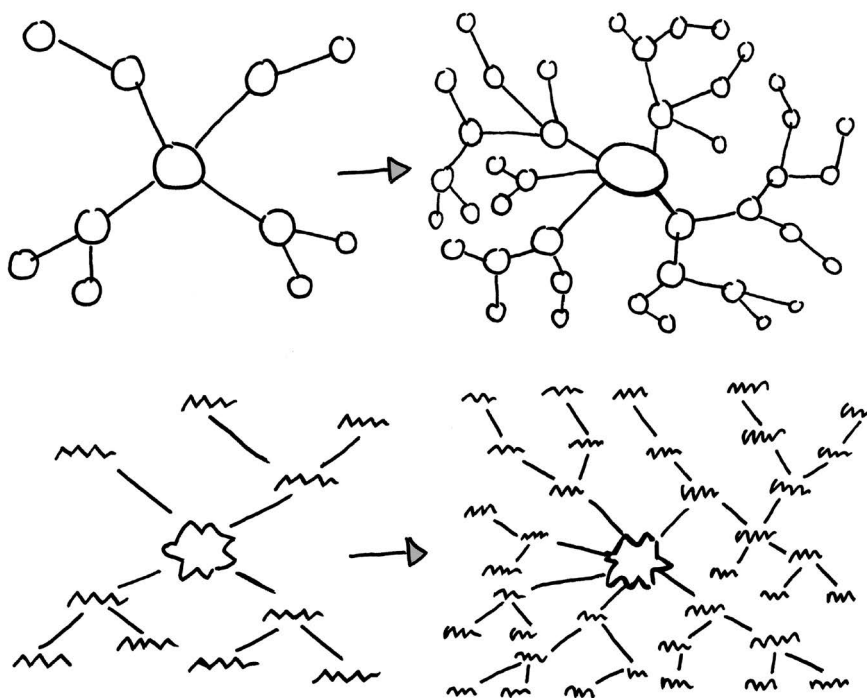
1. Los falsos Mapas Mentales

Hay muchos ejemplos de falsos Mapas Mentales que reivindican serlo. Reciben diversos nombres: mapas de procesos, diagramas de Ishikawa, mapas conceptuales, organigra-

mas, por nombrar algunos. Los dibujos que vemos abajo suelen crearlos personas que se encuentran en la primera etapa de la cartografía de Mapas Mentales y que todavía no han asimilado por completo todas las leyes de los Mapas Mentales.

A simple vista parecen Mapas Mentales y aparentemente obedecen los principios fundamentales de este tipo de cartografía, pero hay una serie de diferencias. A medida que se desarrollan ambos dibujos, su estructura se vuelve cada vez más aleatoria y monótona. Además, todas las ideas quedan reducidas al mismo nivel y cada una se disocia de las demás.

Como se han descuidado las leyes de la claridad, el énfasis y la asociación, lo que aparentemente se desarrolla dentro de un orden y una estructura, en realidad es fruto de la confusión, la monotonía y el caos.



Falsos Mapas Mentales. Estas estructuras a las que se suele denominar diagramas en forma de racimo o de telaraña, conducen a la confusión, la monotonía y el pensamiento caótico. Comprueba tú mismo cuántas habilidades corticales incluyen y, lo más importante, cuántas excluyen.

2. La idea de que las frases son más importantes

Paradójicamente, aunque parezca que restringen las asociaciones imaginativas, la regla de una palabra por rama en realidad aporta una libertad irradiante a la inteligencia cognitiva y a otras inteligencias. ¿Por qué? Supongamos que una persona ha tenido una mala

tarde y quiere reflejarlo en la entrada diaria que hace en el Mapa Mental, como en el ejemplo que vemos en la Figura 8.1.

A simple vista, esto puede parecer una anotación perfectamente adecuada de una tarde que fue «realmente infeliz». No obstante, si nos detenemos a examinarlo, aparecen claramente una serie de desventajas. En primer lugar, esta anotación dificulta mucho revisar la interpretación de esa tarde. La frase expresa un concepto fijo que no está abierto a ninguna otra posibilidad.

Por el contrario, la Figura 8.2 desglosa la frase en los significados individuales de cada palabra, lo que permite que cada una de ellas tenga la libertad de irradiar sus propias asociaciones únicas. En la Figura 8.3 podemos ver qué importancia tiene esto más claramente.

A hand-drawn title 'MEDIODÍA MUY INFELIZ' written in a simple, slightly irregular font. The text is underlined with a thick, green, hatched line.

Figura 8.1 Anotación de frase estándar. A primera vista parece adecuada, pero contiene peligrosas imprecisiones.

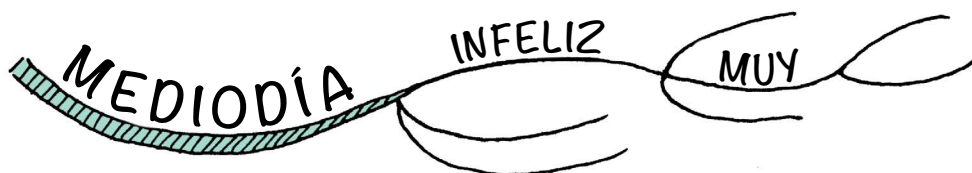
A hand-drawn diagram showing the words 'MEDIODÍA', 'INFELIZ', and 'MUY' separated by wavy lines. 'MEDIODÍA' is underlined with a green hatched line. 'INFELIZ' is above a simple bowl-like shape. 'MUY' is above a simple loop-like shape.

Figura 8.2 Anotación más concisa, que ilustra la libertad que tiene cada palabra para irradiar sus propias asociaciones.

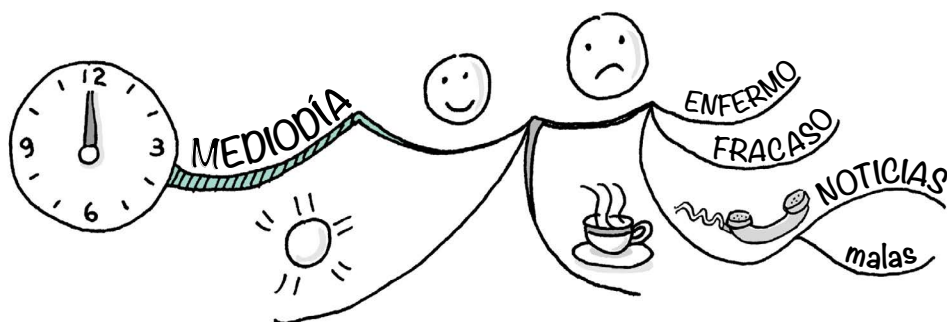
A hand-drawn mind map. A central figure with a sad face is connected to three branches. The left branch has a clock showing 12:00 and the word 'MEDIODÍA'. The middle branch has a smiling face and a cup of coffee. The right branch has a sad face and the words 'ENFERMO', 'FRACASO', 'NOTICIAS', and 'malas'.

Figura 8.3 Anotación siguiendo las directrices del Mapa Mental completo, que permite al anotador reflejar una imagen más amplia, auténtica y equilibrada de la realidad.

Si avanzamos un paso más, como en el Mapa Mental de la página 75, podremos ver que el concepto principal de la tarde es «felicidad», enfatizando el *in* de infelicidad. Pudiste haber estado enfermo, fracasado estrepitosamente o haber recibido muy malas noticias, todo ello es cierto. Pero también es cierto que la tarde tuvo algunos momentos positivos (¡puede que brillara el sol, aunque fuera por muy poco rato!), algo que la norma de emplear solo una palabra o imagen permite reflejar verazmente.

En el peor de los casos, las frases negativas pueden borrar días, años e incluso décadas de las vidas de las personas. «El año pasado fue el peor de mi vida» o «¡Mi vida de estudiante fue un infierno!», por citar dos ejemplos bastante comunes.

Si repites constantemente este tipo de pensamientos, al final acaban pareciendo verdad. Pero no lo son. Es cierto que todos nos sentimos decepcionados y frustrados a veces. Pero siempre hay factores positivos, ¡aunque sólo sea el hecho de seguir vivos y ser conscientes de que estamos deprimidos! Por supuesto, está el hecho de que seguimos teniendo el potencial para el cambio y el desarrollo positivo.

Utilizar palabras sueltas en el Mapa Mental te ayuda a ver tu entorno interno y externo con más claridad y realismo y, de este modo, ser más «auténtico» contigo mismo. También te proporciona equilibrio y te permite ver «la otra cara» de cualquier situación. Es especialmente útil para resolver problemas y para el pensamiento creativo porque abre la mente a todas las opciones. La regla de «sólo una» proporciona la oportunidad a cada nexo de pensamiento de explorar sus propias posibilidades infinitas. ¡Te hace libre!

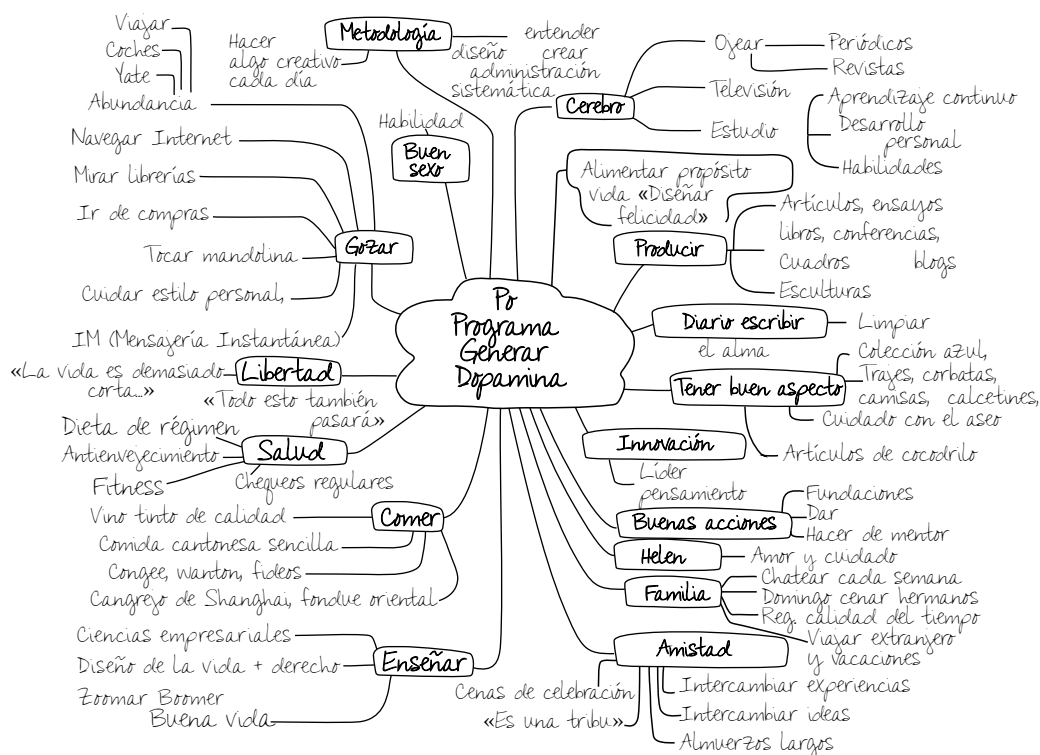
3. La idea de que un Mapa Mental «desordenado» no sirve

En algunas situaciones, quizá cuando no tienes mucho tiempo o estás escuchando una conferencia más bien confusa, puede que te salga un Mapa Mental que parezca «desordenado». Esto no significa que sea «malo». Simplemente es un reflejo de tu estado mental en ese momento o de la información que estaba recibiendo tu mente. Aunque a tu Mapa Mental «desordenado» le falte claridad y estética, seguirá siendo un registro exacto de tus procesos mentales mientras lo realizas. Considéralo como un «primer borrador» que puedes adaptar y reorganizar una vez que tengas el Mapa Mental terminado. Esto resulta especialmente fácil de hacer con un Mapa Mental por ordenador.

Darte cuenta de esto puede evitarte muchos sentimientos de culpa y de falta de autoestima. Cuando mires tu Mapa Mental puede que te des cuenta de que no fuiste tú sino el orador al que estabas escuchando, o el autor del libro que estabas leyendo, ¡el responsable de la desorganización, la confusión y el desorden!



75



Mapa Mental de Po Chung, primer borrador de mapa aparentemente «desordenado».

4. Una reacción emocional negativa hacia tu Mapa Mental

Puede que alguna vez logres hacer una Mapa Mental «definitivo» a la primera, pero lo más normal es que no lo consigas en el «primer intento». Si la calidad de tu mapa te decepciona o deprime, simplemente deberías recordar que no es más que un primer borrador que necesitará una revisión antes de llegar a la madurez.

Después de haber leído las técnicas, directrices y consejos, y haber tenido en cuenta todos los posibles obstáculos, ha llegado el momento de que pienses cómo vas a hacer que tu Mapa Mental tenga sello propio. En el capítulo siguiente, «Los Mapas Mentales artísticos», se explica cómo enriquecer tus Mapas Mentales utilizándolos para expresar tu particular combinación personal de talentos y características.



Los Mapas Mentales artísticos

Los Mapas Mentales nos ofrecen la oportunidad ideal para mejorar la coordinación mano-ojo y afinar nuestras habilidades visuales. Con un poco más de práctica, podrás utilizar las habilidades que has desarrollado para crear imágenes que convertirán tus Mapas Mentales en obras de arte. Este tipo de Mapa Mental permite a tu cerebro expresar su propia personalidad artística y creativa.

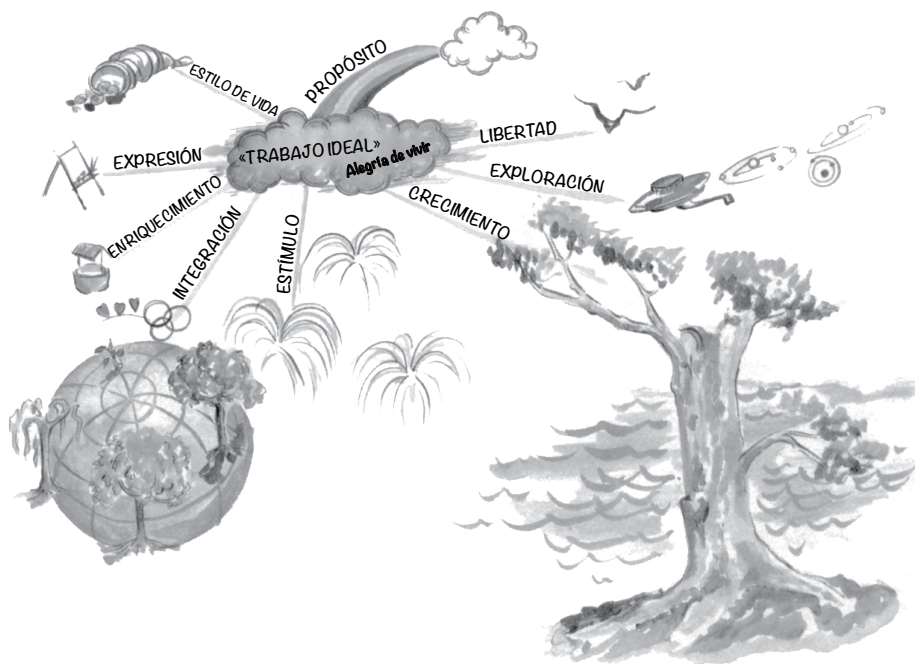
¿Por qué crear un mapa mental artístico?

Si dedicas algún tiempo a crear un Mapa Mental más artístico, te sorprenderá descubrir con qué rapidez mejoran tus habilidades de percepción visual y artística. Esto a su vez refuerza la memoria y ayuda a reducir el estrés, a relajarse, a la autoindagación, y en última instancia a la confianza en uno mismo. También desarrollarás tu talento de pensamiento creativo al retarte a ti mismo a tener ideas e imágenes creativas para tu Mapa Mental. Si nunca antes te habías dedicado a dibujar imágenes, es la forma ideal y fácil de descubrir a tu artista interior.

Cómo introducir el arte en tu Mapa Mental

Echa un vistazo a los ejemplos de Mapas Mentales artísticos presentados a continuación y lee la historia —es evidente lo personales que son para su creador— y tú también, con la práctica, podrás desarrollar un estilo personal y único.

Los útiles básicos que necesitas para crear un Mapa Mental artístico son bolígrafos o lápices de colores, marcadores, hojas grandes de papel en blanco —para usarlas en sentido apaisado— y tu ojo paciente y creativo. Recuerda también lo que dije en el capítulo anterior de que para resaltar realmente un Mapa Mental, deberías utilizar volúmenes y tamaños diferentes, para que no sea un dibujo plano!



Mapa Mental de Kathy De Stefano en el que expresa su idea de trabajo ideal.



Mapa Mental del doctor John Geesink, en el que desarrolla el concepto del amor sin utilizar palabras.

Hacer un Mapa Mental artístico puede llevarte mucho más tiempo que uno estándar, así que has de procurar contemplarlo como un trabajo en fase de desarrollo —no te precipites— y recuerda que lo más importante es disfrutar, es el momento de conectar con tu yo creativo.

Es muy útil hacer primero un esbozo y dibujar las ramas principales, a las que podrás regresar a medida que vayas desarrollando las imágenes. Como ya hemos visto, descubrirás que cuando ya has dibujado una imagen, se te ocurrirán más ideas para enriquecerlas, así que al principio no te preocupes si no se te ocurre qué dibujar. Si no puedes «recordar» qué aspecto tiene algo, simplemente estúdialo un poco y vuelve al Mapa Mental con esa información nueva; el Mapa Mental es una gran forma de afinar tu capacidad de observación.

En esta etapa, también es útil estudiar el trabajo de otros artistas para inspirarte. ¿Por qué no visitas una galería de arte, hojeas algunos libros de arte o simplemente dedicas algún tiempo a estudiar realmente las figuras y las formas? No importa lo que elijas mirar, ya sean flores, un edificio o personas; lo que verdaderamente interesa es que utilices el Mapa Mental artístico para entrenar tu visión artística.

El extraordinario Mapa Mental con forma de árbol de la página 78 es de Claudius Borer, que es famoso por sus Mapas Mentales artísticos. Abarca desde las raíces o rutas hasta los frutos en el desarrollo de un negocio.

El Mapa Mental de la parte superior de la página 79, pertenece a Kathy de Stefano, una asesora de marketing que expresa su idea del trabajo ideal. El resultado no es sólo un Mapa Mental vibrante y creativo, sino una obra de arte tan brillante como singular.

El segundo Mapa Mental de la página 79 es del doctor John Geesink, un asesor internacional de la industria informática. Su idea era expresar el concepto de «amor» artística y humorísticamente sin utilizar palabras. ¡Las personas que vieron su Mapa Mental le pidieron copias en color!

C. C. Thum, de Singapur, al igual que muchas personas preocupadas por el entorno económico, se dio cuenta de que tenía que crear urgentemente un plan de acción para afrontar la crisis que se avecinaba. El Mapa Mental le ayudó a afrontar el gran cambio que supuso para él perder su trabajo. Ese proceso le sirvió para desarrollar también un Mapa Mental artístico. Véase también el Mapa Mental más grande del mundo de la página 200, que fue creado por un equipo de cartógrafos de Mapas Mentales, incluido C. C. Thum.

La historia de C. C. Thum

La inestabilidad económica global al final me afectó directamente. En 2008, no sólo me comunicaron que yo era uno de los propuestos para la reducción de plantilla, sino que me lo dijeron el mismo día que tenía que abandonar la empresa. No me podía creer que me estuviera sucediendo a mí.

Conocía los Mapas Mentales y pensé que tenía que cartografiar todo lo que me estaba sucediendo y la forma de poder afrontar los cambios. De pronto recordé, involuntariamente, un Mapa Mental que había dibujado en 2006 y me sirvió de guía. Se trataba de un Mapa Mental de las metas de mi vida que había creado después de haber asistido a un seminario de Toni Buzan sobre Mapas Mentales. En aquella época, visualizé mi «jubilación» y las acciones necesarias para lograr el resultado deseado. También me di cuenta de que disfrutaba mucho con esta actividad. Mi trabajo siempre había sido mi prioridad y había tenido poco tiempo para la cartografía de Mapas Mentales. Sin embargo, continué persiguiendo mis sueños y mi pasión.

A raíz de mi despido y la escasez de trabajo en el terreno financiero, la cartografía de Mapas Mentales y enseñarla a los demás se convirtió en mi prioridad. El secreto de haber sobrevivido a mi despido se encuentra en el Mapa Mental. Visualicé las ideas clave y las dibujé en el Mapa Mental. Cuando reflexioné sobre lo que me había sucedido me di cuenta de que los Mapas Mentales me habían ayudado a no preocuparme constantemente por mi futuro y a no darle tantas vueltas a las razones por las que habían prescindido de mí.





Mapa Mental maestro con una sola imagen de Ulf Ekberg.

La historia de un gran artista de los Mapas Mentales

Ulf Ekberg, un capitán de barco sueco que además era un experto en sistemas informáticos, hizo un curso de cartografía de Mapas Mentales. Se esperaba mucho de él, pues dibujaba historietas regularmente para los periódicos de su empresa, y también había empezado a estudiar pintura paisajística y retrato. A final del curso, cuando llegó el momento de que todos los participantes tuvieron que hacer sus últimos Mapas Mentales, ¡Ulf se quedó en blanco!

Decepcionado y frustrado, se fue a casa a pasar el fin de semana, con la intención de dedicar varias horas a terminar el curso a lo grande como él había soñado.

Para liberarse de las frustraciones del día se fue a trabajar a una barcaza que tenía en el jardín de la parte de atrás de su casa. Era un gélido día de invierno sueco y cuando hubo terminado su tarea, al bajar de la barcaza resbaló y se cayó sobre el duro hielo desde una altura de tres metros. Tuvo la suerte de caer de pie, y aparentemente sin problema. Pero cuando intentó dar un paso, se desplomó en el suelo de dolor y literalmente, tuvo que entrar gateando en su casa. El médico le diagnosticó dos finas fisuras en cada talón y le dijo que no podría caminar bien hasta al menos transcurridos dos meses.

Cuando se le hubo pasado el enfado por su inmovilidad forzada, decidió hacer algo que siempre había deseado: pintar un cuadro al estilo de Salvador Dalí. El tema iba a ser un Mapa Mental maestro con una sola imagen, que incorporara todo lo que había aprendido durante el curso y sus propias interpretaciones y extrapolaciones. Entre los conceptos que deseaba incorporar estaban:

- La introspección: el cerebro viéndose a sí mismo; viendo que se está viendo.
- El ideal romano de *mens sana in corpore sano* («una mente sana en un cuerpo sano/ un cuerpo sano en una mente sana»).
- El amor como elemento esencial para el funcionamiento saludable del cerebro.
- El cerebro sinérgico: sus partes suman más que su totalidad.
- El tiempo como variable.
- La facultad de la mente de crear lo que desee.
- El malabarismo como metáfora de equilibrio y autocontrol.
- El marcado sentido de justicia de un cerebro muy entrenado.
- El cerebro más grande del planeta.
- La musicalidad del cerebro.
- La cuestión básica de la existencia.
- La teoría de la relatividad de Einstein desde el contexto del cerebro como un mecanismo de asociación infinito.
- La comprensión como medio para poner fin a la guerra.
- La magia del cerebro.
- Los errores como partes aceptables y gratificantes del proceso de aprendizaje.
- La superación de todas las limitaciones conocidas.

Este primer ejemplo de Mapa Mental artístico se ha publicado en ediciones limitadas y se está convirtiendo rápidamente en un artículo de coleccionista.

El estudio del Mapa Mental artístico de Ekberg te presentará muchas ideas que todavía no he mencionado en este capítulo, y que te servirán de inspiración para seguir desarrollando tu estilo personal de cartografía de Mapas mentales.

Ahora ya puedes combinar tu estilo personal con los principios básicos de la cartografía de Mapas Mentales que has aprendido. En la siguiente parte nos adentraremos en las múltiples tareas de procesamiento del pensamiento que se pueden llevar a cabo utilizando los Mapas Mentales.

Como un músculo cualquiera,
para que **el cerebro humano**
sea poderoso necesita entrenamiento.
El **Mapa Mental** le proporciona el
«ejercicio» perfecto para potenciar
las habilidades del
pensamiento, la creatividad
y la memoria. Como sucede con
todo entrenamiento, cuanto más
entrenas, **mejor lo haces**.

Tony Buzan

Parte 3

Aplicaciones fundamentales



Esta tercera parte es tu primer paso hacia la aplicación del Mapa Mental. Aquí nos concentraremos en las aplicaciones fundamentales: memoria, creatividad, toma de decisiones y organizar las ideas de los demás.

Puesto que el Mapa Mental nació como un instrumento para la memoria, empezaremos por aquí, estudiando las razones por las que es tan útil para la memoria y de qué forma está vinculado a un antiguo método mnemotécnico denominado «loci». Luego veremos por qué con los Mapas Mentales podemos producir fácilmente el doble de ideas que con los métodos de *brainstorming* tradicionales y cómo podemos recargar generosamente nuestro pensamiento creativo. Los dos últimos capítulos de esta parte tratan de cómo usar los Mapas Mentales para tomar decisiones y organizar información, lo que nos preparará para la Parte 4, donde aprenderemos a aplicar los Mapas Mentales a todos los demás aspectos de nuestra vida.



Mapas Mentales para la memoria

Si escribes la palabra «memoria» en un buscador obtendrás millones de entradas que te enviarán a páginas donde podrás informarte sobre el tema o incluso entrenar tu memoria. Todas estas páginas tienen en común la idea de que la memoria es algo que se ha de trabajar y entrenar para que funcione correctamente. Si no ejercitas tu memoria, igual que si no ejercitas tu cuerpo, ésta se debilita. Este capítulo te descubre la razón por la que los Mapas Mentales son un instrumento de entrenamiento perfecto para flexibilizar y crear los músculos de tu memoria.

Los Mapas Mentales en la historia

El Mapa Mental tiene una relación especial con la memoria. El primer Mapa Mental fue concebido a raíz de una investigación sobre la memoria. El Mapa Mental también está relacionado con un antiguo y poderoso método mnemotécnico. En el 477 a.C., un poeta griego llamado Simónides de Ceos diseñó un método mnemotécnico denominado el «método “loci”»; «loci» significa «lugar». En tiempos en los que no se estilaba tanto escribir, era bastante habitual que los oradores y demás personas memorizaran sus charlas u otras cosas imaginándose un viaje. Colocaban los temas a recordar junto al camino que debían recorrer y rastreaban mentalmente sus pasos para recordar cada referencia. La imaginación y la asociación eran los activadores de la memoria. Los romanos también adoptaron este método y la tradición oral sobrevivió hasta el Renacimiento, pero desgraciadamente fue relegada con la llegada de la imprenta. Hoy en día, después de muchos siglos, los Mapas Mentales se basan en los mismos principios. Cada rama del Mapa Mental es básicamente una «habitación» donde se guardan muchas cosas, y utilizamos nuestra imaginación y capacidad de asociación para activar la memoria.

Los Mapas Mentales ponen a trabajar todas nuestras habilidades corticales y activan el cerebro en todos los niveles, haciendo que esté más alerta y sea más ágil recordando. Como los Mapas Mentales son llamativos, el cerebro se siente atraído hacia ellos y eso fomenta la posibilidad del recuerdo espontáneo.

Cómo mejoran nuestra memoria los Mapas Mentales

Guardan información cuando estamos en un estado de «relajada concentración»

¿Te ha pasado alguna vez que en un examen hay una pregunta para la que sabes la respuesta, pero que en ese momento se te ha quedado la mente en blanco y que cuanto más te esfuerzas en recordar, más se «oculta» la respuesta en tu cerebro? Hasta que consigues «relajar» tu mente y entonces —espontáneamente— te viene la respuesta; en general, por desgracia, demasiado tarde. Hoy, los científicos saben que un cerebro sometido a un estrés constante segrega las sustancias químicas erróneas para recordar bien. La relajación es la clave para el recuerdo y también para la creación de datos. Los Mapas Mentales, debido a la técnica con que los hacemos y la forma en que los utilizamos, son el medio idóneo para relajar el cerebro, lo que nos ayuda a pensar y a recordar.

Agrupación de datos

La mayoría de las personas a las que les gusta tomar notas lineales durante una reunión, un curso o una presentación (si la velocidad a la que se transmite la información no es demasiado rápida) suelen utilizar algún tipo de estructura en sus notas. Esto es imprescindible para el cerebro. En general, el cerebro es capaz de asimilar de cinco a siete elementos no conectados entre sí antes de estresarse. Todo lo que exceda de esas cifras ha de agruparlo a fin de poder asimilarlo. Sin embargo, la principal limitación del modelo de tomar apuntes linealmente es que la concentración de datos sólo se refleja mediante un sistema de numeración y a veces de sangrado. Los Mapas Mentales ofrecen muchos más elementos para visualizar la agrupación: color, forma, conexiones, estructura, distintas tipografías, etc. Además de estos elementos, con el Mapa Mental es mucho más fácil agrupar y ceñirte a una sola página (lo que te ofrece una visión global).

Repetición de los datos

No es necesario decir que la repetición ayuda a recordar la información. Al «revisar» la información, las conexiones sinápticas del cerebro implicadas en un proceso de almacenamiento concreto se reactivan. Esto refuerza estas conexiones y las vuelve más asequibles. Los Mapas Mentales satisfacen la necesidad de repetición de dos formas:

1. Cuando creas un Mapa Mental, los datos que ya se han procesado permanecen siempre a la vista, puesto que los Mapas Mentales sólo ocupan una página. Esto significa que el cerebro está repitiendo esos datos constantemente.
2. Los Mapas Mentales están condensados y llaman la atención. Los principales elementos de la memoria son la imaginación, el color, la forma, la asociación, la estructura y los loci (localizaciones específicas). Todos estos potenciadores de la memoria son componentes esenciales del Mapa Mental. Las notas lineales, por el contrario, son monocromáticas y antinmemotécnicas.

Memorizar con los Mapas Mentales

Hay muchas aplicaciones de memorización generales para los Mapas Mentales, como recordar partes de una información, los sueños, acontecimientos históricos y listas generales de «cosas pendientes» (véanse los ejemplos de la página siguiente).

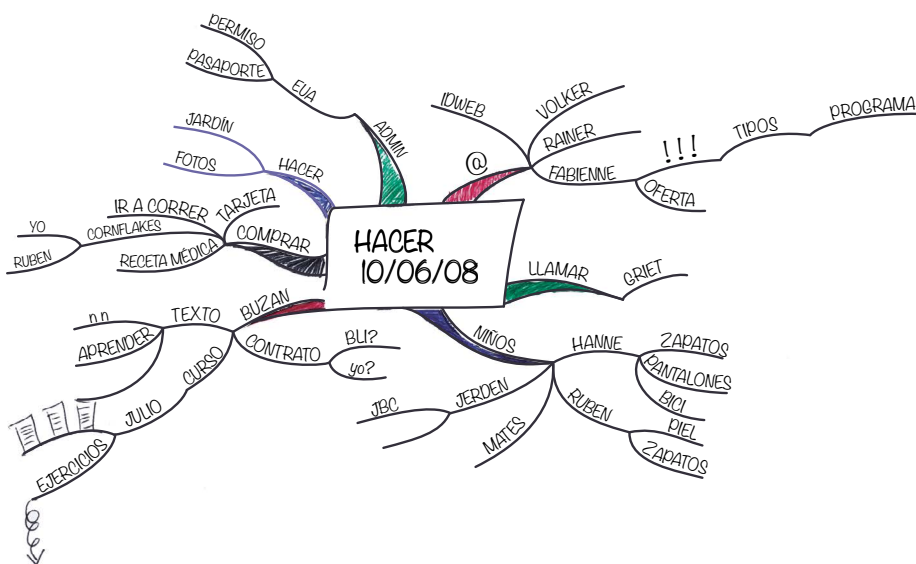
Una aplicación especialmente útil es la búsqueda de un recuerdo «perdido», quizás el nombre de una persona o el lugar donde se encuentra un objeto. En tales casos, concentrarse en el ítem perdido suele ser contraproducente porque «eso» ha desaparecido, y al concentrarte en «eso», te estás concentrando en la ausencia o en la nada. Recuerda el poder de asociación de tu mente, deja en blanco el centro de tu Mapa Mental, y rodealo con palabras e imágenes que estén relacionadas con ese centro ausente. Por ejemplo, si el espacio en «blanco» del centro es el nombre de una persona, las principales ramas que lo rodean pueden incluir información sobre su género, edad, aspecto, familia, voz, aficiones, profesión y el lugar donde conociste a esa persona y donde la viste por última vez. De este modo, aumentarás en gran medida la probabilidad de que tu cerebro pueda volver a acceder al centro desde sus bancos de memoria.

Si te resulta incómodo crear un Mapa Mental físico para recuperar un recuerdo «ausente», basta con que visualices una pantalla interna sobre la que crear ese mismo tipo de Mapa Mental.

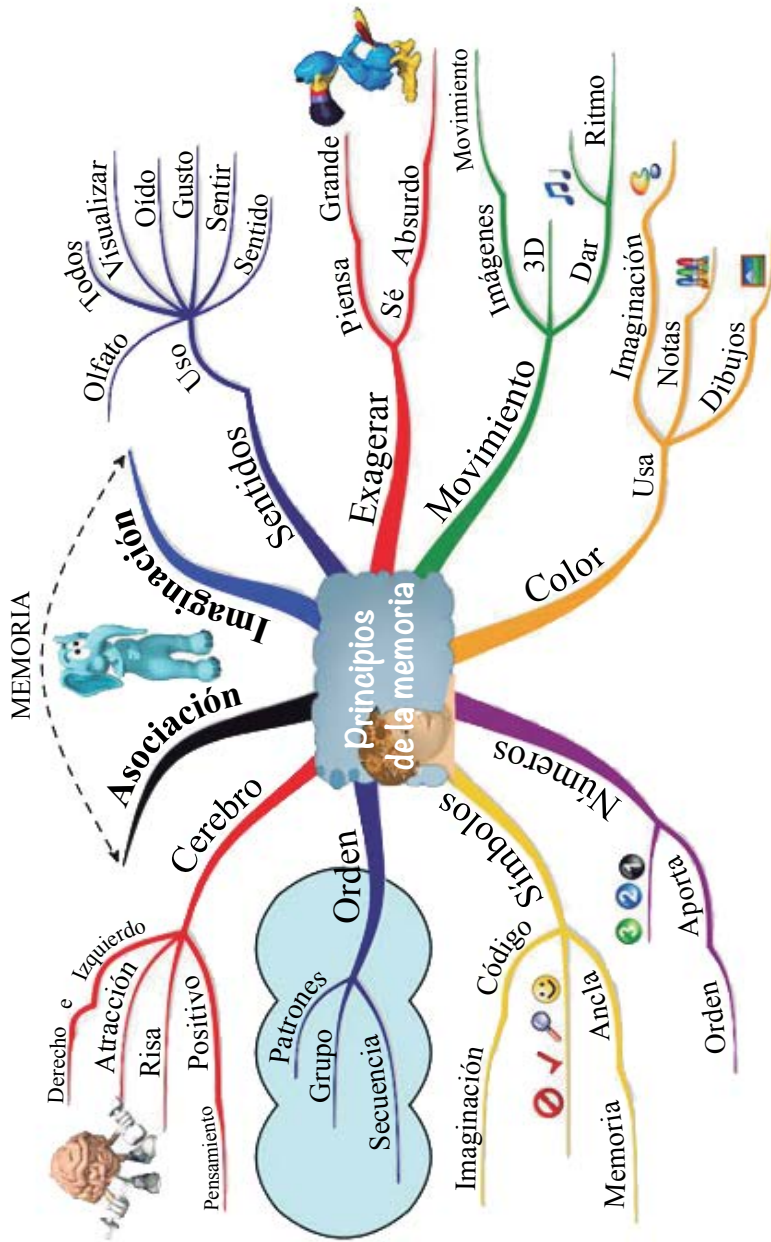
Los Mapas Mentales son básicamente instrumentos megamnemotécnicos para almacenar y recuperar información. Pero son mucho más que eso porque aportan ideas y asociaciones para crear nuevos patrones de conocimiento. Como veremos en el capítulo siguiente, se convierten en instrumentos de pensamiento creativo.



Otro Mapa Mental de «cosas pendientes» creado por la formadora de profesores del sistema Buzan, Hilde Jaspaert: la cuadrícula del palo que parte por la mitad la «H» representa un calendario, el corazón y los smileys representan las cosas que tiene que hacer Hilde para sus seres queridos, el signo de visto bueno, le recuerda que la finalidad del Mapa Mental es la de «completar las tareas», el recordatorios del smiley que no sonríe es para incluir cosas que no le gustan, los teléfonos son las llamadas que ha de hacer y el signo de arroba es para los emails.



Los Mapas Mentales son muy útiles para recordar «cosas pendientes».



Mapa Mental para los principios de la memoria.



Mapas Mentales para el pensamiento creativo

En este capítulo nos centraremos en utilizar los Mapas Mentales para el pensamiento creativo. Descubrirás por qué los Mapas Mentales son tan asombrosamente eficaces en esta área, y cómo puedes usarlos para ampliar y expandir tu propio pensamiento creativo.

¿Qué es el pensamiento creativo?

En la literatura de la psicología, especialmente en los manuales de tests de E. Paul Torrance (conocido como el «padre de la creatividad», con casi sesenta años de investigación en su haber, sus hallazgos suponen un método de referencia para cuantificar la creatividad), se destaca la importancia de la flexibilidad como elemento vital del pensamiento creativo. Otros factores importantes son:

- Poder crear asociaciones nuevas partiendo de otras ideas.
- Combinar elementos singulares.
- Reorganizar y vincular ideas preexistentes.
- Invertir conceptos preexistentes.

Los distintos colores, formas y volúmenes nos ayudarán a pensar creativamente, a la vez que harán partícipes a nuestras emociones y sentido estético, que son imprescindibles para el proceso creativo.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales para fomentar el pensamiento creativo?

Los Mapas Mentales hacen uso de *todas* las habilidades del pensamiento creativo que hemos definido. Cuando creamos un Mapa Mental, generamos una energía mental que nos impulsa a buscar ideas que suelen encontrarse en la periferia de nuestro pensamiento. Puesto que los Mapas Mentales son agradables de crear, fomentan nuestro aspecto lúdico, que a su vez da rienda suelta a nuestro pensamiento y nos ofrece la posibilidad de crear innumerables ideas. Una vez que hemos completado el Mapa Mental, podemos ver muchos elementos al mismo tiempo, lo que aumenta las probabilidades de realizar asociaciones creativas y ver nuevas conexiones.

Los Mapas Mentales potencian el pensamiento creativo ayudándonos a:

- Explorar *todas* las posibilidades creativas de un tema.
- Borrar de nuestra mente suposiciones previas referente a él.
- Generar ideas que se traduzcan en la realización de una acción concreta.
- Crear nuevos marcos conceptuales.
- Captar y desarrollar los momentos de comprensión súbita.
- Planificar de forma creativa.

El pensamiento creativo puede que simplemente sea darse cuenta de que no tiene ningún mérito especial hacer las cosas como se han hecho siempre.

RUDOLF FLESCH

Recarga al máximo tu pensamiento creativo

Aunque los Mapas Mentales, en general, sean un instrumento del pensamiento creativo, hay un proceso de pensamiento creativo específico que puedes aplicar cuando los utilices y que puede generar al menos el doble de ideas creativas que el tradicional *brainstorming*. Se compone de cinco etapas.

1. El Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas

Empieza dibujando una imagen central llamativa. Colócala en el centro de una página en blanco grande, y haz que de ella irradian todas las ideas que se te ocurran cuando pienses en ese tema. Deja que tus ideas fluyan con la mayor rapidez posible durante un tiempo máximo de veinte minutos.

Tener que trabajar a más velocidad libera al cerebro de sus patrones de pensamiento habituales y fomenta ideas nuevas, a menudo aparentemente absurdas. Respeta siempre esas ideas aparentemente absurdas, porque son la clave para nuevas perspectivas, y suponen la ruptura de hábitos viejos y restrictivos.

La razón de que la página sea lo más grande posible se encuentra en este principio: «Un Mapa Mental se expandirá hasta ocupar todo el espacio disponible». En el pensamiento creativo se necesita tanto espacio como sea posible para inducir al cerebro a que exprese más ideas. El cerebro aprovechará cualquier oportunidad para llenar todos los espacios que se le ofrezcan. Para la creatividad procura usar la página más grande posible.

2. La reconstrucción y la revisión

Tómate un breve descanso y deja reposar a tu cerebro para que empiece a integrar las ideas que ha generado hasta ahora. Haz otro Mapa Mental donde puedas identificar las ramas principales (ideas de ordenación básicas), crear jerarquías dentro de estas ramas, combinar y categorizar ideas a medida que vayas avanzando y descubrir nuevas asociaciones. Revisa cualquier idea que al principio te haya parecido «estúpida» o «absurda» y mira si encaja en el contexto del Mapa Mental. ¡Con frecuencia cuanto menos convencional sea una idea, mejor resulta ser!

Puede que observes que hay conceptos parecidos o incluso idénticos en distintas ramas que aparecen en los bordes del Mapa Mental. No los descartes como si fueran repeticiones innecesarias. En esencia son «diferentes», pues están asociados a ramas distintas que irradian de la imagen central. Estas repeticiones reflejan la importancia de las ideas que están enterradas en tu almacén de conocimiento, pero que en realidad influyen en todos los aspectos de tu pensamiento. Para que estos conceptos tengan su merecida importancia mental y visual, deberías subrayarlos cuando aparecen por segunda vez; rodearlos con una figura geométrica si aparecen por tercera vez y, si vuelven a presentarse, encajarlos en figuras tridimensionales.

Al conectar entre sí estas áreas tridimensionales del Mapa Mental, se puede crear un nuevo marco mental, que te conducirá a esos momentos de revelación súbita que se producen cuando vemos los hechos del pasado desde una nueva perspectiva. Semejante cambio supone una reorganización instantánea y masiva de estructuras enteras de pensamiento. Tu viaje de descubrimiento de nuevos paradigmas de pensamiento habrá comenzado con la ayuda de tu compañero: el Mapa Mental.

En cierto modo puede parecer que este tipo de Mapa Mental esté «rompiendo las reglas», en cuanto a que la imagen central y las ramas principales ya no son lo más importante. No obstante, lejos de estar rompiendo las reglas, este tipo de mapa las está usando al completo, concretamente las del énfasis y las imágenes. Una idea nueva que has descubierto y que se repite en las fronteras de tu pensamiento puede llegar a convertirse en un nuevo centro. Al seguir la dinámica de busca y encuentra del cerebro, el Mapa Mental llega a las fronteras más lejanas de tu pensamiento actual

buscando un nuevo centro para sustituir al anterior. En su momento, éste nuevo centro será sustituido por otro concepto nuevo e incluso más avanzado. Este es el nuevo paradigma que has estado buscando.

3. La incubación

Una vez que has completado tu segundo Mapa Mental, haz una pausa más larga: deja realmente que se asiente tu mente. Haz algo diferente, sal a dar un paseo, escucha música, date un baño. Los momentos de inspiración creativa suelen producirse cuando el cerebro está relajado y tranquilo. Esto se debe a que este tipo de estados mentales permite que el proceso de Pensamiento Irradiante se expanda hasta los límites más remotos del paracerebro, aumentando de este modo la probabilidad de que se produzcan revelaciones mentales decisivas.

Los grandes pensadores creativos de la historia han utilizado este método. Einstein enseñaba a sus alumnos que la incubación era una parte necesaria en todo proceso de reflexión, y Kekule, el descubridor del anillo de benceno, programaba períodos de incubación/ensoñación diurna concentrada en su programa diario de trabajo.

4. Segunda reconstrucción y revisión

Tras la incubación, el cerebro adquiere una visión renovada sobre el primer y el segundo Mapa Mental. En esta fase se recomienda hacer otro Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas para consolidar los resultados de esta integración.

Ahora deberás tener en cuenta toda la información recopilada e integrada en las etapas 1, 2, y 3, junto con tu segundo Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas, a fin de poder realizar un último Mapa Mental que lo englobe todo.

5. La solución

En esta etapa has de buscar una solución, decisión o realización que era lo que pretendías originalmente con tu pensamiento creativo. Esto muchas veces implica vincular elementos dispares, lo que te conducirá a nuevos momentos de inspiración y avances decisivos.

La genialidad... es la capacidad de ver diez cosas donde el hombre corriente ve sólo una, y donde el hombre con talento ve dos o tres, sumada a la habilidad de plasmar esa percepción múltiple en lo material de su arte.

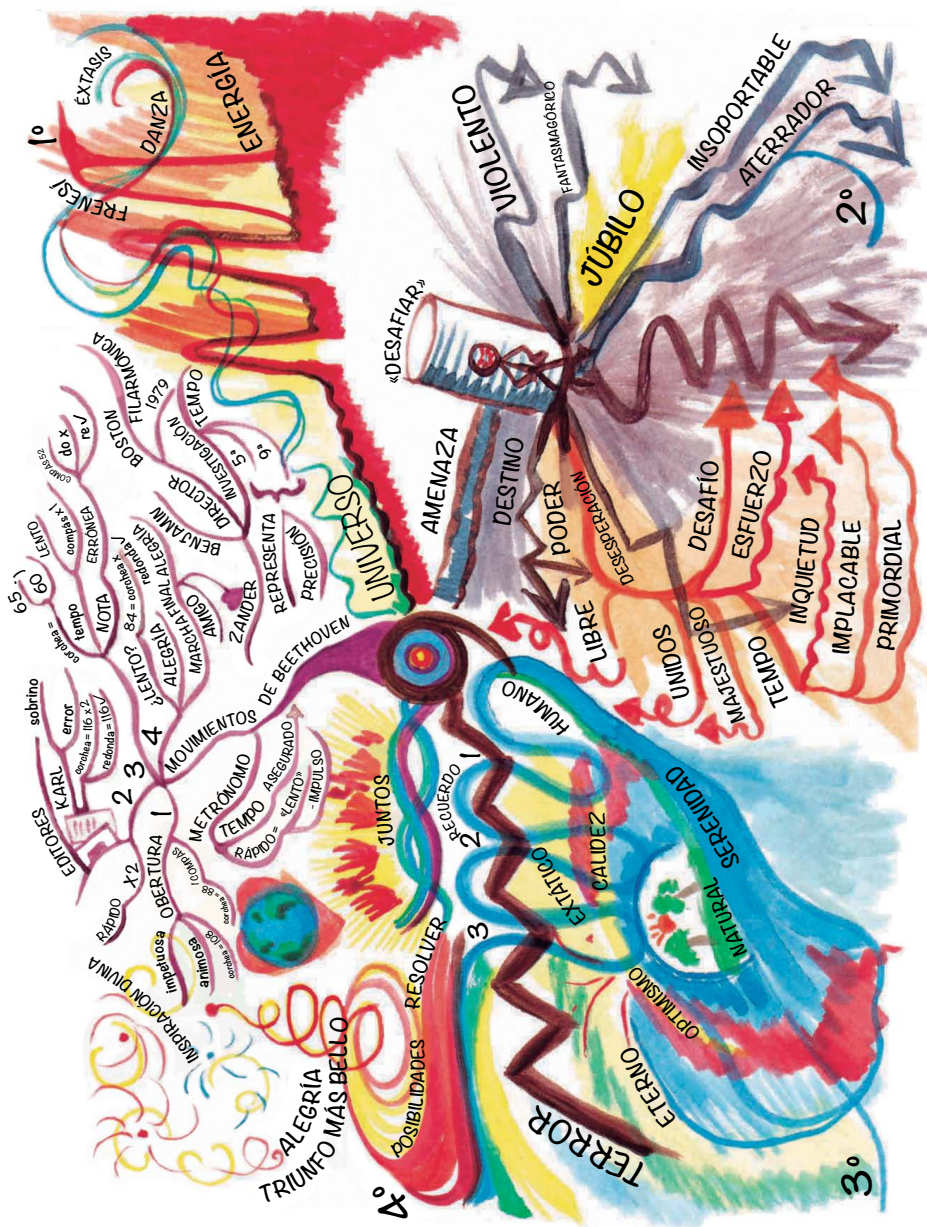
EZRA POUND

La cartografía de Mapas Mentales como medio para adquirir nuevas perspectivas

Si durante la fase de la primera reconstrucción y revisión de un proceso prolongado y profundo de pensamiento creativo han surgido nuevas percepciones, la fase de incuba-

ción puede generar nuevas perspectivas respecto a las percepciones colectivas, lo que se conoce como cambio de paradigma. El Mapa Mental de Benjamin Zander, director de la Orquesta Filarmónica de Boston, que aparece en la página 98, es el resultado de este proceso. El Mapa Mental refleja el nuevo y sorprendente enfoque de Zander de la Novena Sinfonía de Beethoven, visión que es fruto de muchos años de estudio, cartografía interna de Mapas Mentales y de una intensa incubación.

En los capítulos 10 y 11, has visto las dos aplicaciones más importantes de los Mapas Mentales para «alimentar», literalmente, tu cerebro. Ahora vamos a ver cómo podemos utilizarlos para organizar ideas y ayudarte a tomar mejor tus decisiones.



Mapa Mental creativo sobre el tema de la creación en la Novena Sinfonía de Beethoven, dibujado por Benjamin Zander, director de la Orquesta Filarmonica de Boston.



Mapas Mentales para tomar decisiones

El Mapa Mental es un instrumento especialmente útil para revisar qué opciones tienes antes de tomar una decisión. Este capítulo te enseñará a utilizar los Mapas Mentales para establecer tus necesidades, deseos, prioridades y limitaciones y te ayudará a tomar decisiones basándote en una visión más clara de los temas en cuestión.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales para tomar decisiones?

Los Mapas Mentales ayudan al cerebro a asimilar de inmediato toda una serie de ítems de información complejos e interrelacionados consiguiendo que todos los temas tengan un objetivo claro. Aportan al cerebro un marco preestructurado para la asociación, y de ese modo garantizan que puedas tener en cuenta todos los elementos importantes. Los colores y las imágenes de los Mapas Mentales aportan, además, respuestas emocionales vitales a la decisión y te ayudan a destacar los puntos principales de la comparación.

Descubrirás que con ellos generas un mayor número de ítems específicos que con ningún otro método de listados y que el propio proceso de la cartografía de Mapas Mentales suele dar o desencadenar como resultado una decisión. Los Mapas Mentales, al reflejar claramente el proceso interno de tomar decisiones, te ayudan a concentrarte en los elementos clave que conciernen a cualquier decisión.

Cuando vayas a tomar decisiones, los mapas te ayudarán a equilibrar los factores opuestos. Por ejemplo, si estás pensando en comprar un coche y no sabes si lo vas a comprar de segunda mano o nuevo, puedes utilizar los Mapas Mentales para resaltar los pros y los contra principales, como decidir si el ahorro compensa la menor fiabilidad y duración del vehículo.

FACTORES	CONSERVAR	CAMBIAR
ACTUALES	-10	0
PRIORIDADES	0	-30
CARACTERÍSTICAS	0	+10
TIEMPO	+40	+10
IMAGEN	-10	+5
ESFUERZO	0	-30
TOTAL	+20	-35



Mapa Mental para una decisión diádica para elegir un nuevo ordenador portátil.

Tomar decisiones sencillas

Una decisión sencilla se conoce como decisión diádica (de la palabra latina dyas, que significa «dos»). Las decisiones diádicas son la primera fase de la creación de un orden.

En términos generales se pueden clasificar como decisiones de evaluación, que a su vez implican decisiones simples como sí/no, mejor/peor, más fuerte/más débil, más eficaz/menos eficaz, más eficiente/menos eficiente, más caros/menos caros. Para crear un Mapa Mental que te ayude a tomar una decisión diádica haz lo siguiente:

1. Dibuja una imagen en el centro que represente la decisión que quieres tomar. Este ejemplo de Mapa Mental describe el proceso de tomar la decisión para elegir un nuevo ordenador.
2. Dibuja las principales ramas saliendo de él, las ideas de ordenación básica, que reflejen los procesos clave en la toma de decisiones.
3. A partir de estas ramas principales, deja que tu mente fluya libremente y cree ramas secundarias con palabras e imágenes, a fin de captar cualquier pensamiento y emoción que pueda surgir y que esté relacionado con la decisión. No olvides utilizar el color y el volumen para que te ayuden a plasmar tus emociones. Contrariamente a la opinión general, las emociones son un componente fundamental en la toma de decisiones. Representálas claramente en un Mapa Mental: te ayudarán a conectar con tu talento intuitivo.

Una vez que han quedado reflejados en el Mapa Mental toda la información, pensamientos y emociones importantes, hay cinco métodos principales para tomar una decisión diádica.

1. Generada por el proceso de cartografiar

En muchos casos el propio proceso de la cartografía de Mapas Mentales genera la solución. Cuando el cerebro obtiene la visión general de todos los datos que ha recopilado, se produce el momento «¡Ajá!» de la comprensión súbita, que es lo que en realidad pone punto final a este proceso.

2. Valoración numérica

Si una vez completado el Mapa Mental la decisión todavía no está clara, se puede usar el método de la valoración numérica. En este método se asigna un número del 1 al 100 a cada palabra clave específica de cada lado del Mapa Mental según su importancia. Una vez que se han asignado los números a cada ítem, se suman las «puntuaciones», primero las del lado «sí» y luego las del «no». El lado con la puntuación total más alta es el «ganador».

3. Intuición/Superlógica

Si ninguno de los dos métodos anteriores ha generado una decisión, podemos tomarla basándonos en nuestra intuición o «corazonada». La intuición es una facultad mental a la que se le ha dado muy mala fama y a la que prefiero referirme como «superlógica». El cerebro utiliza la superlógica para revisar su inmenso banco de datos (compuesto por miles de millones de ítems de experiencias anteriores) para cada decisión que ha de tomar.

La «superlógica», en lo que a tomar decisiones se refiere, se podría considerar como un cálculo casi instantáneo que realiza el cerebro, tras haber tenido en cuenta billones de posibilidades y permutaciones, a fin de llegar a un cálculo matemáticamente preciso de probabilidades de éxito, que subconscientemente se expresarían como sigue:

Tras haber tenido en cuenta la base de datos prácticamente infinita de tu vida anterior, y haberla integrado en el billón de ítems de datos que me has aportado para tomar una decisión en la situación actual, mi cálculo actual de tus probabilidades de éxito es del 83,7862 por ciento.

El resultado de este impresionante cálculo registrado en el cerebro, se traduce en una reacción biológica que interpretamos como una simple «corazonada». Los estudios realizados en la Facultad de Ciencias Empresariales de Harvard han revelado que directivos y gerentes de empresas nacionales y multinacionales atribuían el 80 por ciento de sus éxitos a su intuición o «corazonadas». El Mapa Mental es especialmente útil para este tipo de superpensamiento, ya que aporta al cerebro una gama de información más extensa sobre la cual basar sus cálculos.

4. Incubación

Este cuarto método simplemente consiste en dejar que el cerebro incube una idea. Es decir, dejar que el cerebro se relaje tras haber completado el Mapa Mental para tomar decisiones. En los momentos de descanso y soledad es cuando el cerebro puede armonizar e integrar todos los datos que ha recibido y, normalmente, es cuando tomamos nuestras decisiones más importantes y acertadas. Esto se debe a que la relajación libera los tremendos poderes del «paracerebro», es decir, el 99 por ciento de nuestra capacidad mental no utilizada, incluyendo lo que solemos llamar el «paraconsiente». Por ejemplo, muchas personas dicen haber recordado de repente dónde estaba algo, haber tenido de pronto ideas creativas o darse cuenta de que tienen que tomar una decisión concreta en la bañera. Esta técnica es la forma que tiene el cerebro de armonizar e integrar, y mediante este proceso tiende a tomar las decisiones más importantes y acertadas.

5. Cuando las valoraciones son idénticas

Si ya has completado tu Mapa Mental y ninguno de los métodos anteriores ha generado una decisión, es porque debe haber el mismo número de pros y contras. En ese caso cualquier opción será satisfactoria, incluso puedes resolver el dilema lanzando una moneda al aire (el instrumento diádico supremo), para decidir a cara o cruz. Debes observar cuidadosamente tus emociones cuando lances la moneda, por si descubres que realmente *tienes* una preferencia. Puede que pienses que te da lo mismo una cosa que otra, pero tu «paracerebro» ya ha tomado una decisión.

Si te sale cara, y tu primera reacción es de decepción o de alivio, eso demuestra que por fin se han revelado tus verdaderos sentimientos y podrás tomar la decisión acertada.

La indecisión

Si fallan todos los métodos anteriores para tomar decisiones, tu cerebro sufrirá un pequeño cambio y pasará del modo diádico (dos opciones) a la elección triádica (tres opciones). Entonces, la decisión ya no es un simple «sí» o «no», sino:

1. Sí.
2. No.
3. Continúa reflexionando sobre la elección.

La tercera opción no sólo es contraproducente, sino que se vuelve más negativa cuanto más la mantienes, pues consume energía mental. La solución más simple para este problema es decidir no tomar una tercera decisión. El principio básico aquí es que vale más tomar alguna decisión y ponerla en práctica que permanecer en un estado de parálisis dubitativa.

Ejercicio del pensamiento crítico

Como todas las formas de pensamiento, tomar una decisión diádica requiere práctica. Practica tus habilidades para tomar decisiones haciéndote las siguientes preguntas:

¿He de comprar el artículo X? ¿He de aprender la materia X? ¿He de cambiar mi característica personal X? ¿He de afiliarme a la organización X? ¿Debería ir al país/ciudad X?

En el siguiente ejercicio del «objeto X», el objetivo es encontrar ideas de ordenación básicas sin tener ningún dato, es decir, tener una serie de preguntas que puedas plantearte ante cualquier objeto y que, como conjunto de averiguaciones, te sirvan de base para hacer un Mapa Mental completo, una vez que hayas identificado el objeto. Este ejercicio también lo puedes hacer para ayudarte a analizar una pregunta antes de intentar responderla. En el Mapa Mental del ejercicio del «objeto X», se explican las ramas principales como sigue:

- **Historia:** ¿Cuáles son sus orígenes? ¿Cómo se desarrolló?
- **Estructura:** ¿Qué forma adopta? ¿Cómo está hecho? Estas indagaciones pueden abarcar desde lo molecular hasta lo arquitectónico.
- **Funcionamiento:** ¿Cómo funciona? ¿Cuál es su dinámica?
- **Función:** ¿Qué es lo que hace a) en el mundo natural y b) en el mundo humano?
- **Clasificación:** ¿Cómo se relaciona con otras cosas? Esto puede englobar desde cuestiones muy generales, como temas relacionados con el mundo animal, vegetal o mineral, hasta clasificaciones específicas como las especies o la tabla de los elementos.



El ejercicio del «objeto X».

Quizá te interese probar este ejercicio del «objeto X» con uno de los temas que te sugerimos a continuación: caballo, coche, carbón, España, sol, Dios, piedra, libro, televisión. Por supuesto puedes hacerlo con cualquier otro tema de tu elección. Cuando hayas terminado este ejercicio, prueba mejorar tu conjunto básico de ideas de tu Mapa Mental.

También puedes crear Mapas Mentales diádicos para temas de debate público, como la religión, la política, la moralidad, las profesiones o el sistema educativo.

La finalidad de este ejercicio es que desarrolles tus habilidades de pensamiento evaluando algo sin que te den información y luego organizando las ideas por orden de importancia. Si sigues ampliando tu pensamiento crítico y utilizando los Mapas Mentales para identificar tus pensamientos, tomar decisiones claras y reflexionadas será algo tan natural y automático como respirar.

Tomar decisiones complicadas

Una vez que te hayas familiarizado con los Mapas Mentales para tomar decisiones básicas, ya estarás preparado para cartografiar mentalmente decisiones más complejas y organizar tus propias ideas. Antes de llegar a esto, prueba el siguiente ejercicio de imaginación para que tu cerebro te ayude a conseguir ideas y asociaciones más complicadas para tus Mapas Mentales.

Ejercicio

Especifica un objeto para cada ítem de la lista, e intenta buscar algún objeto «absurdo» para activar tus habilidades de imaginación, memoria y pensamiento creativo. El siguiente paso es hacer un Mapa Mental muy rápido para cada uno, eligiendo como máximo siete razones principales por las que cada uno de ellos puede ser divertido. Es una excelente forma de mejorar tu habilidad para seleccionar rápidamente tus ideas de ordenación básicas.

Imagina, y luego cartografía por qué sería divertido:

- Salir con...
- Comprar...
- Aprender a...
- Cambiar...
- Creer...
- Retirarse de...
- Empezar a...
- Crear...
- Terminar...

Ahora puedes pasar a jerarquías más complicadas y a un mayor número de ideas de ordenación básicas que en los modelos para tomar decisiones simples con los que ya has trabajado. Utiliza Mapas Mentales con múltiples ramas para las tareas más descriptivas, analíticas y evaluadoras a medida que vas desarrollando los ejemplos de tomar decisiones básicas.

Tal como hemos visto en capítulos anteriores, los Mapas Mentales pueden tener todas las ramificaciones principales que desees, aunque estés en un proceso de tomar decisiones diádicas de sí/no y barajando uno de los dos (o tres) resultados posibles. El número medio de ramas de ideas de ordenación básicas es de tres a siete. Esto es porque, como vimos en el capítulo 10 (página 88), el cerebro no puede contener por término medio más de siete ítems de información principales en la memoria a corto plazo.

Reúne tus ideas de ordenación básicas

Debes intentar seleccionar un número mínimo de ideas de ordenación básicas que realmente abarquen el tema que has elegido, y utilizarlas como medio para fragmentar la información en partes manejables, como las de los títulos de los capítulos de un libro. Se ha descubierto que los siguientes grupos de ideas de ordenación básicas son especialmente útiles para desarrollar los verdaderos Mapas Mentales.

- Preguntas básicas: ¿cómo/cuándo/dónde/por qué/qué/quién/cuál?
- Divisiones: capítulos/lecciones/temas.
- Propiedades: características de las cosas.
- Historia: secuencia cronológica de acontecimientos.
- Estructura: forma de las cosas.
- Función: lo que hacen las cosas.
- Proceso: cómo funcionan las cosas.
- Evaluación: lo buenas/merecedoras/beneficiosas que son las cosas.
- Clasificación: la forma en que se produce la interrelación de las cosas.
- Definiciones: lo que significan las cosas.
- Personalidades: qué papeles/personajes representan las personas.

Para crear un Mapa Mental que te sirva para tomar una decisión más complicada, haz lo que viene a continuación:

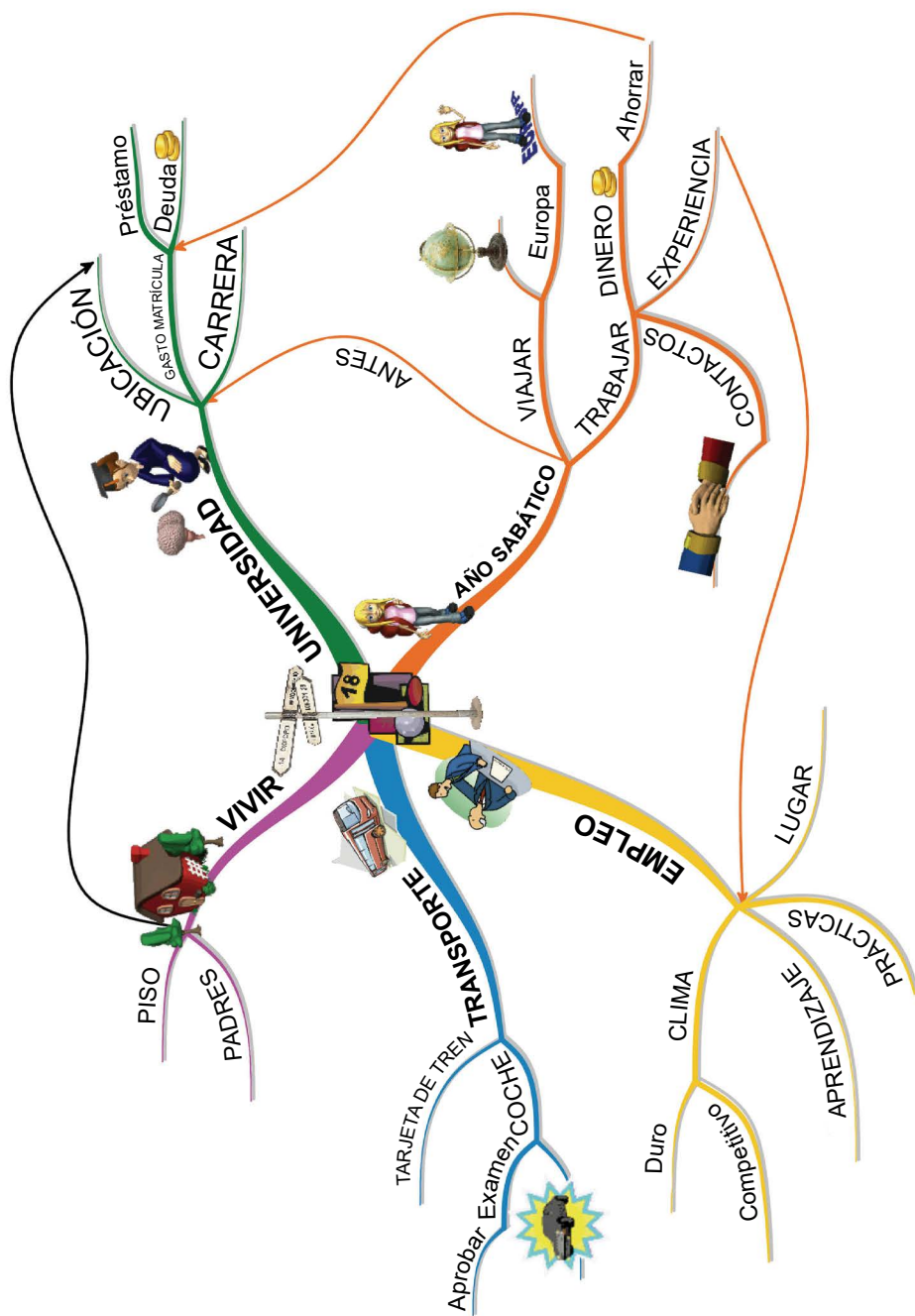
1. Dibuja una imagen central que represente la decisión que quieres tomar. Por ejemplo, si vas a ir o no a la universidad (véase Mapa Mental de la página 107).
2. Dibuja las ramas principales que saldrán de él (las ideas de ordenación básicas) que reflejan toda la gama de opciones que tienes a tu alcance. Por ejemplo,

universidad, año sabático, empleo, vivir, transporte. Este proceso te aclarará inmediatamente la gama de opciones que tienes, realzando los aspectos principales que tendrás que tener en cuenta para tomar la decisión.

3. Deja que tu mente asocie con libertad más ideas, creando ramas secundarias de las ideas de ordenación básicas.

El Mapa Mental no decide por sí mismo, sino que presenta un bufé de opciones entre las que puedes elegir la decisión más apropiada.

Ahora que ya has aprendido de qué manera pueden ayudarte los Mapas Mentales a aclarar tus pensamientos cuando tienes que tomar decisiones, el siguiente y último paso de esta parte es observar cómo puedes aplicar los Mapas Mentales para ordenar los pensamientos e ideas de otras personas. El esencial y agradable arte de tomar apuntes, que es por tradición la pesadilla de muchas personas, es el tema del siguiente capítulo.



Mapa Mental para ayudarte en el proceso de tomar decisiones complejas; en este caso para un estudiante que ha de decidir qué hacer con su futuro.



Mapas Mentales para organizar las ideas de otras personas (tomar apuntes)

En este capítulo veremos cómo podemos utilizar los Mapas Mentales para organizar las ideas de otros. Tomar apuntes lineales es el método tradicional para captar las ideas de otras personas, por ejemplo, en presentaciones, conferencias, cursos, libros, Internet y otros medios. Aprenderás a sustituir el método lineal por el de los «apuntes» con los Mapas Mentales. Te asombrarás al descubrir lo eficaces que son para esta función.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales para tomar apuntes?

De un vistazo verás lo que es importante y lo que no, y detectarás al instante las conexiones entre los conceptos principales. Puesto que el Mapa Mental ocupa sólo una página y está tan claramente estructurado, te permite revisar la información con mayor rapidez y también recordarla mucho mejor, puesto que cada Mapa Mental es único y por ello destacará en tu memoria. El Mapa Mental es un apunte permanente y en constante evolución de lo que aprendes, al que le puedes añadir cosas o embellecer siempre que lo desees.

Las cuatro funciones principales de los apuntes

Mnemotécnica – Analítica – Creativa – Conversacional.

La función mnemotécnica

Por desgracia, parece que la mayoría de los estudiantes de escuelas y universidades de todo el mundo piensan que los apuntes no son más que una ayuda para la memoria. Su única preocupación es que sus apuntes les sirvan para recordar lo que han oído y leído el tiempo suficiente para aprobar sus exámenes, tras los cuales esa información se puede olvidar sin el mayor problema. Como hemos visto, la memoria es sin lugar a dudas un factor importante, pero en modo alguno es el único. Hay otras funciones, como el análisis y la creatividad, que son igualmente importantes.

El Mapa Mental es un recurso mnemotécnico especialmente eficaz por todas las razones que hemos mencionado antes. Como técnica para tomar apuntes no tiene ninguna de las desventajas de la forma tradicional lineal descrita en el capítulo 2. Por el contrario, ofrece todas las ventajas de un método que trabaja en armonía con y tu cerebro, utilizando y liberando toda tu gama de talentos.

La función analítica

Cuando se toman apuntes de conferencias, clases o de libros, es esencial identificar, en primer lugar, la estructura subyacente de la información presentada. Los Mapas Mentales pueden ayudarte a extraer las jerarquías y las ideas de ordenación básicas de la información lineal.

La función creativa

Los Mapas Mentales combinan los apuntes del entorno externo (conferencias, periódicos y otros medios de comunicación) con los apuntes del entorno interno, es decir, tus propios pensamientos (tomar decisiones, análisis y pensamiento creativo). Los mejores apuntes son los que no sólo te ayudan a recordar y analizar la información, sino que también actúan como trampolín para el pensamiento creativo.

La función conversacional

Cuando tomas apuntes haciendo un Mapa Mental de una conferencia o de un libro, tus notas contendrán toda la información importante procedente de dicha fuente. Idealmente, también deberían incluir los pensamientos espontáneos que surgen en tu mente cuando estás escuchando la conferencia o leyendo el libro. Dicho de otro modo, tu Mapa Mental debería reflejar la conversación entre tu intelecto y el del orador o el del autor. Puedes usar colores o símbolos especiales para distinguir tu aportación al intercambio de ideas.

Si la conferencia o libro está mal organizada o expresada, tu Mapa Mental reflejará esa falta de claridad. Esto puede dar como resultado un Mapa Mental de aspecto desordenado, que también revelará la fuente de la confusión, y te permitirá entender mejor el problema de las personas que toman apuntes lineales, pues disfrazan la confusión en páginas pulcramente escritas, pero con líneas y listados funcionalmente inútiles. Así el Mapa Mental se convierte en una poderosa herramienta tanto para recopilar información

procedente de otras personas como para evaluar la calidad de su pensamiento y su viabilidad para vincularlo con tus necesidades y metas personales.

Apuntes cartografiados de un libro

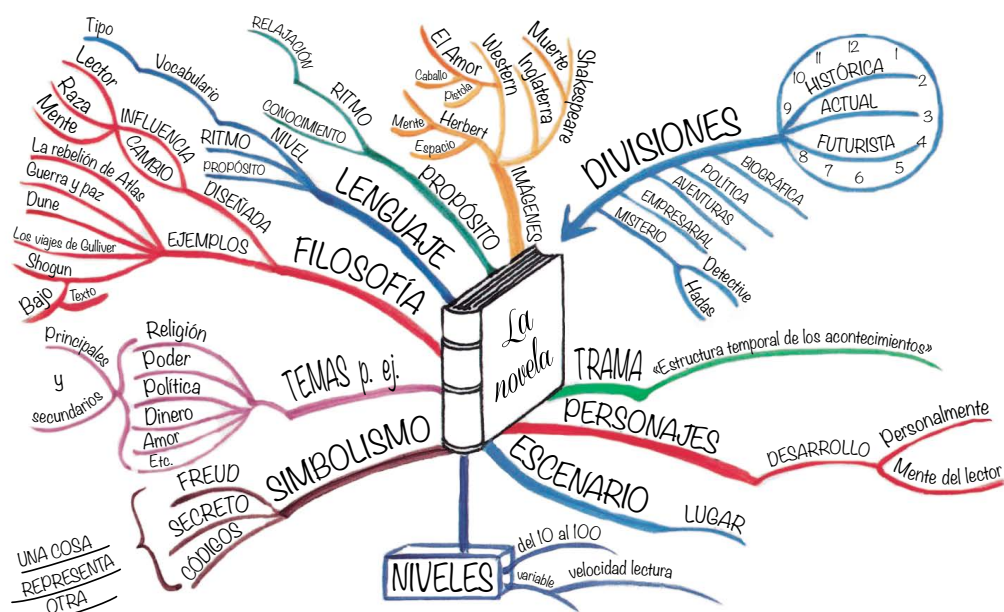
A medida que avanzas en el proceso de tomar apuntes es importante que organices tu visión para dibujar un Mapa Mental bien estructurado. Sigue el proceso que expongo a continuación sobre cómo utilizar los Mapas Mentales para tomar apuntes de un libro o de otra fuente escrita:

1. *Hojea* o revisa rápidamente todo el libro, página web o artículo, para hacerte una idea de cómo está organizado.
2. Calcula cuánto *tiempo* vas a pasar estudiando y la cantidad de material que cubrirás en ese tiempo.
3. Cartografía lo que ya *sabes* de ese tema a fin de crear «ganchos» que te permitan generar asociaciones mentales.
4. Define con un mini Mapa Mental tus *metas y objetivos* para esta sesión de estudio y completa otro Mapa Mental para todas las preguntas que se han de responder.
5. *Revisa* el texto, mirando el índice de contenidos, los encabezamientos principales, resultados, conclusiones, resúmenes, principales ilustraciones o gráficos, y cualquier otro elemento importante que llame la atención. Este proceso te aportará la imagen central y las ramas principales (ideas de ordenación básicas) de tu nuevo Mapa Mental del texto.
6. Ahora pasa a la *visión previa*, repasa todo el material que no has revisado en la revisión general, especialmente los principios y los finales de los párrafos, secciones y capítulos, donde se suele concentrar la información. Añádela a tu Mapa Mental.
7. La fase siguiente es la *visión interior*, donde completarás el grueso del rompecabezas del aprendizaje, aunque seguirás evitando todas las áreas problemáticas principales. Ahora que ya te has familiarizado con todo el texto, debería resultarte mucho más fácil comprender estos pasajes y completar tu Mapa Mental.
8. Por último, está la fase de revisión, en la que vuelves a las áreas difíciles que te habías saltado en etapas anteriores y revisas de nuevo el texto para responder a cualquier pregunta que tengas pendiente o cumplir los objetivos restantes. Ahora ya has de completar tus apuntes en el Mapa Mental.

Este proceso se podría equiparar a la construcción de un rompecabezas gigante: empiezas mirando la foto o el dibujo completo que hay en la caja, luego completas las esquinas y los márgenes, y poco a poco vas llenando el centro hasta conseguir la réplica completa.

Revisar una novela

El siguiente Mapa Mental lo creó un padre para ayudar a su hija a revisar una novela para las pruebas de acceso a la universidad de la carrera de literatura inglesa. Cuando el cerebro se enfrenta a una estructura tan compleja como la de una novela, es una gran ventaja poder recurrir a este tipo de «parrilla» mental, que refleja los elementos literarios principales de la novela. Este tipo de Mapa Mental permite al lector extraer la esencia de cualquier texto con más precisión y amplitud.



Mapa Mental de Sean Adam, un padre que quería ayudar a su hija a aprobar sus exámenes de literatura (¡y los aprobó!).

Cartografiar apuntes de una conferencia

A fin de facilitar la tarea de tomar apuntes, antes de empezar puedes preguntar al profesor u orador si va a hacer un resumen de los puntos, temas o categorías principales que se van a tratar en la sesión. Si esto no es posible, simplemente haz un Mapa Mental mientras vas escuchando, buscando las ideas de ordenación básicas a medida que avanza la conferencia o la clase. Tras la conferencia podrás revisar, reordenar y pulir tu Mapa Mental, proceso que te obligará a dar sentido a la información, preparación y presentación, ensalzando tu comprensión y recuerdo de la misma. También puedes utilizar plantillas que te faciliten tomar tus apuntes. Escribe las palabras clave en tu plantilla de las ramas principales del Mapa Mental. Por ejemplo, los seis interrogantes (quién, qué, dónde, por qué, cuándo y cómo) los PDOA (Puntos

fuertes, debilidades, oportunidades y amenazas) o el PNI de Edward de Bono (positivo, negativo, interesante).

Utiliza palabras e imágenes, y salta por donde quieras

Anota la información que vas recibiendo utilizando palabras e imágenes. Salta de rama en rama si es necesario. Si eres principiante, a veces observarás que escribes demasiado en las frases y oraciones. No te preocupes, pronto progresarás y anotarás menos porque, poco a poco, te irás dando cuenta de que basta con unas pocas palabras clave para que tu asombroso cerebro recuerde toda la información. De este modo tendrás más tiempo para participar e involucrarte «inteligentemente» en reuniones y debates.

No censures a tu cerebro

Si te surge una idea que te parece irrelevante, anótala como idea secundaria en una rama que no tenga idea de ordenación básica. Hazlo siempre que te surja una idea aparentemente «irrelevante». Al final, tu cerebro le dará un significado a esas ramas en uno de esos momentos «¡Ajá!» de comprensión súbita.

Hazlo memorable

A veces el flujo de información es tan rápido que te parece que no tienes suficiente tiempo para cambiar de color de bolígrafo. Tampoco te preocupes por eso. Utiliza un solo color si no tienes más remedio; ahora bien, si quieres recordar la información de tu Mapa Mental, usar colores y dibujos ayudará a tu cerebro en los saltos y botes. Tómate un par de minutos transcurridas 24 horas de la sesión, para hacer que tu mapa sea memorable.

Crea espacios en blanco

Si te das cuenta de que te has dejado algo, dibuja una rama principal o secundaria vacía donde creas que te has «perdido» algo. Al final de la conferencia, estas ramas vacías «destacarán» y te permitirán hacer las preguntas para rellenarlas.

Añade

Es posible que llegues al borde de la página mientras está fluyendo la información en una rama en concreto de tu Mapa Mental. En ese caso, simplemente añade una página nueva a tu mapa y, luego, engánchala a la página inicial, o bien empieza otro Mapa Mental, codificando la palabra/área clave de la que surge. Esta situación sólo se dará en los Mapas Mentales hechos a mano, ipues los hechos por ordenador te permiten cartografiar hasta el infinito!

Superar obstáculos

A muchas personas les cuesta tomar apuntes durante las reuniones, conferencias o cursos. Si la información que han de anotar está bien estructurada, no es tan penoso, pero lo cierto es que los «transmisores» de información suelen saltar de un tema a otro. Cuando el «transmisor» de la información se deja llevar por sus propios pensamientos asociativos, el que toma apuntes acaba por preguntarse: «¿Qué es lo que he de escribir?, ¿dónde he de incluir esta información?», y el flujo de ideas entrantes queda interrumpido. Con el Mapa Mental, si el orador salta de un tema a otro también se puede saltar de una «rama» a otra igual que hace el conferenciante. Un Mapa Mental es, pues, el instrumento ideal para «captar» y manejar esos pensamientos. Además, ceñirse a una sola hoja de papel (lo opuesto a las hojas de papel que se utilizan con los apuntes lineales) permite una visión general más clara. Como en el Mapa Mental se utilizan imágenes de apoyo y palabras clave individuales, es más fácil ver las conexiones entre los diferentes ítems, y te ofrece una micro y macro visión.

Dedica un momento a revisar el Mapa Mental de la página siguiente, que es un resumen para sacar el máximo partido a tomar apuntes con los Mapas Mentales. Cuando hayas probado hacer Mapas Mentales unas cuantas veces para tomar apuntes, te darás cuenta de lo limitados que son los apuntes lineales y lo agradables, liberadores y productivos que son los Mapas Mentales.

Ahora que ya has finalizado el primer paso de las aplicaciones de los Mapas Mentales, ha llegado el momento de ampliar tus conocimientos y descubrir de qué otras formas pueden beneficiarte los Mapas Mentales en tu vida.

El software para la cartografía de Mapas Mentales **también se puede utilizar** como «pizarra en blanco» digital para **conectar y sintetizar ideas y datos**, y en última instancia para **crear conocimiento nuevo**... y **modelos mentales** que ayuden a las personas a extraer y evaluar el valor de **toda esa información**.

Bill Gates, «The Road Ahead: How “intelligent agents” and Mind Mappers are taking our information democracy to the next stage», Newsweek, 25 de enero de 2006

Parte 4

Mapas Mentales para el estudio, la vida y el trabajo



La belleza de los Mapas Mentales es que liberan nuestra mente y nos abren la puerta a infinitas posibilidades de pensamiento. Puesto que imitan nuestros procesos naturales e irradian de pensamiento, descubrirás que no quieres parar: cuanto más Mapas Mentales hagas, más *querrás* seguir haciéndolos.

En la Parte 4 te presentaremos las aplicaciones más extensas de la cartografía de Mapas Mentales para tus estudios, trabajo y vida. Tanto si se trata de analizar temas, como de evaluar metas, hacer planes, llevar a cabo una investigación, repasar para un examen, hablar en público o dirigir un equipo: ¡la lista es infinita!



Mapas Mentales para el autoanálisis

Este capítulo trata sobre cómo utilizar los Mapas Mentales para analizar tu propia vida; tanto si es para adquirir una mayor comprensión de ti mismo como para fijarte alguna meta inmediata o a largo plazo, los Mapas Mentales son una potente herramienta para ayudarte a progresar en tu vida. También aprenderás a utilizar los mapas para ayudar a otras personas a analizar sus propias vidas, y veremos algunos ejemplos fascinantes de Mapas Mentales para el autoanálisis.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales para el autoanálisis?

Tanto si estás sopesando los pros y los contras de cambiar de trabajo como intentando ordenar tus prioridades a largo plazo, los Mapas Mentales pueden serte de gran ayuda para aclarar tus pensamientos y sentimientos.

Puesto que los Mapas Mentales te darán tanto una visión global como individual, te servirán para identificar tendencias en tu vida y de guía para hacer o no hacer ciertas cosas. Esto te permitirá explorar uno de los temas más complejos —tú mismo— de una manera asequible; también te permite alejarte un poco de tu vida y ver las cosas objetivamente. Cuando puedes ver tu vida «cartografiada» de esta manera, estás en la situación perfecta para ver los problemas y las oportunidades, y para planificar con antelación un futuro feliz y con éxito.

Cómo utilizar un Mapa Mental para obtener la «imagen completa»

Es útil empezar con un Mapa Mental de autoanálisis que proporcione una «imagen completa». Esto se divide en tres etapas.

1. El Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas

Dibuja una imagen central que transmita tu idea física o conceptual de ti mismo o de tu situación. A continuación genera el Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas, deja fluir libremente hechos, pensamientos y emociones. Procura hacerlo rápidamente, porque de ese modo te será más fácil expresar todas tus ideas sin censurarte.

2. Reconstrucción y revisión

Antes de pasar a la siguiente etapa, haz una breve pausa para relajar tu mente. Cuando vuelvas al mapa, selecciona tus ideas de ordenación básicas. Éstas pueden ser: tu historia personal (pasado, presente y futuro), puntos fuertes, puntos débiles, lo que te gusta, lo que no te gusta, emociones, aficiones, logros, trabajo, metas a largo plazo, metas a corto plazo, responsabilidades, amigos, familia, pareja.

Una vez que hayas completado tu Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas y hayas seleccionado tus ramas principales, deberás hacer otra versión más grande, artística y reflexionada. Este Mapa Mental definitivo es el reflejo externo de tu estado interno.

3. Reflexión

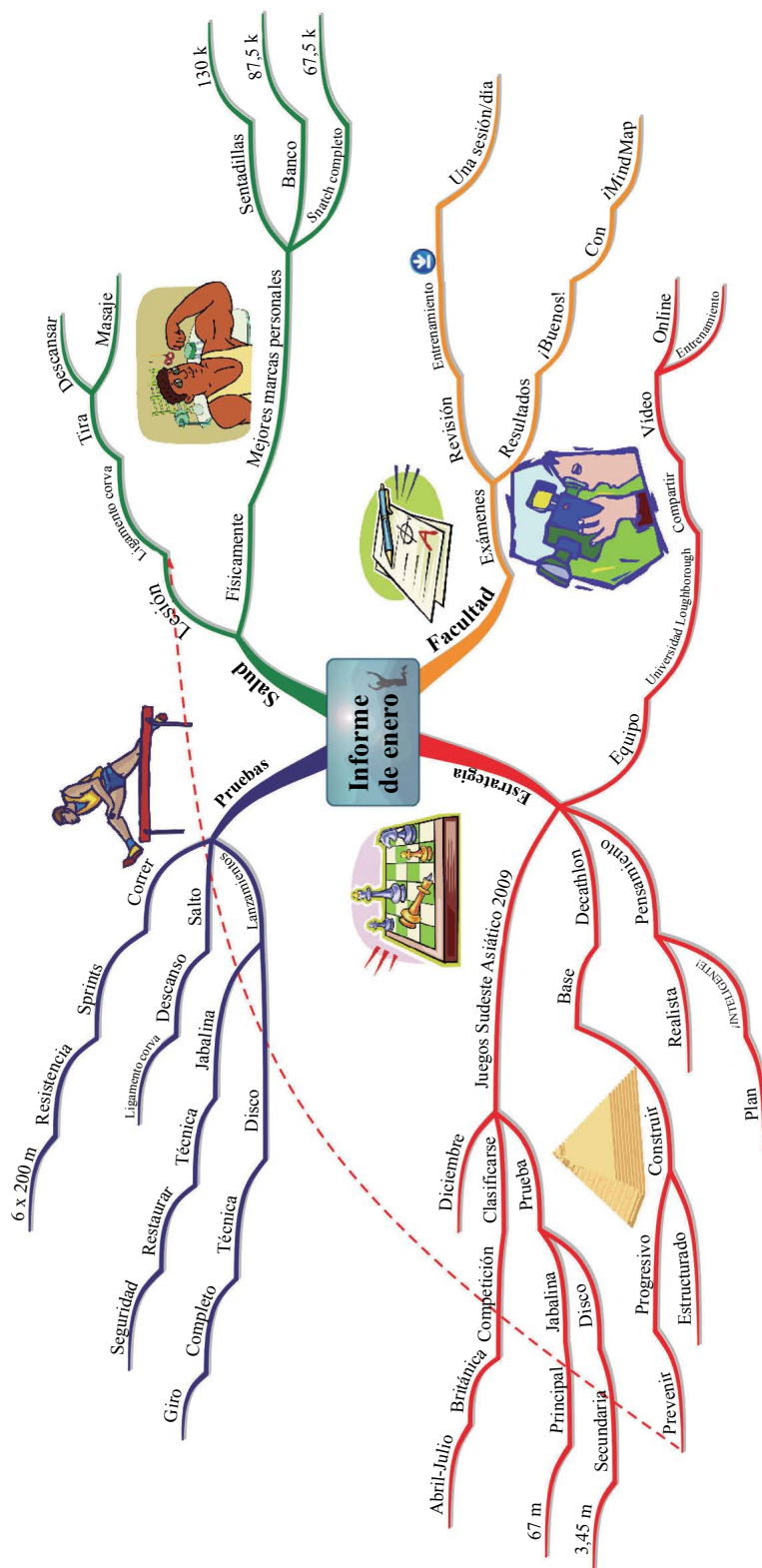
Tras haber completado tu Mapa Mental definitivo, dedica algún tiempo a revisarlo y a sopear tus descubrimientos. Básicamente tienes tu vida en tus manos: eso supone una perspectiva muy poderosa. Observarás patrones, cosas que te han entusiasmado y cosas que no. Puede que con este Mapa Mental tengas suficiente y que te sirva para tomar algunas decisiones sólo con observarlo, o que tengas que crear más Mapas Mentales de ráfaga de ideas espontáneas para aclararte. Tómate todo el tiempo que necesites y añade cosas a este Mapa Mental de la «imagen completa» a medida que éstas vayan surgiendo.

La historia de Yong Sheng

Me llamo Yong Sheng y soy de Singapur. Llevo haciendo Mapas Mentales desde que leí un libro de Tony cuando tenía catorce años. Actualmente estoy en segundo curso de la carrera de Ciencias y Gestión del Deporte en la Universidad de Loughborough.

Conocí a Tony Buzan cuando vino a Singapur a dar sus seminarios y he estado en contacto con él regularmente informándole sobre mis progresos para realizar mi sueño de ser campeón Olímpico de decatlón. Este Mapa Mental es uno de los mapas mensuales que le envíé a Tony sobre mis progresos.

La rama «Pruebas» la utilizo para resumir rápidamente mi estado actual sobre las diferentes disciplinas y cómo me va. La rama «Estrategia» es lo que pienso actualmente y



Informe de los progresos en el entrenamiento de decatón de Yong Sheng.

mis planes sobre cómo seguir avanzando. La rama «Salud» resume cómo está mi cuerpo ahora, y la rama «Facultad» contempla los eventos universitarios que pueden afectarme a mí.

No obstante, no me había dado cuenta de la magnífica instantánea que me proporciona de cuál era mi nivel en enero. Cuando lo revisé, me asombré: ¡no era consciente de que había progresado tanto desde enero! De todos modos, todavía no estoy en el nivel de elite, y cuando empecé a perseguir este sueño de ser atleta de decatión, ni siquiera podía decirse que estuviera en forma, debido a una lesión en la rodilla que me hice cuando estuve en el ejército, ni tenía un rendimiento que se acercara al necesario para ganar una medalla olímpica en una de las pruebas más difíciles como es el decatión.

Este mes de mayo me ha ido bastante mal en las competiciones en las que he participado en Inglaterra, y esto vuelve a ser muy frustrante para mí. Además, parece que mi lesión se está resintiendo. Me voy a perder los Juegos del Sudeste Asiático 2009, como he reflejado en la rama de «Estrategia». Estos últimos meses no han sido fáciles. Me he esforzado mucho para superar mis debilidades, y ahora cuando miro atrás y veo mis mejores ejercicios de gimnasia del mes de enero, me doy cuenta de que he realizado grandes progresos. Creo que ahora lo que he de hacer es plasmar en un Mapa Mental otro plan mejor y seguir progresando.

Metas pasadas y futuras

Hacer anualmente una revisión de los logros del pasado y una proyección de las metas para el futuro es extraordinariamente útil para ordenar y planificar tu vida, y los Mapas Mentales son un instrumento ideal para estas tareas.

Tras haber revisado tu situación actual con un Mapa Mental de la «imagen completa», puedes utilizar ese mismo mapa para hacer otro que refleje tu plan de acción para el próximo año. De este modo usarás el año venidero para progresar en tus puntos fuertes y prioridades actuales, y quizás optar por dedicar menos tiempo y energía a áreas que han demostrado ser menos productivas o satisfactorias en el pasado.

Con el transcurso de los años, estos Mapas Mentales anuales documentarán tu progreso revelando tendencias y patrones de toda tu vida y ayudándote a descubrir cosas importantes acerca de ti mismo y del rumbo de tu vida.

Aparte de los Mapas Mentales anuales, deberías hacer un Mapa Mental de «imagen completa» al principio y al final de cada etapa importante de tu vida, tanto si se trata de un cambio de trabajo o de casa, como del inicio o del final de una relación o de una carrera.

Cómo ayudar a los demás a autoanalizarse

Quizá quieras ayudar a tus amigos o colegas a que se autoanalicen, o a alguna persona que nunca haya hecho un mapa mental. Para ello utiliza un Mapa Mental de la «imagen completa»; la única diferencia es que en vez de analizarte a ti mismo, te conviertes en un escribano y guía para otro.

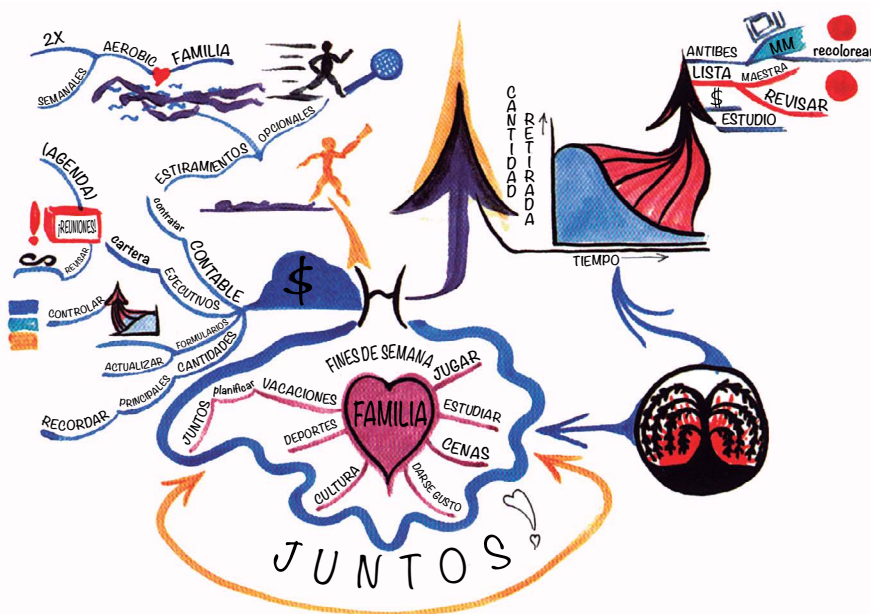
Tus amigos o colegas pueden describirte sus imágenes principales mientras tú las dibujas. Dictarte todos los pensamientos, sentimientos e ideas que se les ocurran en esos momentos, mientras tú las reflejas en un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas. Tendrás que ayudarles a encontrar ideas de ordenación básicas y dibujar un Mapa Mental extenso que incorpore todo lo que te han dicho, tras lo cual podréis analizar el mapa conjuntamente.

Mapas Mentales para el autoanálisis

El Mapa Mental que vemos a continuación es de un director de una compañía multinacional, que inicialmente quería analizar su vida en relación con sus actividades empresariales. Sin embargo, a medida que el mapa fue desvelando sus sentimientos, empezó a reflejar los principales elementos de su vida, que incluían familia, negocios, actividades deportivas, aprendizaje y crecimiento personal en general, así como su interés por las filosofías y prácticas orientales.

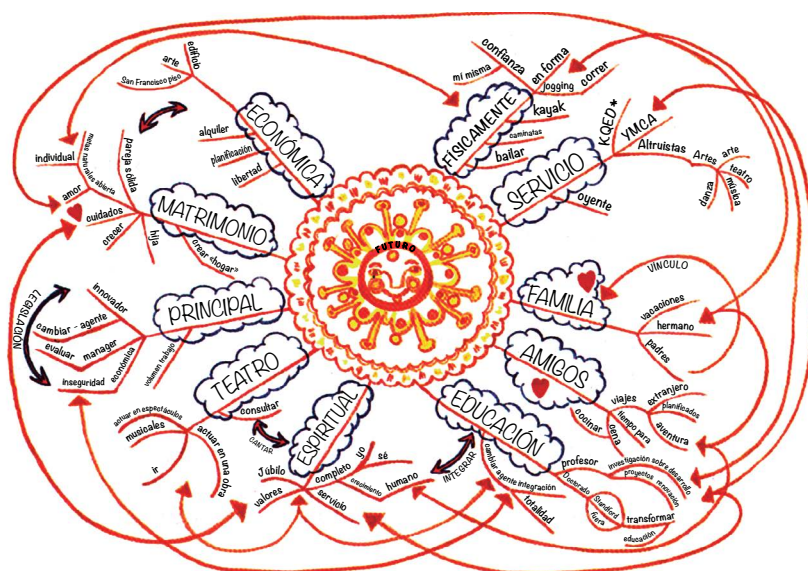
Posteriormente explicó que antes del autoanálisis realizado mediante la cartografía de Mapas Mentales, daba por hecho que su negocio era su principal preocupación. Pero con la ayuda del Mapa Mental se dio cuenta de que el verdadero puntal de su vida era su familia. Gracias a ello, cambió su relación con su esposa, hijos y otros familiares, y adaptó sus horarios para poder satisfacer sus verdaderas prioridades.

Como cabía esperar, su salud y su estado mental mejoraron enormemente, su relación con la familia se volvió más cercana y afectuosa, y su actividad comercial tuvo un espectacular aumento, pues comenzó a reflejar su nueva visión positiva.



Mapa Mental realizado por el director de una compañía multinacional, donde se replantea su vida y se vuelve a centrar en su familia.

El siguiente Mapa Mental es de una ejecutiva que se estaba planteando un cambio de carrera y de orientación personal. Hizo el Mapa Mental para descubrir quién era y cuál era su sistema de creencias. Al principio padecía cierta falta de autoestima. Sin embargo, cuando hubo completado su autoanálisis, estaba tan radiante como su propio Mapa Mental.



Mapa Mental de una ejecutiva en el que examina su sistema de creencias y los cambios que hará en el futuro.

Mapas Mentales para equilibrar el trabajo y la vida privada

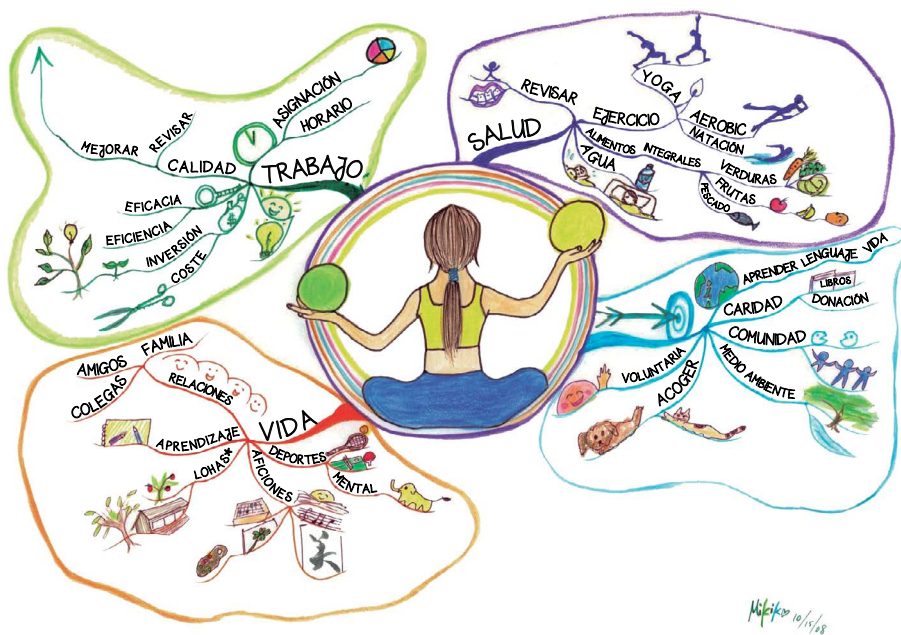
Los Mapas Mentales te ayudan a recobrar el equilibrio en la vida porque te permiten ver al instante dónde está el problema. Puedes cartografiar esto rápidamente utilizando «equilibrio» como imagen central, luego utiliza las siguientes ramas temáticas principales: salud, familia y amigos, ocio, economía, relaciones, carrera/negocios y espiritualidad.

Los Mapas Mentales presentados a continuación son ejemplos de cómo utilizarlos para cartografiar el equilibrio trabajo-vida privada y fijarte metas personales/profesionales.

Mikiko Chikada Kawase, que hizo el Mapa Mental de la página 125 dice:

El Mapa Mental está archivado en mi agenda junto con otros Mapas Mentales importantes (visión, misión, etc.) para poder mirarlo con frecuencia. Esto me ayuda a no perder de vista las metas que me he fijado en la vida en las horas y los días más frenéticos. Empecé a cartografiar por supervivencia (o eficiencia) hace casi 25 años. Con la experiencia que he adquirido, estoy convencida de que para mí el beneficio de usar los Mapas Mentales supera con creces mi éxito como estudiante.

* Cadena de televisión y radio. (N. de la T.)



Mapa Mental sobre el equilibrio en la vida creado por Mikiko Chikada Kawase.

El Mapa Mental de la página 127 es un ejemplo de fijación de metas utilizando el programa informático iMindMap de Buzan. Esta plantilla de Mapa Mental ofrece una representación visual natural de las metas. En ambos casos, los Mapas Mentales «captan» cualquier pensamiento que surja en la mente respecto a fijar metas personales y lograr el equilibrio entre la vida privada y el trabajo. Permiten que fluya naturalmente la secuencia de pensamientos en la cabeza de la persona que dibuja el mapa y se pueden colocar donde uno considere que encajan mejor dentro del mapa. Puesto que la asociación rara vez es lineal, la progresión normal implicará saltar de rama en rama según dicte la secuencia de pensamientos.

Mapas Mentales para la resolución de problemas personales

Puedes utilizar los Mapas Mentales tanto para resolver problemas personales como para resolver dificultades en tus relaciones con otras personas. Las habilidades de autoanálisis y de toma de decisiones (véase capítulo 12) que ya has adquirido, desempeñan una función esencial en la resolución de problemas.

El proceso de utilizar la cartografía de Mapas Mentales para resolver problemas personales es prácticamente idéntico al del autoanálisis, salvo por el hecho de que te con-

* Acrónimo de Lifestyle of Health and Sustainability, organización que vela por el estilo de vida saludable y su sostenibilidad (N. de la T.).

centras en un rasgo o característica específica de tu personalidad que te está causando el problema. Por ejemplo, imagina que tu problema es que eres excesivamente tímido. Empieza dibujando la imagen central (quizás un dibujo de ti ocultando tu cara detrás de tus manos), a continuación haz un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas y libera todos los pensamientos y emociones que ha desencadenado la idea de la timidez.

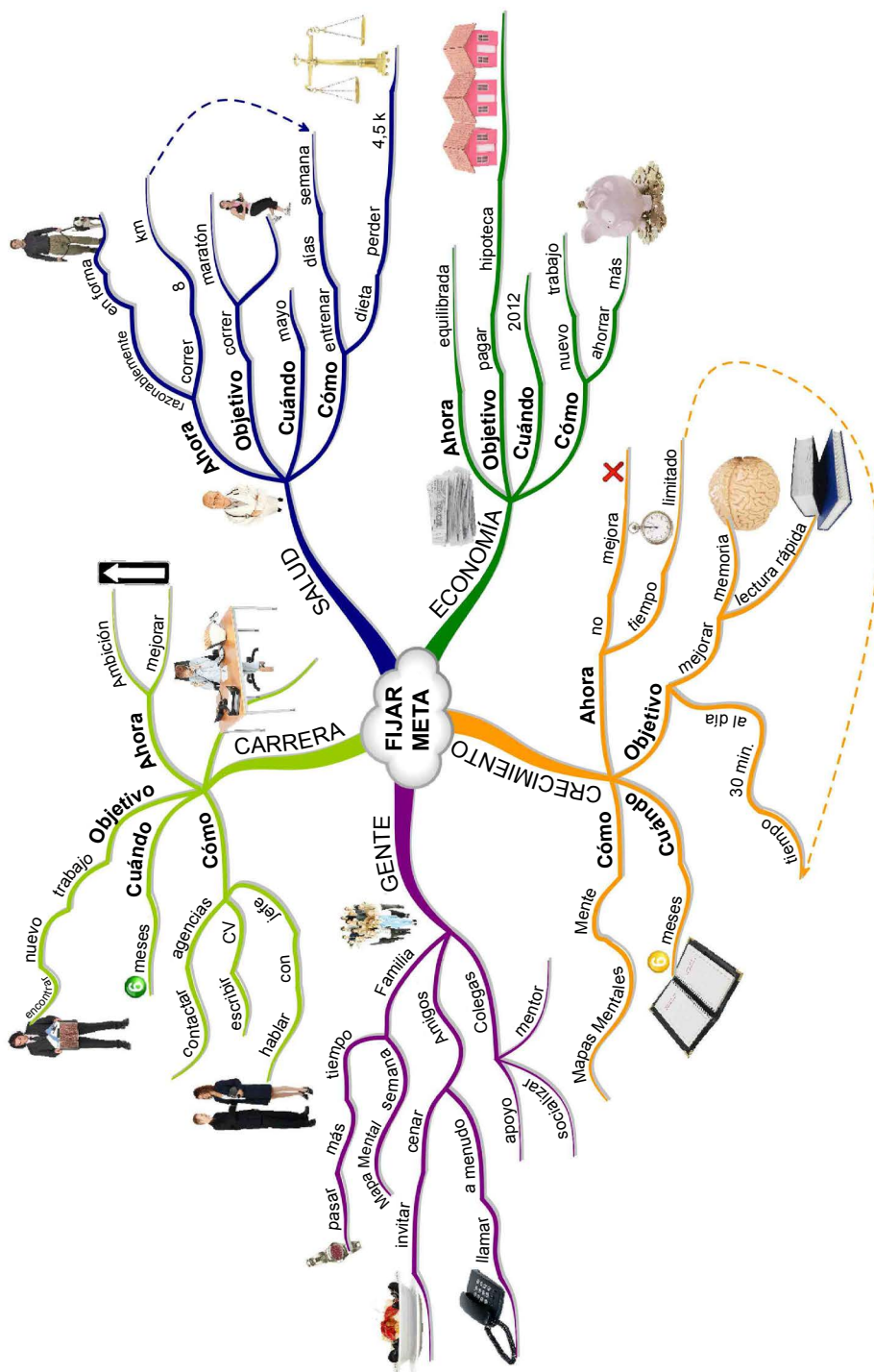
En la primera reconstrucción y revisión, tus ideas de ordenación básicas podrían incluir:

- Las situaciones en las que eres tímido.
- Las emociones que constituyen tu timidez.
- Tus reacciones físicas.
- La conducta verbal y física que se produce a raíz de esto.
- Los orígenes de tu timidez (cuándo empezó y cómo se desarrolló) y las posibles causas.

Después de haber definido, analizado e incubado ampliamente el problema, necesitarás una segunda reconstrucción y revisión. En este segundo Mapa Mental deberás fijarte en cada elemento del problema y diseñar un plan de acción específico para resolverlo. Poner en práctica estas actuaciones diversas debería servirte para resolver totalmente el problema.

En algunos casos puede suceder que estés confundido respecto a cuál es el verdadero problema. Si aparece la misma palabra o concepto en varias ramas, es probable que tu problema sea éste en vez del que has colocado en el centro. En ese caso simplemente deberías empezar otro Mapa Mental, con el nuevo concepto clave como imagen central, y continuar como antes.

Además del autoanálisis y la resolución de problemas, los Mapas Mentales pueden desempeñar otras funciones útiles en la vida cotidiana. En el capítulo siguiente veremos cómo utilizar el Mapa Mental como agenda: el organizador por excelencia.



Mapa Mental para fijarse metas realizado con el software iMindMap de Buzan.



Agenda Mapa Mental

Los diarios y agendas tradicionales nos someten a la tiranía del tiempo lineal. En este capítulo veremos una nueva y revolucionaria agenda que nos permitirá administrar nuestro tiempo de acuerdo con nuestras necesidades y deseos, en lugar de que sea a la inversa. La agenda Mapa Mental se puede usar tanto como agenda para planificar el futuro como diario para dejar constancia de lo que nos ha sucedido, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones.

A medida que avances en este capítulo, seguramente te será útil visitar la página www.imindmap.com/resources para ver y descargar una plantilla de agenda iMindMap, que te ayudará a ponerte en marcha con tu propia agenda Mapa Mental.

¿Por qué hacer un diario/agenda con Mapas Mentales?

El diario/agenda Mapa Mental es atractivo para la vista, a diferencia de las agendas clásicas, y se vuelve más llamativo a medida que mejora la habilidad del cartógrafo de Mapas Mentales. Si no te gusta planificar y reorganizar tu vida, la agenda Mapa Mental te ayudará a superar la reticencia, dado que visualmente es muy estimulante, y en realidad te incita a usarla. Esto es muy distinto de lo que sucede con las agendas clásicas, que muchas personas rechazan inconscientemente, «olvidándose» de escribir cosas en ellas, guardándolas en el lugar equivocado o sintiéndose culpables por no usarlas.

Como en la agenda Mapa Mental utilizas la imagen, los códigos de colores y las asociaciones con ramas, puedes acceder a la información al instante y tienes a tu alcance una visión macroscópica y microscópica de tu vida: es un eficaz instrumento en la organización de tu vida. Te permite abarcar de golpe el futuro y el pasado; planificar y dejar constancia.

La agenda Mapa Mental es como una memoria RAM externa de tu vida y pone cada acontecimiento en el contexto general de toda tu existencia. ¡Revisar tu agenda es casi como «ir al cine» a ver la película de tu vida!

Los principios de la agenda Mapa Mental

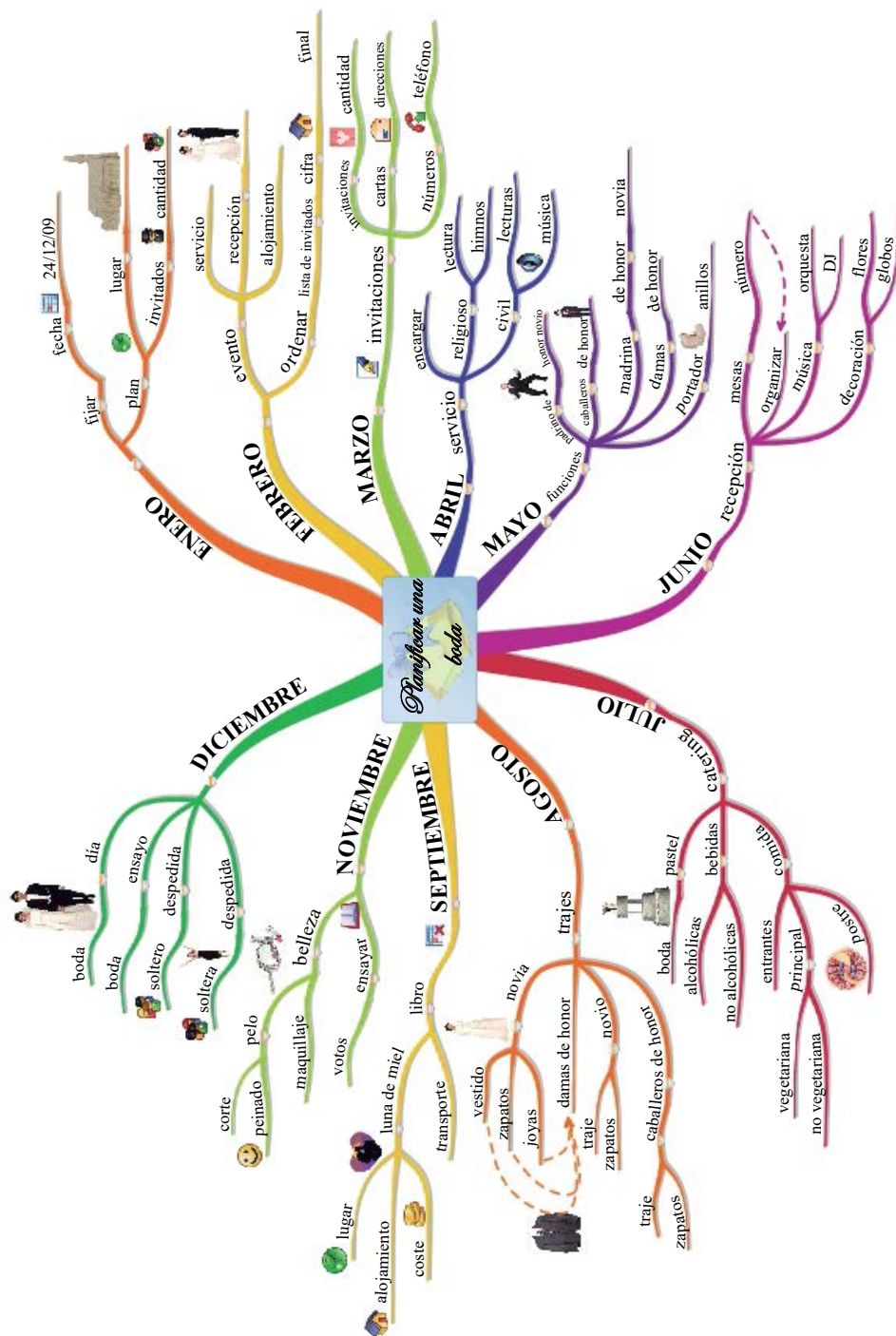
El plan anual

El plan anual es una visión general de lo más importante del año. En la página siguiente veremos el ejemplo de un iMindMap, que muestra un plan de boda, que es un evento que exige una planificación diaria durante mucho tiempo. Como se hace en todos los Mapas Mentales, empezaremos con una imagen central (ésta imitará una invitación de boda). Las ideas de ordenación básicas serán los doce meses del año. Cada mes tiene una o dos ramas secundarias principales (p. ej., marzo es «invitaciones», abril es «servicio» y agosto es «trajes»). De estas ramas secundarias surgen naturalmente otras ramas, como «alojamiento», «lugar» y «coste» para «luna de miel», etc.

La ventaja evidente de reflejar en un Mapa Mental tu año de esta manera es que puedes ver enseguida lo que tienes que hacer y otras personas lo pueden entender rápidamente, de modo que es perfecto para planificar algo que requiere la colaboración de los demás, como es el caso de una boda.

Yo utilizo mi Mapa Mental anual como «agenda anual». Anoto los principales acontecimientos de cada mes utilizando ideas de ordenación básicas, códigos de colores, símbolos e imágenes. Al final del año, hago el Mapa Mental definitivo del año que acaba de concluir y empiezo el que está a punto de comenzar. Para planificar el futuro copio los elementos principales del año anterior; de este modo compruebo a simple vista si existe un «equilibrio» respecto a la cantidad de tiempo que dedico a escribir, viajar, dar conferencias, asesoramiento, escribir libros nuevos y dedicarme tiempo a mí mismo. Al final de este proceso obtengo una valiosa visión global del año y de su ritmo espacial de actividad-descanso. Una vez que he organizado todo esto con el Mapa Mental, puedo desglosar cada mes y utilizarlo como base para la agenda diaria (véase el ejemplo de la página 132).

Como vemos, la agenda Mapa Mental hace uso intensivo de los colores, los símbolos y las imágenes para que destaquen los eventos importantes. Crea tu propio código de colores para garantizar la privacidad cuando lo creas necesario. Con una codificación de colores coherente verás a simple vista todo el año que tienes por delante. Deberías conservar esta codificación de colores en tus planes mensuales y diarios, para guardar la coherencia y la inmediatez en las referencias cruzadas, planificaciones y recordatorios.



Plan de boda hecho con el software iMindMap para la planificación de todo un año.

132

El plan mensual

La agenda mensual Mapa Mental es una versión ampliada de los meses que aparecen en el plan anual. Observa el iMindMap de la página 134 para ver cómo se hace.

El cartógrafo de Mapas Mentales ha empezado en la posición de las «2 en punto» (pero puedes comenzar por donde quieras) de las ramas principales, que son tus cuatro semanas. Las ramas secundarias de este ejemplo son «días reservados» de la semana para realizar las tareas (es increíble la cantidad de tareas interconectadas que hay) que te garantizarán unas buenas vacaciones sin estrés. Las palabras clave, los colores, las imágenes y los símbolos realzan la imaginación y el proceso de asociación necesario para estimular el recuerdo y lo que has de hacer a continuación.

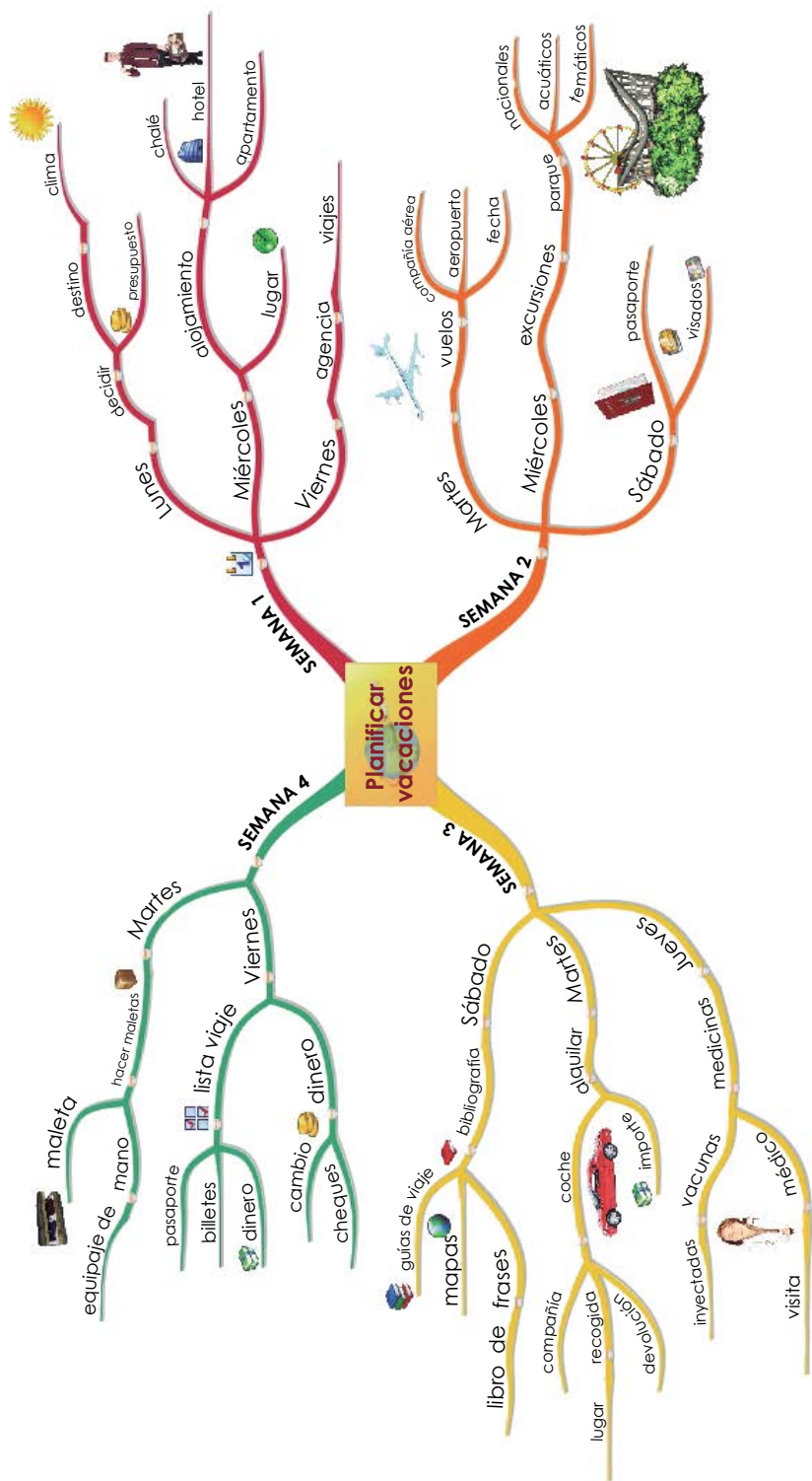
El plan semanal

En la página 136 vemos un Mapa Mental agenda semanal de un programa de siete días para ponerse en forma. Empieza con una imagen central (que es preferible para activar los procesos de asociación en el cerebro). Las ramas principales, en este caso los siete días de la semana, vuelven a empezar con el lunes a las dos en punto (pero eso depende de ti); son más gruesas que las secundarias, que en este ejemplo siguen todas el mismo orden: «dieta», «ejercicio» y «descanso», elementos clave en un programa para ponerse en forma. Los colores, imágenes y símbolos estimularán el compromiso con el programa y con la agenda.

El plan diario

La agenda diaria Mapa Mental se basa en las 24 horas del reloj. Como en los planes anuales y mensuales, se aplican las mismas normas que para todos los Mapas Mentales. Al final del día puedes revisar tus progresos poniendo un «visto bueno» a todas aquellas tareas que hayas realizado, así te sentirás más satisfecho por tus logros.

En el sencillo iMindMap de la página 137, hay cinco ramas principales gruesas, «mañana», «almuerzo», «después de comer», «tarde», «varios», que irradian de un tema central, pero tú puedes elegir tus propias palabras y temas clave. Los colores, las imágenes y los símbolos sirven para distinguir los diferentes períodos y actividades. Como sucede con los planes anuales y mensuales, estos planes diarios se pueden utilizar para revisar cualquier etapa de tu vida, ya sea en extensión como en profundidad. Con un simple vistazo podemos recordar toda una semana, mes o año con toda nitidez.



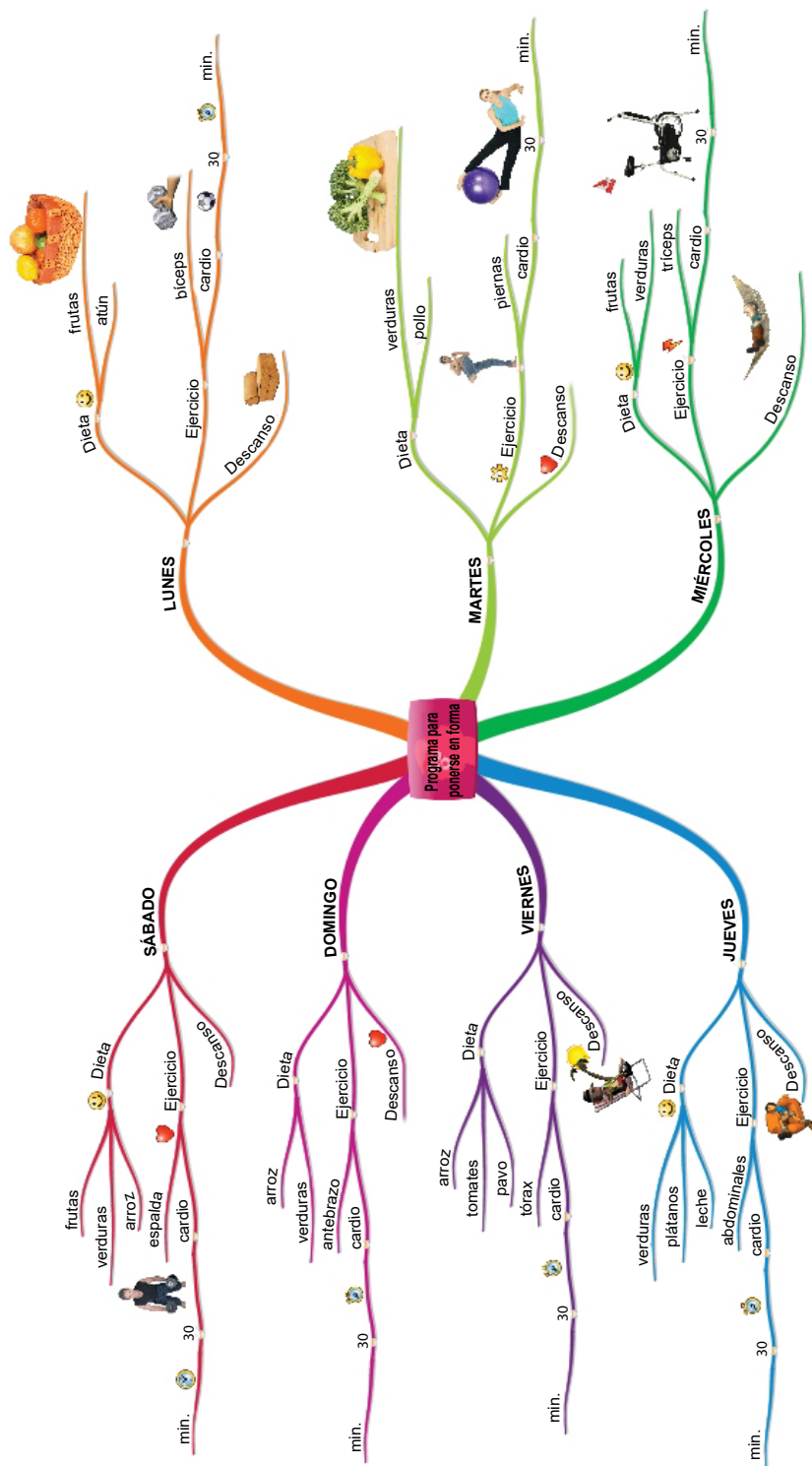
Ejemplo de agenda mensual Mapa Mental para planificar unas vacaciones.

Una agenda diaria se basa en que el día tiene 24 horas (mientras que las agendas clásicas sólo suelen incluir las horas diurnas). En la parte superior izquierda puedes poner un reloj con las 24 horas (véase ejemplo de la página 138). En ese reloj puedes poner códigos de colores y crear imágenes para los elementos principales del día, y sus franjas horarias correspondientes. Ésta es la «frase de la visión», por ejemplo, lo que te has propuesto para ese día. Luego, al inicio del día, puedes añadir tu Mapa Mental principal, que es lo más destacado de ese día como una reunión importante. Así, la página de tu agenda se convertirá en un archivo de lo que hiciste ese día y servirá de registro específico de cosas como las reuniones.

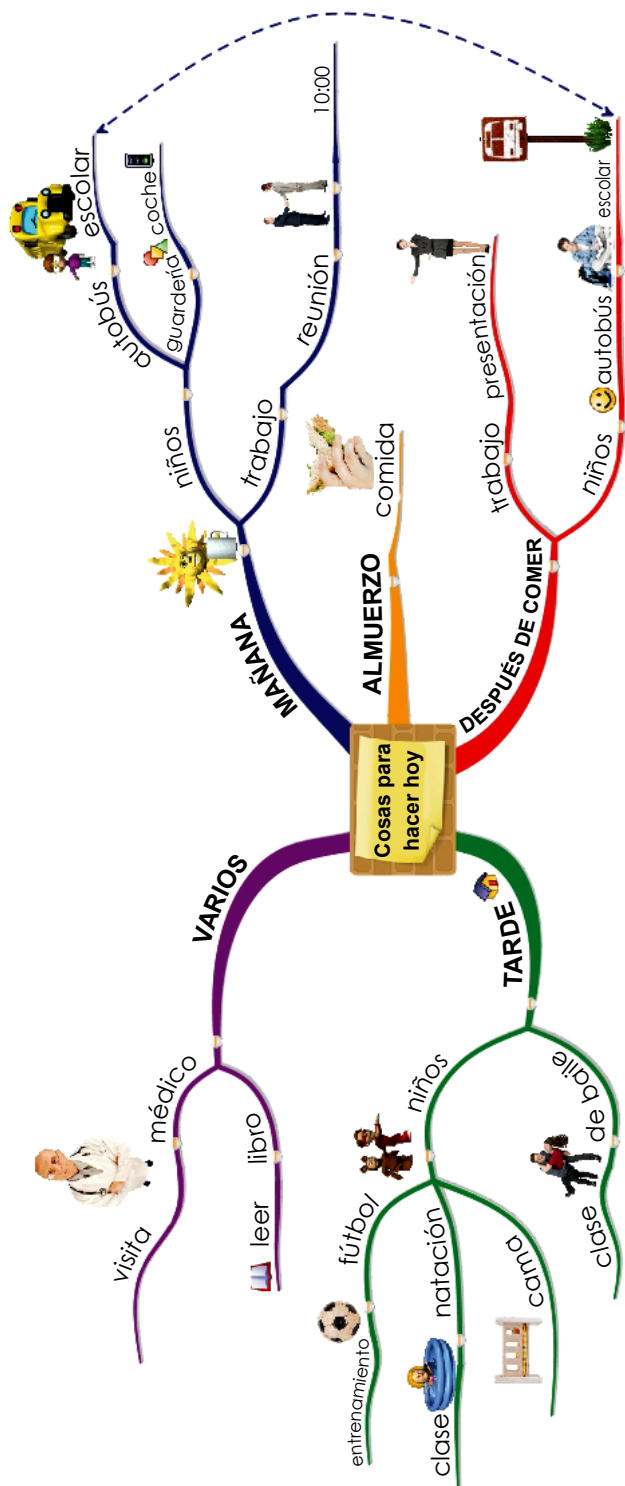
El Mapa Mental agenda tiene la ventaja de ofrecer la «visión global» que ofrecen todos los Mapas Mentales, a la vez que aporta la combinación de volumen y *gestalt* (la «tendencia a completar»), lo que lo hace aún más ventajoso porque te incita a realizar las tareas diarias.

Los planes anuales y mensuales son la base ideal para una revisión anual de tu pasado y para fijar metas para el futuro. Las referencias cruzadas, los cálculos y la observación de las tendencias generales se vuelven mucho más asequibles cuando tienes una visión general de todo el año.

En el siguiente capítulo sobre técnicas de estudio comprobarás lo útil que es esta perspectiva «instantánea» cuando has de estudiar y revisar.



Ejemplo de agenda semanal Mapa Mental de un programa para ponerse en forma.



Ejemplo de iMindMap para planificar el día.



Agenda Mapa Mental original de Tony Buzan. De este mapa surgió El libro de los Mapas Mentales.



Mapas Mentales para técnicas de estudio

En este capítulo descubrirás cómo los Mapas Mentales pueden transformar radicalmente tu relación con el estudio, así como los resultados y la satisfacción que obtendrás de ello. Verás cómo aplicar los Mapas Mentales a cuatro áreas principales de estudio: escribir ensayos, hacer exámenes, terminar proyectos o informes y cartografiar cantidades importantes de información, y cómo esto te ayudará a aprender y a conseguir mucho más de lo que jamás hubieras podido imaginar.

¿Por qué usar los Mapas Mentales como técnica de estudio?

Puesto que los Mapas Mentales caben en una sola página, reducen significativamente el tiempo que necesitas para preparar y estructurar tu trabajo, y siempre te ofrecen una visión global. Y como todo está tan a la vista —no tienes que pasar páginas y páginas de apuntes— se elimina el estrés y la molestia que provoca la desorganización y el sentirse abrumado. Su diseño único, colorido y creativo da vida a algo que, en forma de apunte lineal, parecía aburrido y «pesado». A esto se suma el hecho de que los Mapas Mentales te ayudan a relacionar tus propios pensamientos e ideas con las expresadas en un libro o en una clase, involucrándote y motivándote directamente. El efecto de todo esto es revolucionar por completo tu forma de contemplar el estudio.

Cómo hacer un Mapa Mental de un ensayo

Si te estás preparando para un examen en el que vas a tener que redactar algo bajo presión, una vez que tengas por la mano el método que describo a continuación, prueba a fijarte un tiempo para completarlo, y de este modo habrás practicado trabajar bajo presión.

1. Empieza tu Mapa Mental dibujando una imagen central que será el tema de tu redacción.
2. Dibuja tus ideas de ordenación básicas en ramas que partirán del tema central; observa que respondan a lo que estás planteando y que incluyan los temas que han de abarcar.
3. Ahora deja actuar a tu mente con plena libertad, añade ítems de información, o puntos que te gustaría incluir, todo lo que te parezca más importante para tu Mapa Mental. No existen límites para el número de ramas y ramas secundarias que pueden irradiar hacia afuera. Utiliza colores, símbolos o ambas cosas, para indicar las referencias cruzadas o las asociaciones entre distintas áreas.
4. Luego, revisa o reordena tu Mapa Mental para que guarde una coherencia global.
5. Ahora siéntate y escribe el primer borrador de tu redacción, utiliza el Mapa Mental como plantilla. Un Mapa Mental bien organizado debería proporcionarte los principales apartados de la redacción, los puntos clave que has de mencionar en cada uno de ellos y la forma en que esos puntos se relacionan entre sí. Ponte a escribir lo más rápido posible, saltándote todas las áreas que te resultan especialmente difíciles, como palabras concretas o estructuras gramaticales. De este modo, todo te saldrá mucho más fluido, y siempre podrás volver a las «áreas problemáticas» más adelante, como lo haces cuando estudias un libro de consulta.
6. Si sufres el «bloqueo del escritor», hacer otro Mapa Mental te ayudará a superarlo. En muchos casos dibujar la imagen central, hará que tu mente vuelva a funcionar, jugando y pensando sin restricciones sobre el tema de tu redacción. Si te vuelves a bloquear, basta con que añadas ramas secundarias a las ramas principales y las palabras e imágenes clave que has generado hasta ahora, y la tendencia natural al *gestalt* o «tendencia a completar» de tu cerebro rellenará los espacios en blanco con palabras e imágenes nuevas.
7. Por último, revisa tu Mapa Mental y da los toques finales a tu redacción, añadiendo referencias cruzadas, reforzando tu argumento con más pruebas o citas, y modificando o expandiendo tus conclusiones cuando sea necesario.

El Mapa Mental que hayas hecho siguiendo estas directrices supuestamente ha de sustituir a las páginas enteras de notas que suelen escribir la mayoría de los estudiantes antes de hacer un ensayo. Con el método del Mapa Mental se usa una sola página en lugar del promedio de 20 páginas habitual, por no hablar de los borradores.

Utilizar un Mapa Mental — salva un árbol

Utilizar Mapas Mentales — salva un bosque

Echa un vistazo a los tres Mapas Mentales siguientes para ver cómo han ayudado a los estudiantes a escribir sus ensayos sobre deporte, Suecia y ordenadores.



Para que te hagas una idea de lo útiles que pueden ser los Mapas Mentales en el proceso de redactar un trabajo escolar, uno de los estudiantes dijo: «Cuanto más escribo y dibujo, más cosas se me ocurren, más ideas tengo y más audaces y originales son. ¡Los Mapas Mentales no tienen límite!»



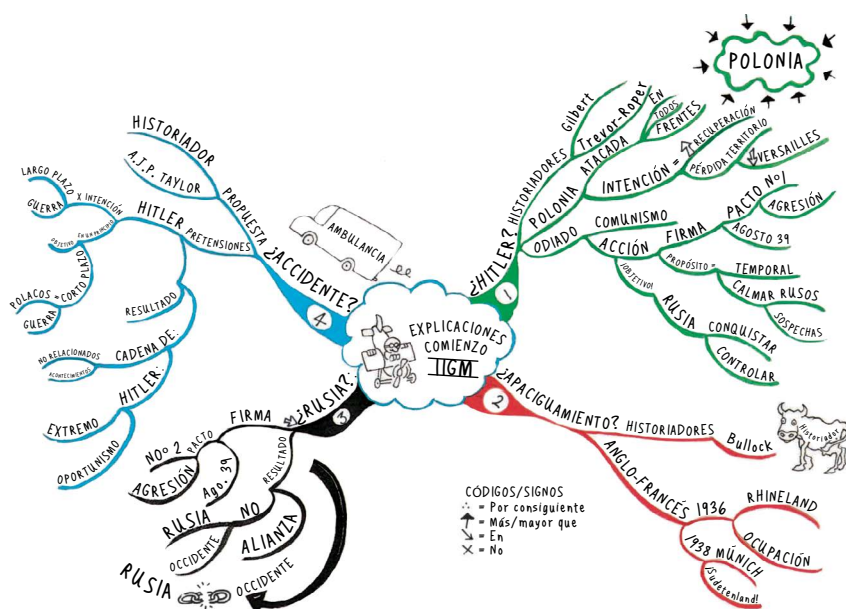
Mapa Mental de Thomas Enskog para un proyecto informático de una escuela.

Cómo hacer un Mapa Mental para un examen

1. El primer paso es leer detenidamente el examen, seleccionar las preguntas que piensas contestar y anotar en un mini Mapa Mental cualquier pensamiento que se te ocurra al leer las preguntas.
2. Luego tendrás que decidir en qué orden vas a responder a las preguntas y cuánto tiempo vas a dedicarle a cada una de ellas.
3. Resiste la tentación de empezar a responder enseguida a la primera pregunta con todo detalle, y haz Mapas Mentales de ráfaga de ideas espontáneas de todas las preguntas que piensas responder. Siguiendo este procedimiento, tu mente podrá explorar todo el examen y las ramificaciones de todas las preguntas, independientemente de la pregunta concreta que estés respondiendo en un momento dado.
4. Ahora vuelve a tu primera pregunta y haz un Mapa Mental que te sirva de marco para tu respuesta. La imagen central corresponderá a tus comentarios de introducción, mientras que las ramas principales supondrán los encabezamientos o secciones secundarias de la composición. Deberías poder escribir un párrafo o dos para cada extensión de tus ramas principales.
5. A medida que confeccionas tu respuesta, descubrirás que puedes empezar a cruzar referencias a través de la estructura de tus conocimientos, y que puedes concluir añadiendo tus propios pensamientos, asociaciones e interpretaciones. Una respuesta así demostrará al examinador que tienes un conocimiento profundo, capacidad de análisis, de organización, integración, de cruzar referencias, y

especialmente la capacidad de aportar tus propias ideas creativas y originales sobre el tema. Es decir, ¡conseguirás notas excelentes!

El siguiente Mapa Mental es uno de los cientos de mapas que hizo un estudiante llamado James Lee para un examen de historia, donde refleja las principales explicaciones del inicio de la Segunda Guerra Mundial. Preparó estos Mapas Mentales para que le ayudaran a aprobar sus exámenes de enseñanza media y de acceso a la universidad. A los quince años, James estuvo seis meses sin asistir a clase debido a una enfermedad, y ante la perspectiva de que se acercaban los exámenes para el Certificado General de Educación Secundaria, sus profesores le aconsejaron que repitiera curso. James les convenció para que le dejaran «intentarlo» y empezó a hacer un sinfín de Mapas Mentales. En tan sólo tres meses hizo el trabajo de todo el año escolar, y en los diez exámenes obtuvo siete sobresalientes y tres notables.



Uno de los Mapas Mentales que ayudó a James Lee a aprobar los exámenes.

Cómo hacer Mapas Mentales de proyectos e informes

Escribir un proyecto o informe ya sea de sólo unas cuantas páginas o del volumen de una tesis doctoral, puede resultar mucho más fácil utilizando Mapas Mentales. Este tipo de proyectos puede implicar realizar una investigación exhaustiva y una presentación final escrita, gráfica y oral, pero el enfoque es prácticamente el mismo que el empleado para los ensayos y los exámenes.

Como sucede con cualquier tarea de estudio, el primer paso es decidir cuánto quieres abarcar en cierto período de tiempo. Estos objetivos tiempo-volumen son tan importantes en los proyectos de larga duración como en los proyectos a corto plazo. Luego, durante la fase de investigación, puedes usar los Mapas Mentales para tomar apuntes de las fuentes, escribir los resultados de la investigación, organizar e integrar tus ideas a medida que van surgiendo y crear la estructura de tu examen final escrito o de tu presentación oral. Igual que para cartografiar un ensayo o la respuesta de un examen, los proyectos e informes escritos de este modo es probable que estén mucho mejor estructurados, estén más centrados, sean más creativos y originales, que los que están hechos a través de los laboriosos métodos tradicionales de tomar apuntes lineales y hacer un sinfín de borradores.

Cómo memorizar un libro con un Mapa Mental

Hacer un Mapa Mental de un libro para estudiar te ahorrará muchas páginas de apuntes. Puedes hacerlo directamente mientras lo lees o bien marcar el libro y elaborarlo después.

Aquí tienes un ejemplo de cómo un Mapa Mental puede mejorar notablemente tu memoria.

En la página siguiente encontrarás un Mapa Mental sobre John Naisbitt, el autor futurista de *Megatrends* y *Megatrends 2000*. Su libro predecía diez tendencias principales para la década de 1990 y la del 2000. Aunque a continuación explico cada una de las tendencias principales del texto, véase la rama correspondiente en el Mapa Mental.

Tendencia 1: La economía se basará cada vez más en la información, y todo dependerá de «aprender a aprender». Las personas de pensamiento rígido y lineal se «quedarán atrás».

Tendencia 2: Se producirá un renacimiento artístico, literario y espiritual. En todo el mundo se fomentará la asistencia a cursos sobre estos temas. Las personas buscarán estar más en contacto consigo mismas y encontrar el equilibrio entre la naturaleza y la tecnología.

Tendencia 3: Las ciudades entrarán en declive. Entrarán en declive como principales centros de comercio y de negocios. Debido al comercio electrónico, disminuirá el transporte y ya no necesitaremos camiones para transportar los productos. Los edificios serán «inteligentes», y ya no será necesario desplazarse a las ciudades para realizar transacciones inteligentes.

Tendencia 4: El socialismo «descansará en paz» como estado del bienestar, y el capitalismo y la democracia serán los principales sistemas políticos y económicos del mundo.

Tendencia 5: El inglés se convertirá en el idioma universal: la mayoría de las personas aprenderán inglés como primer o segundo idioma. El 80 por ciento del lenguaje y terminología científica y tecnológica será en inglés.



Tendencia 6: Los medios de comunicación serán cada vez más globales y electrónicos, y todos los dispositivos electrónicos estarán interconectados. El mundo se convertirá en un «cerebro global».

Tendencia 7: La costa del Pacífico, incluida la costa oeste de Estados Unidos y la costa este de Asia, así como Australia, se convertirán en el centro de gravedad de la economía, negocios y comercio.

Tendencia 8: La política se volverá más empresarial y aumentará el número de personas que obtenga el «capital», no sólo económico, sino también el «capital» de los medios y el arte de la comunicación. Naisbitt predijo que habría muchas más cruzadas individuales con sus propios centros de atención.

Tendencia 9: Se produciría un crecimiento ilimitado. Nasbitt predijo esto por su vinculación con la primera megatendencia: la de la economía basada en la información. El potencial de generación del cerebro humano es infinito.

Tendencia 10: Existirá el libre comercio a nivel global, como muchas de las otras megatendencias. Según Nasbitt, la combinación de estas megatendencias hará que el mundo sea más pacífico, que en el Mapa Mental está representado por la paloma encima de la Tierra.

Cuando hayas terminado de leer, cierra el libro y comprueba cuánto puedes recordar del Mapa Mental haciendo un boceto de tu propio Mapa Mental.

¡Esto era un libro de 400 páginas! Lo has leído en menos de tres minutos y guardas un recuerdo único de él: tu Mapa Mental. Utiliza este Mapa Mental para activar el recuerdo del libro. Te sorprenderá positivamente ver cuánto recuerdas.

Hacer un Mapa Mental mientras lees es como mantener una «conversación» con el autor; en el Mapa Mental reflejas el modelo de conocimiento que estás desarrollando a medida que avanzas en el libro. Y conforme va aumentando, también te ayuda a ir evaluando tu grado de comprensión y a ir adaptando el objetivo de tu recopilación de información.

Hacer el Mapa Mental a posteriori significa que lo generas tras haber logrado una comprensión completa del contenido del libro y de la forma en que las partes se relacionan entre sí. Tu Mapa Mental será más extenso y tendrá unos objetivos más definidos, y por lo tanto no requerirá tanta revisión.

Sea cual fuere el método que elijas, recuerda que hacer un Mapa Mental de un libro es un proceso bidireccional. La finalidad no es simplemente duplicar los pensamientos del autor en forma de Mapa Mental, sino organizar e integrar sus pensamientos en el contexto de tu propio conocimiento, comprensión, interpretación y metas específicas. Tu Mapa Mental debe incluir tus comentarios, pensamientos y las aportaciones creativas que hayan surgido de lo que has leído. Utiliza varios colores o códigos para distinguir tus propias contribuciones de las del autor.

Ya he descrito la técnica de como hacerlo en el capítulo 13 (véase página 111). Aquí tienes un breve resumen:

1. Echa un rápido vistazo.
2. Fíjate un tiempo y unos objetivos.
3. Haz un Mapa Mental de los conocimientos que tengas sobre el tema.
4. Define tus metas y objetivos.
5. Revisa y dibuja la imagen central y las ramas principales.
6. Visión previa de lo que no viste en la visión general. Añádelo al Mapa Mental.
7. La visión interior. Identifica los temas y deja aparte los problemas. Añádelos al Mapa Mental.
8. Revisión. Repasa todas las áreas y problemas que te hayas saltado antes y completa el mapa.

Cómo hacer un Mapa Mental de una conferencia/presentación/película

Los Mapas Mentales son ideales para recopilar información «en directo», puesto que los oradores suelen saltar de un tema a otro y repetir cosas. Los Mapas Mentales te permiten reflejar este proceso, a diferencia de los apuntes lineales. Véase el Capítulo 13 para una explicación de esta técnica.

Crear un Mapa Mental maestro

Si estás cursando estudios de larga duración es una buena idea tener un Mapa Mental maestro gigante, que refleje las principales subdivisiones, temas, teorías, personalidades y acontecimientos sobre esa asignatura. Cada vez que leas un libro o vayas a una conferencia, puedes anotar cualquier conclusión nueva importante en tu Mapa maestro; de este modo crearás una imagen-espejo externa de tu creciente red de conocimiento interno.

Las personas que ya han hecho Mapas Mentales de este modo observan una sorprendente y gratificante tendencia. Al cabo de un tiempo razonable, los límites de sus Mapas Mentales empiezan a adentrarse en otras asignaturas o disciplinas. La periferia de un Mapa Mental sobre psicología, por ejemplo, empieza a adentrarse en la neurofisiología, las matemáticas, la filosofía, la astronomía, la geografía, la meteorología, la ecología, etc.

Esto no significa que la estructura de tu conocimiento se esté desintegrando y alejando del tema. Lo que indica es que tu conocimiento se está volviendo tan profundo y extenso, que está empezando a relacionar otras áreas de conocimiento. Ésta es la etapa del desarrollo intelectual típico de los grandes pensadores de la historia, en la que descubres que todas las disciplinas están interrelacionadas. Es también la etapa en la que tu Mapa Mental maestro te ayuda a contribuir a seguir expandiendo el conocimiento de la humanidad.

Revisa tus Mapas Mentales

Debes revisar con regularidad tus Mapas Mentales para conservar tus conocimientos y recordar lo que has aprendido. En lugar de, simplemente, mirar tu Mapa Mental original para cada revisión, lo mejor es que empieces haciendo un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas para comprobar qué es lo que recuerdas; sólo así lo comprobarás sin ninguna otra ayuda. Luego podrás cotejarlo con tu Mapa Mental original, corrigiendo cualquier discrepancia y reforzando todas las áreas que te cuesta recordar.

Después de haber cartografiado desde tu propia vida hasta el estudio, ahora pasaremos a la aplicación de los Mapas Mentales en los negocios y el entorno profesional. Los tres capítulos siguientes tratan sobre cómo hacer que tu vida laboral esté más organizada, sea más productiva y, por último, pero no menos importante, sea más gratificante y agradable.



Mapas Mentales para reuniones

Aplicar los Mapas Mentales en tu trabajo y en la sala de juntas aporta grandes beneficios (he dedicado un libro a este tema: *Mind Maps for Business*). En los capítulos siguientes veremos algunas áreas clave, como las reuniones, las presentaciones y los temas de dirección, en las que los Mapas Mentales pueden facilitarte la vida laboral y hacerla más agradable y productiva.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales en las reuniones?

Las principales aplicaciones de los Mapas Mentales grupales incluyen la creatividad conjunta, recuerdos combinados, la resolución de problemas y el análisis en grupo, la toma de decisiones conjunta, los proyectos empresariales, la formación individual y la educación para grupos, y el trabajo en equipo.

Lo ideal sería que en las reuniones todos los participantes participaran y escucharan. Durante el proceso de cartografía de Mapas Mentales, se da la misma importancia a las aportaciones individuales que a las grupales. El Mapa Mental se convierte en un vehículo para que la persona conecte con su propio universo mental, que luego utilizará para hacer sus aportaciones al grupo. De esta manera, éste grupo se beneficiará de las contribuciones individuales y del compromiso colectivo.

La cartografía de Mapas Mentales en grupo crea automáticamente un consenso emergente, espíritu de trabajo en equipo y hace que todo el mundo se concentre en las metas y objetivos del grupo. También actúa como una copia impresa de la memoria grupal y garantiza que al final de cada reunión cada participante tenga una comprensión similar y amplia de lo que se ha obtenido.

Cómo hacer un Mapa Mental por tu cuenta en una reunión

La imagen central representará el tema de la reunión y los principales puntos de la agenda corresponderán a las ramas principales. Durante el transcurso de la reunión puedes ir añadiendo ideas e información donde te parezca que es más necesario. También puedes crear un mini Mapa Mental para cada uno de los oradores. Siempre y cuando aparezcan todos en la misma hoja de papel grande será bastante fácil indicar las referencias cruzadas tales como temas y tendencias emergentes.

Cómo hacer un Mapa Mental de una reunión reducida (dos personas)

El Mapa Mental más básico que puedes crear es el de una reunión entre dos personas. Para ello:

- Definid juntos el tema/asunto de la reunión.
- Haced un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas, cada uno por separado.
- Comentad e intercambiad vuestras ideas.
- Haced un Mapa Mental conjunto.
- Haced una pausa para incubar las ideas recién integradas.
- Volved a revisar el Mapa Mental conjunto.
- Analizad y tomad decisiones.

En los proyectos a largo plazo (como escribir este libro) la cartografía conjunta tiene varias ventajas. Los Mapas Mentales se pueden usar como método para ordenar, registrar y estimular la conversación en todas las reuniones que requieran un proyecto. Los Mapas Mentales también te permiten mantener la continuidad y el ímpetu en la dirección del proceso durante mucho tiempo y muchas sesiones.

Cómo hacer un Mapa Mental en grupo en una reunión

Los Mapas Mentales en grupo nos ofrecen fascinantes posibilidades para que los grupos de personas puedan sumar y multiplicar sus talentos creativos personales. Michael Bloch, del Laboratorio Sperry, resumió a la perfección las ventajas de los Mapas Mentales hechos en grupo:

En nuestra vida cotidiana recibimos millares de informaciones únicas para nosotros. Debido a su exclusividad, cada uno de nosotros tenemos un conocimiento y una perspectiva que es estrictamente propia. Por consiguiente, trabajar con otras personas para resolver problemas resulta muy útil. Al combinar nuestro

conocimiento de los Mapas Mentales con el de los demás, expandimos tanto nuestras propias asociaciones como las de los demás.

Durante una sesión de *brainstorming* en grupo, el Mapa Mental se convierte en un reflejo externo del pensamiento grupal o en la «copia impresa» de la memoria del grupo. Mediante este proceso, los cerebros individuales reúnen su energía para crear un «cerebro grupal» independiente. El Mapa Mental refleja simultáneamente la evolución de este proceso. En el mejor de los casos, no se puede distinguir el Mapa Mental del grupo del diseñado por un solo pensador.

Para crear un Mapa Mental grupal tendrás que seguir la preparación y las etapas de aplicación que se mencionan en el capítulo 16, junto con estas siete etapas principales:

1. Definir el tema

Se define el tema con claridad y concisión, se fijan los objetivos y los participantes reciben toda la información que puede ser pertinente para sus deliberaciones.

2. Brainstorming individual

Cada miembro del grupo debería dedicar al menos una hora a hacer un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas y un Mapa Mental de reconstrucción y revisión, donde se vean las ramas principales o ideas de ordenación básicas. Esto es el equivalente de las etapas 1 y 2 del proceso de cartografía de Mapas Mentales del pensamiento creativo individual del capítulo 11.

3. Pequeño debate en grupo

Ahora el grupo se divide en grupos más reducidos de tres a cinco personas. En cada grupo sus miembros intercambiarán sus ideas y añadirán a sus propios Mapas Mentales las que han generado otros participantes. Dedicad una hora a esta etapa.

Es esencial que conservéis una actitud positiva y de aceptación. Cualquier idea que se mencione en el grupo debe recibir el apoyo y la aceptación del resto de los participantes. De este modo el cerebro que ha generado la idea se verá incitado a seguir explorando esa cadena de asociación. El siguiente vínculo en la cadena bien puede ser una reflexión profunda que haya surgido de una idea que en un principio parecía no tener demasiado peso o ser una estupidez o irrelevante.

4. Creación del primer Mapa Mental de múltiples mentes

Tras haber finalizado el debate en subgrupos, el grupo está a punto para crear su primer Mapa Mental de múltiples mentes.

Se utilizará una hoja de papel del tamaño de una pared o una pantalla gigante para dibujar la estructura básica. Esto lo pueden hacer todos los participantes del grupo, o bien los mejores cartógrafos de Mapas Mentales de cada subgrupo o una persona que asuma dicha función por todo el grupo. Otra opción es usar el programa iMindMap con

un proyector. Debéis poneros de acuerdo sobre los colores y los códigos para que reflejen fielmente vuestros pensamientos y puntos de atención. Seleccionaréis las ideas de ordenación básicas para las ramas principales e incorporaréis todas las ideas en el Mapa Mental.

5. Incubación

Es imprescindible que el Mapa Mental grupal «repose», por lo que en esta etapa será necesario hacer una pausa.

6. Segunda reconstrucción y revisión

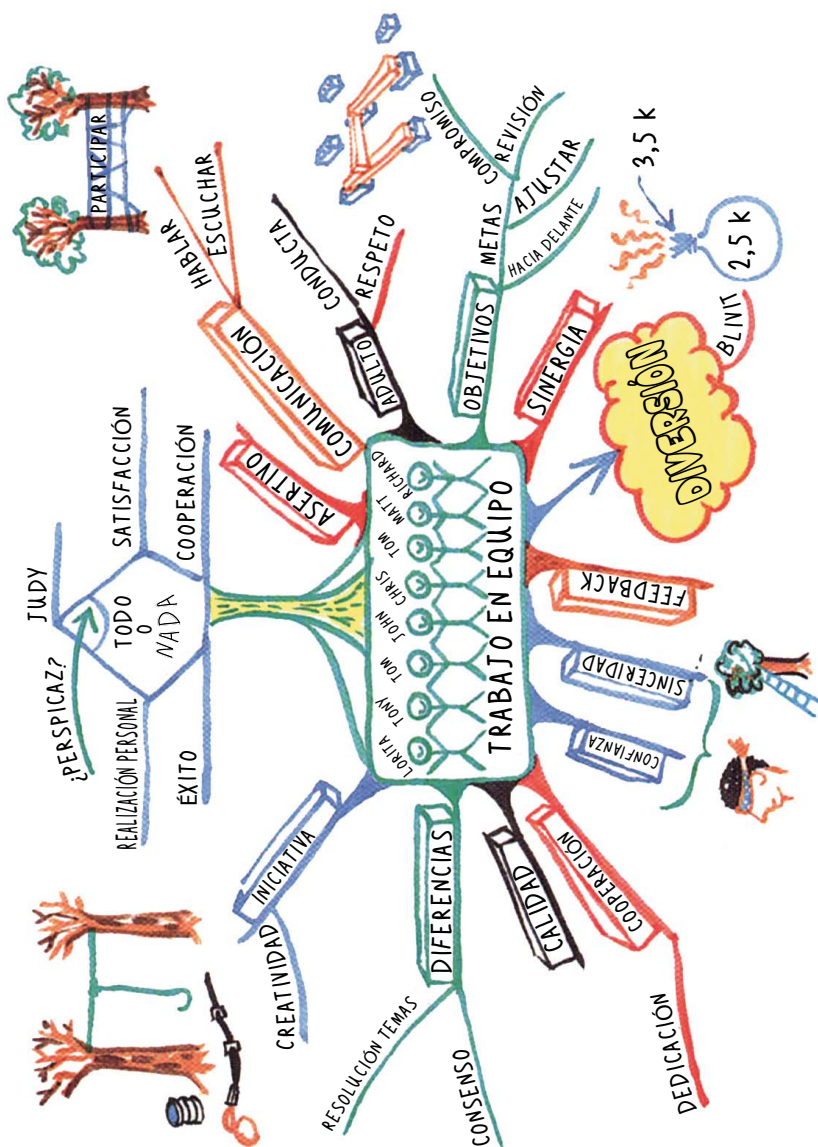
Después de la incubación, el grupo necesita repetir las etapas 2, 3 y 4 a fin de captar los resultados de los pensamientos que se acaban de plantear e integrar. Esto significa hacer Mapas Mentales de ráfaga de ideas espontáneas individuales, y luego se generarán Mapas Mentales reconstruidos que mostrarán las ramas principales, se intercambiarán ideas, se modificarán los Mapas Mentales en pequeños grupos y, por último, se creará un segundo Mapa Mental en grupo. Ahora se pueden comparar los dos Mapas Mentales grupales gigantes como preparación para la etapa final.

7. Análisis y toma de decisiones

En esta etapa, el grupo utiliza los dos Mapas Mentales para tomar decisiones importantes, fijar objetivos y hacer planes.

El siguiente Mapa Mental es un fantástico ejemplo de Mapa Mental en grupo. Fue creado por un equipo de ocho ejecutivos de Digital que estaban desarrollando el tema del trabajo en equipo. ¡Sus conclusiones fueron totalmente positivas!

La cartografía de Mapas Mentales en grupo se diferencia notablemente del tradicional *brainstorming*, en el que un individuo dirige al grupo y anota en una lista las ideas principales que sugieren los otros participantes en un rotafolios o en una pantalla central. Esto es contraproducente porque cada palabra o concepto que se menciona públicamente creará una fuerza gravitatoria que atraerá a todos los participantes a pensar en la misma línea. Por este motivo, los grupos de *brainstorming* tradicionales niegan el poder asociativo del cerebro, y de ese modo se pierden los extraordinarios beneficios que podrían obtenerse si desde un principio se permitiera que cada participante explorara sus propios pensamientos sobre el tema sin sufrir interrupciones.



Mapa Mental sobre el desarrollo del tema de trabajo en equipo realizado por los ejecutivos de Digital.

Cómo hacer Mapas Mentales de reuniones con más participantes

Para reuniones con más participantes se puede crear un Mapa Mental en una pizarra grande que sea visible para todos, o utilizar el programa iMindMap y proyectarlo sobre una pantalla. De este modo el cartógrafo de Mapas Mentales elegido podrá anotar todas las contribuciones e integrarlas en la estructura general de la reunión. Esto evita el habitual problema de que se rechacen o de que nunca lleguen a surgir las ideas brillantes, debido a que los métodos tradicionales de estructurar las reuniones y escribir actas impiden el desarrollo de la comunicación entre el grupo. Un Mapa Mental grupal puede incorporar ambas cosas *brainstorming* y planificación.

Una ventaja específica de utilizar los Mapas Mentales en las reuniones es que estos ofrecen una imagen más clara y equilibrada del verdadero contenido de la reunión. Las investigaciones revelan que en las reuniones tradicionales, se da preferencia ya sea a los que hablan primero o al final, más alto, con acentos particulares, que tienen un nivel más rico de vocabulario o a quienes desempeñan un cargo de autoridad. El Mapa Mental elimina estos prejuicios a los que incita la información y aporta una visión más objetiva e integrada en la que todo el mundo tiene la oportunidad de ser oído y se fomenta la participación y el trabajo en equipo.

Presidir una reunión con un Mapa Mental

Los Mapas Mentales son especialmente útiles para presidir reuniones. La persona que preside la reunión tiene los puntos a tratar en forma de Mapa Mental y puede utilizar este contexto básico para añadir ideas, moderar discusiones y hacer las anotaciones básicas de lo que al final se convertirá en el acta de la reunión. Los códigos de colores también se pueden usar para indicar acción, ideas, interrogantes y áreas importantes. Presidir una reunión de este modo permite a la persona que lo hace ser como el capitán de una nave espacial, que la guiará a salvo a través de constelaciones y galaxias de ideas.

Una variación sobre este tema es que el presidente tenga a su lado a alguien que ejecute el Mapa Mental, lo que le permitirá participar a muchos niveles al mismo tiempo, a la vez que supervisa constantemente el ritmo en el que se desarrolla la reunión.

Ahora ya deberías poder empezar a ver la utilidad de los Mapas Mentales en el contexto laboral y tener una idea clara sobre cómo usarlos colectivamente. La siguiente aplicación principal para los Mapas Mentales en el trabajo son las presentaciones, que serán el tema del siguiente capítulo.



Mapas Mentales para presentaciones

Las presentaciones —entre dos personas, para un grupo pequeño o grande o vía videoconferencia— son una parte esencial del mundo empresarial. Sin embargo, a muchas personas les aterra hablar en público, imás que las arañas, serpientes, enfermedades, guerras o incluso la muerte! En este capítulo veremos cómo pueden ayudarnos los Mapas Mentales a hacer presentaciones con ímpetu, elegancia y claridad, para que nunca más tengas que volver a tenerles miedo.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales para hacer presentaciones?

Utilizar un Mapa Mental que sólo ocupa una página te permite entablar una fuerte conexión con tu audiencia. Ya no tienes que preocuparte de llevar un montón de páginas con notas y de perderte a mitad de la presentación. Al no tener que leer una charla preparada, puedes hablar con naturalidad, ser tú mismo. Descubrirás que en esta modalidad «libre», pueden suceder todo tipo de cosas espontáneamente, lo que te ayudará a mantener el interés de la audiencia y tu energía a un nivel muy alto.

Veamos al conferenciante que tuvo que dar una charla en un congreso de diseño de tres días de duración en Washington D.C., Estados Unidos. Al congreso asistieron 2.300 delegados y nuestro hombre ocupaba el puesto 72 de 75 oradores. Le tocó el «turno de noche», la hora justo después de comer. No era un orador experimentado y cuando estaba llegando al final de su presentación de 45 minutos, la mayor parte de los oyentes estaban dormidos. Pero todos se despertaron cuando al final de la misma dijo alarmado: «¡Oh, Dios mío! ¡Me falta la última página!» La última página había desaparecido. ¡Y en ese momento de puro terror no tenía ni la menor idea de lo que debía decir!

O veamos a otro orador, un almirante que tenía que dar un discurso en una academia naval. Estaba acostumbrado a leer sus discursos casi de la misma manera que una secretaria transcribiría una charla escuchándola con auriculares, a la perfección pero sin enterarse de su contenido. Le invitaron a dar una conferencia a oficiales navales de alto rango, y como no tenía mucho tiempo le pidió a su ayudante que le preparara una charla de una hora. Se puso a dar su discurso, pero al cabo de una hora empezó a sospechar que pasaba algo, cuando se dio cuenta de todavía le quedaban casi el mismo número de páginas.

Al final, descubrió lo que pasaba: tenía dos copias de la misma charla. Pero el verdadero horror fue que estaban ordenadas de modo que cada página estaba repetida, es decir, dos páginas 1, dos páginas 2, dos páginas 3, etc. En consideración a su alto rango, nadie se atrevió a decirle nada, pensando que quizás estaba llevando demasiado lejos una técnica mnemotécnica sobre el valor de la repetición. Un Mapa Mental le habría ahorrado ese bochorno.

Cómo utilizar los Mapas Mentales para planificar una presentación

La mayoría de las presentaciones no son tan eficaces como deberían serlo, puesto que las personas no les dedican el tiempo suficiente. Parece sencillo, pero muchas personas no dedican el tiempo necesario a esta etapa tan importante.

Una presentación eres básicamente tú comunicándote con la audiencia. Pero antes de que puedas hacer esto eficazmente has de saber a quién te estás dirigiendo, qué es lo que quieres decir y cómo has de decirlo para provocar el mayor impacto posible. Y lo más importante, si dedicas tiempo a planificar te darás cuenta de que te sentirás seguro y con ganas de hablar, algo que te hubiera parecido impensable!

Así es cómo planificas una presentación con un Mapa Mental:

1. Dibuja una imagen central que represente el tema que vas a tratar.
2. Haz un Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas anotando todo lo que se te ocurra que tenga relación con el tema que has elegido.
3. Vuelve a revisar tu Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas, crea tus ramas principales, tus ideas de ordenación básicas, las ramas secundarias, y escribe cualquier otra palabra clave que se te ocurra. A cada palabra clave deberías concederle al menos un minuto en tu presentación, así que no sería mala idea limitar tu número de palabras e imágenes clave a un máximo de 50 para una charla de una hora.
4. Vuelve a revisar tu Mapa Mental y púlelo un poco más deshaciéndote de todo el material que no sea imprescindible. En esta etapa también deberías incluir códigos para indicar dónde quieres insertar las diapositivas, vídeos, referencias cruzadas, ejemplos, etc.

5. Ahora piensa en qué orden deseas presentar tus ramas principales y numéralas correspondientemente.
6. Por último, asigna un tiempo a cada rama, y luego, isigue tus propias instrucciones!

Libertad y flexibilidad. Cómo preparar una presentación con un Mapa Mental

Utiliza el Mapa Mental que has confeccionado para tu presentación. Puesto que los Mapas Mentales son tan visuales, no necesariamente has de tenerlo en la mano; seguramente podrás ver las ramas desde algún lugar cercano. Incluso puede serte útil mostrárselo al público al principio de tu exposición proyectándolo en una pantalla, y luego referirte al él para aclarar en qué parte de tu exposición te encuentras. Los Mapas Mentales se prestan a ello porque son muy interesantes, y a menudo hasta bonitos. También son una forma de captar la atención de los oyentes y asegurarte de que están en tu misma línea de pensamiento. Haz un Mapa Mental durante el transcurso de tu presentación y preséntalo como un «pequeño y sencillo mapa de ideas».

A diferencia de las notas, es fácil corregir el Mapa Mental mientras das la charla, así que ten bolígrafos a mano. Esto es muy práctico cuando los oyentes tienen necesidades o preguntas concretas, que surgen antes o durante la presentación. Puedes agregarlas inmediatamente al Mapa Mental y hacer que tu presentación esté especialmente dirigida a tu público en concreto. Asimismo, si el tiempo para tu presentación de pronto se alarga o se acorta, podrás rectificar rápida y fácilmente.

La flexibilidad de un Mapa Mental te permite controlar el desarrollo de tu presentación y acelerarla o alargarla según las circunstancias. Las intervenciones que se realizan en un tiempo establecido, además de impresionar por sí mismas, son una muestra de respeto para los otros oradores y para el público.

Si estás haciendo una presentación conjunta con otros oradores, puedes añadir o cambiar cosas rápidamente en tu Mapa Mental, realzando los puntos de coincidencia o borrando las repeticiones. Por otra parte, si el orador anterior ha hecho comentarios sin fundamento o ilógicos, agrégalos a tu Mapa Mental y amplía tu exposición para fomentar el debate posterior.

Ejemplo de una presentación cartografiada

Los Mapas Mentales han demostrado ser tan útiles en las presentaciones que el neuropsicólogo y autor Michael J. Gelb escribió un libro, *Present Yourself*, basado en la visión de los Mapas Mentales.

El Mapa Mental de la página 159 es un resumen de todo el libro de 114 páginas de Michael Gelb, que incluye un prólogo de Tony Buzan. Lo hizo el campeón mundial de cartografía de Mapas Mentales, Phil Chambers. Explica cómo hacer buenas presentaciones con los Mapas Mentales.

El Mapa Mental de la parte superior de la página 160 lo realizó Tony Buzan para la Young President's Organisation Faculty, como discurso de bienvenida a un grupo internacional de profesores y dignatarios (que estaban dando conferencias a bordo del crucero Queen Elizabeth II). El Mapa Mental no sólo le sirvió de base para su discurso inaugural, sino que también de material de revisión para los participantes.

El tercer Mapa Mental lo creó Raymond Keene, O.B.E. (Oficial del Imperio Británico), Gran Maestro de Ajedrez, corresponsal de ajedrez de *The Times* y *Spectator*, y el más prolífico autor sobre ajedrez y pensamiento en la historia de este campo. Hizo este Mapa Mental para preparar una conferencia que dio en castellano para el programa *En Jaque* de Televisión Española. En él hacía referencia al gran ajedrecista y escritor del siglo xvi, Ruy López, y a las influencias intelectuales y políticas de su época. Keene escribió:

Cuando se prepara una charla o artículo, la virtud del Mapa Mental es doble: las ramificaciones de los árboles de ideas estimulan constantemente al escritor a tener pensamientos nuevos y más osados; mientras que las palabras e imágenes clave garantizan que en la elocuencia del discurso y de la escritura no se pase por alto ningún punto importante.

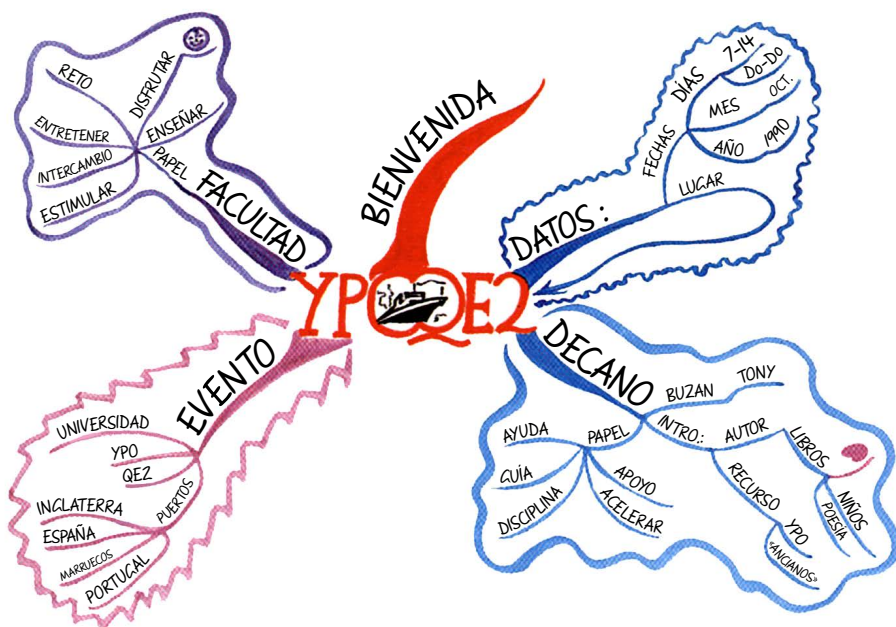
El Mapa Mental es particularmente útil en este contexto. Sin necesidad de pasar o buscar páginas, se puede informar anticipadamente al público de la estructura y los puntos clave de la exposición. Como siempre se trabaja a partir de una sola hoja, el ponente puede comunicar a su audiencia lo que va a decir, y puede hacerlo seguro de sí mismo, para luego recapitular y demostrar que ha conseguido su propósito. Con las notas lineales, siempre hay el peligro de terminar donde terminan éstas, es decir, en cualquier momento, que con frecuencia está más supeditado a la hora que al significado.

En el supuesto de que el conferenciante tenga un dominio total de su tema, las palabras clave actúan como un catalizador del entusiasmo y de las ideas espontáneas, en lugar de limitar su discurso a una insulsa recitación de hechos que suelen estar más determinados por la cronología (por ejemplo, la exposición comienza con el inicio de la vida del sujeto y termina con el final de la misma) que por la importancia de su contenido. Si el orador no domina perfectamente el tema, las notas lineales no hacen más que empeorar la situación. Tanto si se trata de escribir un artículo como de dar una conferencia, el Mapa Mental es como un timón que nos permite navegar por los principales océanos de la presentación.

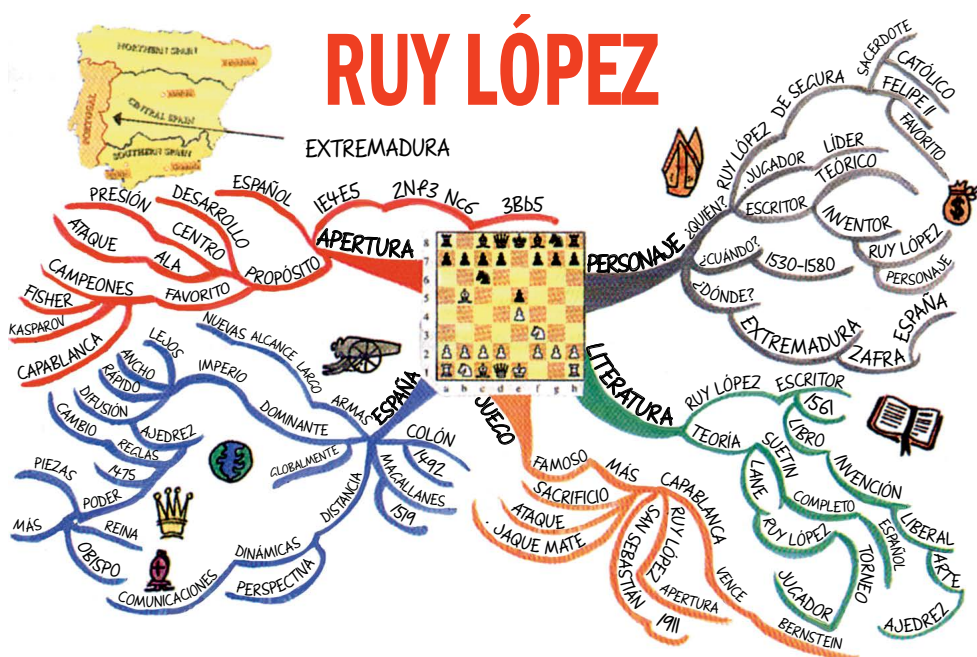
Este fragmento forma parte de un artículo que escribió Keene para *The Times*, basado en el Mapa Mental que utilizó para su presentación en Televisión Española.

Tras haber visto cómo utilizar los Mapas Mentales en las reuniones y presentaciones, en el capítulo siguiente ampliaremos el enfoque y examinaremos cómo podemos utilizar los Mapas Mentales para mejorar la comunicación y aumentar la eficiencia en el mundo empresarial.





Mapa Mental realizado por Tony Buzan para una charla de bienvenida.



Mapa Mental realizado por Raymond Keene O.B.E. para la charla que dio para Televisión Española.



Mapas Mentales para la dirección empresarial

Como los Mapas Mentales ofrecen tanto la imagen completa como la de las partes individuales, constituyen una herramienta perfecta para los ejecutivos. En este capítulo veremos cómo los Mapas Mentales pueden ayudarles a mejorar el rendimiento de su equipo, poner en práctica estrategias, favorecer la comunicación y ayudarles en los temas de planificación. Veremos también estudios de casos específicos que ilustran lo anterior.

¿Por qué utilizar los Mapas Mentales en la dirección empresarial?

Uno de los mayores problemas a los que se enfrenta la dirección empresarial es la falta de claridad, de control y la mala comunicación. Los Mapas Mentales resuelven esta situación al proporcionarnos una visión global e individual al mismo tiempo, dejando todo al descubierto. También favorecen la colaboración: el proceso de crear un Mapa Mental colectivo une a los equipos. Los Mapas Mentales también son muy asequibles; no hay nada que intimide más que montones de notas lineales y gráficos. Los Mapas Mentales, por su propia naturaleza, atraen a las personas, hacen que se sientan integradas, que forman parte del equipo.

Cómo utilizar los Mapas Mentales para mejorar el trabajo en equipo

Por chocante que pueda parecer, aunque quizá no nos sorprenda, muchos equipos y departamentos de las empresas no saben realmente lo que hacen los otros departamentos. Esto puede englobar desde confundir las funciones laborales de las personas, hasta no entender la función de todo un departamento. ¿Cómo puede entonces un director pretender que los equipos y departamentos colaboren entre sí compartiendo eficazmente

recursos y conocimientos, y trabajar simplemente como un sólo equipo? El siguiente ejercicio de Mapa Mental es un medio muy poderoso para mejorar la dinámica de equipo.

Ejercicio

1. Divide los equipos o departamentos en grupos de aproximadamente cuatro personas y pide a cada equipo o departamento que elija a un equipo para hacer el Mapa Mental.
2. Cada grupo creará un Mapa Mental y empezará dibujando una imagen central que represente al equipo cuyo Mapa Mental están ejecutando.
3. Una vez esté hecha la imagen central, cada miembro del grupo hará su propio Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas, que le ayudará a descubrir lo que sabe del equipo en esos momentos.
4. Luego el grupo se volverá a reunir para crear las ideas de ordenación básicas que partirán de la imagen central. Éstas se pueden organizar de acuerdo con las distintas funciones u objetivos y resultados del equipo.
5. Cuando ya se haya incorporado todo esto, será el momento de hacer una pausa. A continuación se hará otro Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas para integrar lo que los miembros del grupo han aprendido sobre el equipo a partir de las aportaciones de los otros miembros, y de las ramas principales.
6. Ahora se añadirán las ramas secundarias, así como todos los códigos necesarios.
7. Cuando el grupo esté satisfecho con el Mapa Mental, el equipo al completo se reunirá para hablar sobre lo que saben y lo que no saben acerca de las personas con las que trabajan.
8. Como esta discusión puede ser muy reveladora, cada Mapa Mental grupal deberá ser revisado y corregido en el transcurso de las conversaciones. Puede que a raíz de ello se genere otro Mapa Mental, pero es importante conservar siempre el primero, para ver el «antes» y el «después».

Masanori Kanda, nombrado mejor especialista en marketing de Japón, en el número del mes de noviembre de 2006 de la revista *GQ Japan*, es conocido por ser uno de los emprendedores más influyentes de ese país. Utilizó una variación del ejercicio arriba mencionado para crear sinergia de equipo y mejorar el rendimiento de su compañía, Almacreations.

Ocho equipos que representaban a ocho departamentos de Almacreations dibujaron Mapas Mentales de los departamentos de la empresa sobre una gran hoja de papel en blanco. Cada equipo estaba formado por entre cuatro y seis personas. Tras dibujar los Mapas Mentales, los participantes tuvieron la oportunidad de ver los mapas de los demás equipos. Gracias a ello hallaron todo tipo de soluciones para estar más fusionados en la empresa. Por ejemplo, el departamento de marketing debía intercambiar información e ideas con el departamento de desarrollo de sistemas para formular ideas y soluciones

creativas. Este ejercicio también puso de manifiesto las bases sobre las cuales se organizaba cada departamento, y sirvió para hallar soluciones sobre cómo se podían corregir, en caso de que fuera necesario.

Lograr el objetivo mediante los Mapas Mentales

Puesto que los Mapas Mentales son tan visuales y pueden tener tanto impacto, son ideales para los ejecutivos cuando tienen que abordar un tema importante, incluso vital, con rapidez, claridad y, lo más importante, de una forma impactante. Los ejemplos que se citan a continuación, muestran cómo se ha logrado esto y deberían servirte de inspiración para que descubras nuevas formas de emplear los Mapas Mentales con el fin de comunicarte directamente y de forma impactante con tu equipo.

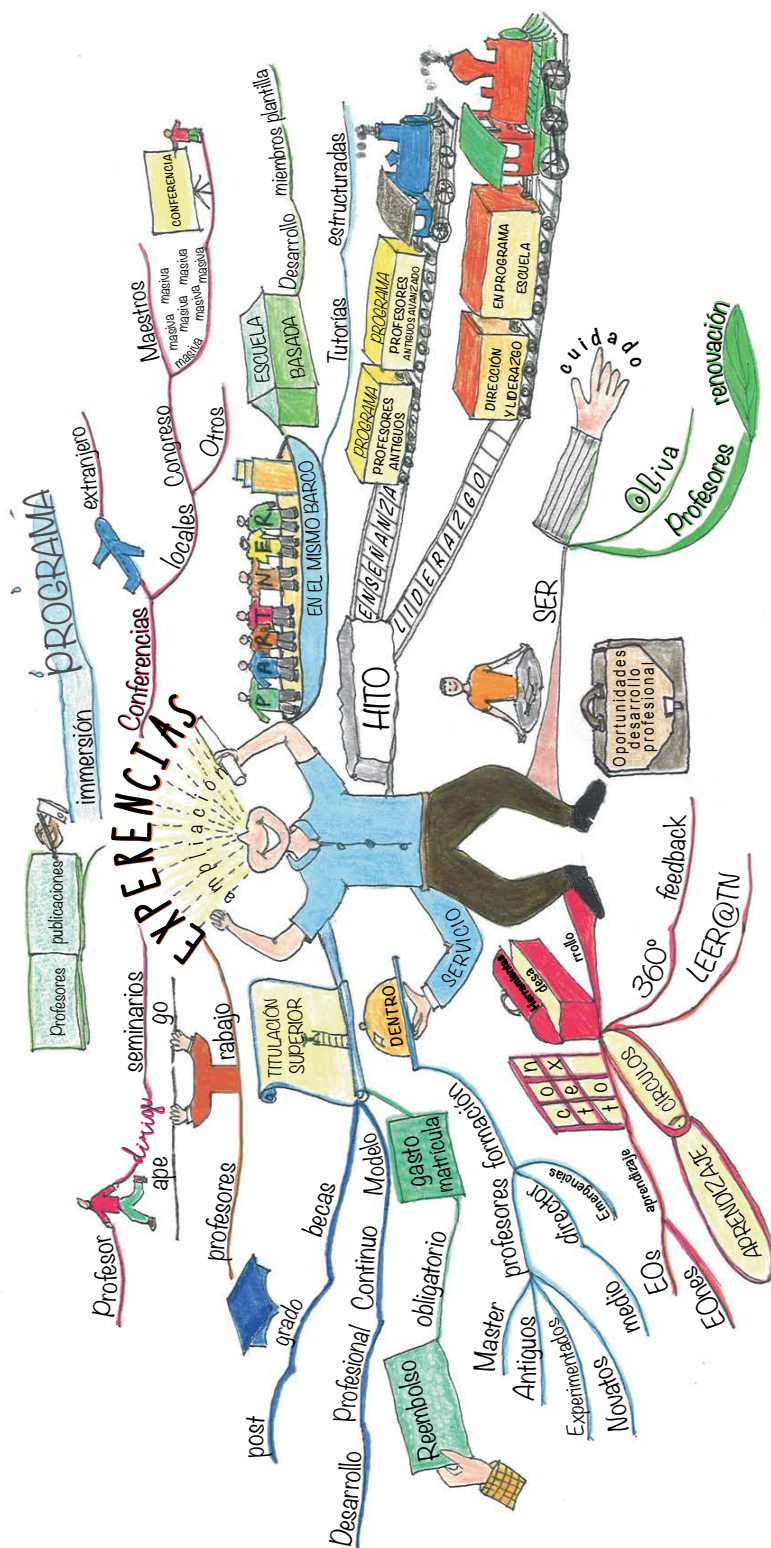
El tratamiento para mordeduras de serpiente

En Nueva Zelanda no hay serpientes; ni siquiera en un terrario seguro en un zoológico. Está prohibido introducir serpientes vivas en dicho país, pues si se introdujera una serpiente y criara pondría en peligro su abundante fauna de aves. Las serpientes pueden ser portadoras de parásitos o de enfermedades zoonóticas, que podrían perjudicar a las personas o a otros reptiles, como los tuatara —el eslabón más cercano a los dinosaurios—, que están en vías de extinción. Algunas serpientes son venenosas y suponen un riesgo para otros animales pequeños y para las personas.

El Mapa Mental de la página 164 fue diseñado por el Ministerio de Agricultura y de Bioseguridad Forestal de Nueva Zelanda y el Departamento de Protección Medioambiental para informar a las personas que no tienen conocimientos sobre el tratamiento o los primeros auxilios para una mordedura de serpiente, y que pueden tener ideas preconcebidas incorrectas sobre lo que han de hacer. Una acción equivocada puede tener un resultado letal. La técnica de vendaje es de vital importancia (el vendaje no debe quitarse bajo ninguna circunstancia); se ha de aprender a hacer el vendaje correcto y practicarlo. Es de gran utilidad para todos los funcionarios de aduanas que trabajan en la frontera inspeccionando objetos y personas que entran en el país y que se encargan de las cuarentenas.

Prickly heat

Los jefes de departamento de British Dispensary participaron en un taller de cartografía de Mapas Mentales. Decidieron cartografiar uno de sus productos más conocidos, Snake Brand Prickly Heat Powder. El Mapa Mental que diseñaron (página 164, abajo) muestra todos los usos del producto y tuvo tanto éxito para intercambiar ideas que se lo pasaron a una agencia de publicidad y se convirtió en el motor creativo de la campaña publicitaria de ese año: «108 Formas de Utilizar Prickly Heat».



Mapa Mental del Ministerio de Educación de Singapur mediante el cual se comunican con sus 28.000 profesores.

Tanto si sólo estás a cargo de unas cuantas personas como si eres el responsable de un gran departamento u organización, los Mapas Mentales te ofrecen muchas formas de mejorar el trabajo en equipo, la comunicación y la estrategia. Espero que este capítulo te haya inspirado a aplicarlas en tu trabajo, y si deseas profundizar más en este tema, *Mind Maps for Business* te aporta información detallada sobre cómo utilizar la cartografía de Mapas Mentales en los negocios.

Ahora vamos a la parte final de este libro, donde trataremos del futuro irradiante de los Mapas Mentales.

El concepto y la aplicación de los mapas iMindMap se **adapta perfectamente** a mi forma de **pensar y de ejecutar los proyectos**, las reuniones, las tareas, los procesos y los programas de mayor envergadura. He comprobado que han mejorado **mi productividad y mi capacidad de innovación** y estoy poniendo mucha energía para convencer a mi organización de que **«le den una oportunidad a Buzan»**. La hermosa composición y estructura de las imágenes, el colorido, las ramas orgánicas combinadas **con su vinculación a un plan para un proyecto** a mí me funciona muy bien.

**Henning Dräger, Asistente ejecutivo del director,
Friends of the Earth**

Parte 5

Los Mapas Mentales y el futuro



En esta última parte veremos detenidamente cómo la integración de los Mapas Mentales y la tecnología ha arrojado como resultado la creación de los Mapas Mentales electrónicos. Sopesaremos las ventajas y desventajas de la cartografía de Mapas Mentales por ordenador, y sentaremos unas sólidas bases para poder *crear* Mapas Mentales por ordenador. Esta parte, y el libro, concluyen con una visión sobre el futuro de los Mapas Mentales y del cerebro.



Mapas Mentales por ordenador

En este capítulo aprenderemos a hacer Mapas Mentales por ordenador y veremos sus usos más recomendados y las ventajas y desventajas de utilizarlos para cartografiar tareas. Incluye muchos ejemplos y referencias del software oficial para la cartografía de Mapas Mentales de Buzan, diseñado intuitivamente para reflejar los principios del Mapa Mental tradicional hecho con papel y lápiz.

A medida que avances por este capítulo quizá quieras descargar el software de prueba gratuito en www.imindmap.com.

¿Por qué hacer Mapas Mentales por ordenador?

Soy de ese tipo de personas a las que les resulta verdaderamente difícil llevar a cabo una planificación lineal, y he dibujado a mano Mapas Mentales durante muchos años. La versión electrónica me permite desarrollar mis ideas con el paso del tiempo. Me ha sido muy útil para las funciones que desempeño aquí porque actualmente estoy diseñando un nuevo programa de trabajo desde cero.

RACHEL GOODE, Group Communications Director, Oxford University Press

Hacer Mapas Mentales por ordenador desencadena aptitudes fascinantes y esenciales para manejar la información en la frenética «era de la posinformación» de hoy en día. Con el creciente volumen de información que hemos de manejar, y a la velocidad con la que hemos de hacer las cosas, se está volviendo cada vez más imprescindible el uso de las herramientas desarrolladas a partir de las nuevas tecnologías potenciadoras de las funciones cerebrales.

La cartografía de Mapas Mentales por ordenador es fundamental para descifrar la inmensa cantidad de información que tenemos a nuestro alcance. Nos ayuda a recopilar, asimilar e integrar ideas y conocimientos de una manera que nos permite darnos cuentas de todo nuestro potencial, tanto en nuestra vida personal como en el trabajo.

¿Cómo se hacen Mapas Mentales por ordenador?

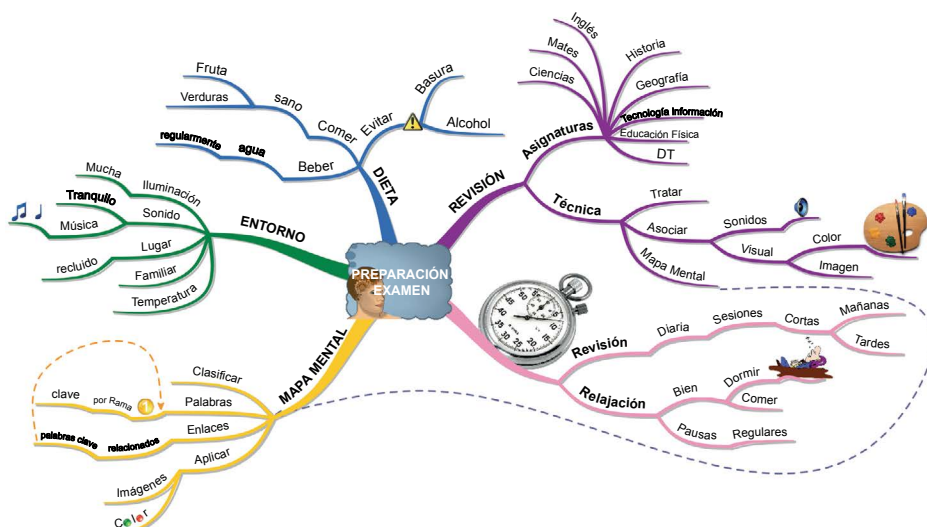
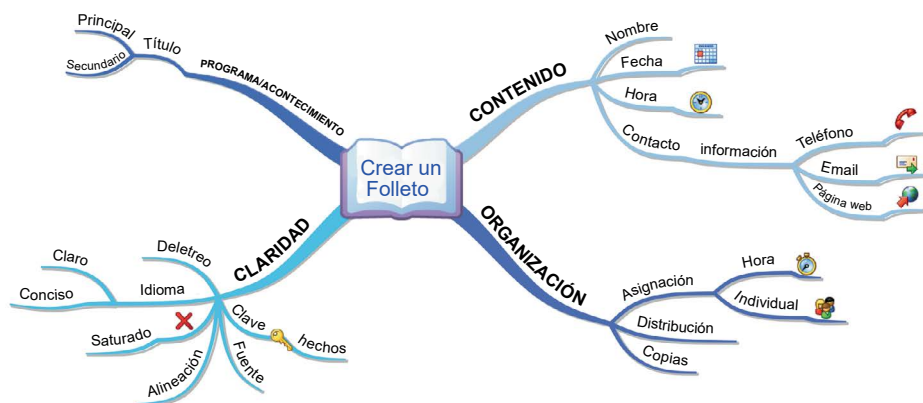
Por fin los ordenadores están empezando a ser capaces de reproducir la naturaleza orgánica e interconectada del verdadero pensamiento humano. El programa iMindMap permite reproducir la variedad visual, la fluidez y la portabilidad que ofrecen los Mapas Mentales tradicionales hechos con papel y lápiz. Por ejemplo, ahora ya puedes crear ramas simplemente clicando con el ratón y arrastrándolo o dibujando directamente sobre la pantalla de la tableta o de una pizarra interactiva. Incluso hasta puedes esbozar tus propios dibujos personales para insertarlos en tus Mapas Mentales.

Los programas informáticos valen la pena por sí mismos porque ofrecen una sólida gama de características que nos ayudan a desarrollar nuestros procesos mentales y nuestra productividad de muchas formas. Hay muchos programas independientes disponibles, así como aplicaciones en la Red, algunas de las cuales te permiten:

- Generar automáticamente Mapas Mentales nítidos y coloridos.
- Modificar y realzar tus Mapas Mentales tanto como gustes.
- Analizar y administrar tus datos en planos más complejos utilizando diversas herramientas.
- Compartir y presentar tus Mapas Mentales a través de Outlook, por ejemplo.
- Pasar tus Mapas Mentales a diferentes formatos de comunicación e información.
- Organizar tus Mapas Mentales y hacer un seguimiento de tus proyectos desde el principio hasta el final.
- Vincularlos con fuentes de información externas.

Los Mapas Mentales por ordenador versus los tradicionales

Los Mapas Mentales pueden utilizarse en cualquier situación que requiera generar ideas, captar información, resolver problemas, tomar decisiones, aprender u organizar. El acto físico de dibujar un Mapa Mental suele dar al mapa dibujado a mano una ventaja creativa respecto a las versiones hechas por ordenador. Sin embargo, los Mapas Mentales generados por ordenador aumentan el grado de productividad al hacerlos con más rapidez, y en muchas ocasiones en que deseas cartografiar te permiten más flexibilidad. Ambas opciones son importantes para la productividad personal, educativa y profesional. En las dos páginas siguientes veremos algunos ejemplos de Mapas Mentales por ordenador.





Ventajas de los Mapas Mentales por ordenador

Los Mapas Mentales por ordenador ofrecen varias ventajas funcionales respecto a los hechos a mano. Amplían la técnica de la cartografía de Mapas Mentales más allá de sus características tradicionales. Se han incorporado estas ventajas para conseguir que los Mapas Mentales por ordenador alcancen mayor popularidad.

1. Generación y mejora automática de los Mapas Mentales

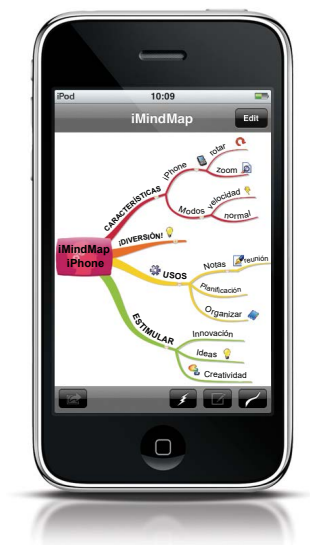
Hacer un Mapa Mental por ordenador es extraordinariamente sencillo e intuitivo cuando se utilizan las aplicaciones modernas de software. No hay ninguna limitación de espacio: ¡no llegarás al límite de tu espacio de trabajo como te sucedía al hacerlo en papel! El software iMindMap de Buzan es la herramienta perfecta para demostrar con qué facilidad puedes generar tus Mapas Mentales.

Tema central

El ordenador te invita a crear un tema central (imagen y título) y coloca el tema central que has elegido en el centro de tu pantalla.

Crear ramas

Puedes optar por crear tus propias ramas orgánicas y flexibles clicando y arrastrando el ratón desde el centro y añadiendo tus temas. Otra opción es usar el modo «Cartografía rápida» para crear Mapas Mentales rápidos sólo con el teclado. Por ejemplo, escribes un título para tu rama y le das a «Intro», que te mostrará las ramas disponibles. Basta con



iMindMap para iPhone: La tecnología de los teléfonos móviles permite a los usuarios crear Mapas Mentales en cualquier parte y en cualquier lugar, lo que significa que las ideas nunca se pierden ni se olvidan.

pensar, escribir y darle a «Intro», y iverás cómo se crea el Mapa Mental ante tus propios ojos! No tienes que preocuparte ni del orden ni de la colocación de tus ideas porque el Mapa Mental se estructurará automáticamente y podrás desplazarte entre las ramas utilizando las teclas de desplazamiento de tu teclado.

Distribución, colores y tipografías

No sólo puedes dejar fluir tus ideas sino también personalizar automáticamente tus Mapas Mentales con elementos que están a tu disposición. Da forma a tu Mapa Mental al instante eligiendo una serie de estilos de diseño que pueden ir desde el Lineal hasta el Orgánico o Radial, y utiliza modos previamente personalizados para aplicar automáticamente los colores y las tipografías de las ramas para el siguiente texto que vayas a escribir en la rama.

Imágenes, destacados y relaciones

Cuando hayas completado tu flujo de ideas, vuelve a tu Mapa Mental y enriquecélo con imágenes, destacados y flechas para relacionarlas utilizando la selección de características que están a tu disposición. Respecto a las imágenes: no estás limitado a las que puedes dibujar; puedes utilizar toda una gama de imágenes prediseñadas, animaciones en 3-D, fotos, o archivos de audio y de vídeo que vienen integradas con el programa o que puedes descargar de la red. Con el sistema de realce con nubes, enseguida podrás destacar diferentes características de un com-

plejo Mapa Mental para darles más énfasis. Por ejemplo, rodea todas las opciones «caras» en una nube de color rojo brillante o todas las «grandes» ideas en una nube verde. Todos estos «extras» harán que tu Mapa Mental sea más memorable, interesante y creativo.

Otra opción más interesante para generar automáticamente tus Mapas Mentales es la de la «tinta digital». Esto te permite dibujar a mano tu mapa directamente sobre la pantalla de la tableta o en una pizarra interactiva con un bolígrafo digital, ícomo si estuvieras utilizando lápiz y papel convencional!

2. Reestructuración y edición fácil

Cuando ya has creado el Mapa Mental, «flexibilízalo» y reestructúralo a tu gusto para que tenga más sentido para ti o se adapte a nuevas ideas y reflexiones. Los programas de cartografía de Mapas Mentales te permiten manipular ideas e información con una libertad y flexibilidad inusitada en otros tipos de aplicaciones.

Agregar, eliminar y mover ramas

Añade, elimina o mueve ramas de palabras clave en cuestión de segundos a través de sencillas operaciones que se realizan clicando sobre el ratón. Puedes ordenar y reordenar tus temas hasta que el mapa refleje fielmente tus ideas. Esto es prácticamente imposible haciéndolo a mano. Cada vez que cambias un tema de posición, cambias su contexto y, por lo tanto, incitas a tu cerebro a que cree ideas nuevas y vea más conexiones entre otras ideas del Mapa Mental.

Cambiar las propiedades de las ramas

Se pueden cambiar las propiedades (forma, tipografía o color) de cada rama individualmente o aplicar estilos previamente personalizados. Estos elementos se pueden modificar siempre que desees darle otro significado a tu Mapa Mental o recodificarlo.

Importar y editar

Muchos programas permiten importar, guardar y editar Mapas Mentales anteriores de otras aplicaciones de cartografía de Mapas Mentales. Esto te ahorra un valioso tiempo al reproducir los mapas y te permite utilizar tu programa de software preferido para personalizarlo.

La principal ventaja de esto es que los Mapas Mentales por ordenador se pueden desarrollar a lo largo del tiempo sin necesidad de volver a dibujarlos desde el principio, aunque quieras utilizarlos con otro fin. Te permite crear variaciones del mismo Mapa Mental casi al instante.

3. Análisis y gestión de la información mejorados

Los Mapas Mentales por ordenador te permiten interactuar con mucha más información de la que podrías manejar razonablemente en un dibujo manual. De hecho, tu Mapa Mental informático se puede transformar en una herramienta ideal para gestionar conocimiento, manejar el exceso de información y realizar análisis profundos.

Navegar

Una característica esencial de los Mapas Mentales por ordenador es la capacidad para explorar y navegar más extensamente sin perderte. Las funciones de navegación te ofrecen una visión en miniatura del espacio de trabajo del que dispones en tu mapa, que puedes utilizar para desplazarte por Mapas Mentales grandes o por varios a la vez, centrándote en cualquier parte que desees cambiar.

Desplegar y cerrar ramas

La función de desplegar y cerrar ramas te permite tanto obtener una visión general como «penetrar» en una de ellas para conseguir una visión detallada, sin salir del documento. Cuando estés trabajando en un proyecto complicado, esta función te resultará increíblemente útil, ya que te permite almacenar mucha información de manera ordenada en tu Mapa Mental sin que ésta llegue a abrumarte.

Concéntrate dentro y fuera

Puedes «concentrarte dentro» temporalmente en una rama y convertir dicha rama en el tema central de un mapa nuevo. Sin las distracciones de tu Mapa Mental original, puedes contemplar las ideas y la información en un plano mucho más objetivo y concentrarte realmente en el nuevo tema. A fin de cuentas, éste es un valioso estímulo para el pensamiento innovador.

Búsqueda

Muchos programas de cartografía de Mapas Mentales te permiten buscar los contenidos de tu mapa o de varios mapas por palabras o frases clave. Al trasladar el centro de atención de tu Mapa Mental al elemento de búsqueda, esta función te ayudará a plantearte preguntas, a analizar mejor tu Mapa Mental y a darte una información más significativa sobre su contenido. Es una herramienta de gran utilidad si estás trabajando en un Mapa Mental complejo que posee mucha información.

4. La posibilidad de crear una «base de datos visual» añadiendo información

La utilización de palabras clave individuales para presentar de forma resumida los temas de cada rama es esencial para hacer un buen Mapa Mental, puesto que abre nuevas vías de pensamiento. No obstante, a veces puede que tengas que escribir frases explicativas

para ti o para otras personas, o para referirte a fuentes de información más concretas en tu ordenador, intranet o Internet. Los Mapas Mentales por ordenador te permiten hacer esto y mantener la información adicional oculta hasta que se necesite, transformando tu mapa en un interfaz visual estructurado para la información sobre tus fuentes. Al evitar el desorden y proporcionar un rápido y fácil acceso a tus recursos, tu mapa se convierte en un instrumento esencial para manejar el exceso de información.

Notas

Añade todas las notas que desees a cualquier rama de tu Mapa Mental utilizando una ventana de «Editor de notas» con plena capacidad para procesar palabras. El contenido de la nota puede ser tan largo o corto como necesites para asegurarte de que tú o tu lector entenderéis los mensajes clave.

Enlaces

Agrega atributos como documentos, páginas web, URLs, aplicaciones, otros Mapas Mentales y carpetas de tu ordenador a cualquier rama. No hay límite para el número de enlaces que puedes añadir a una rama; te ayudará a compaginar información de diversas fuentes para facilitar su comprensión. Sólo tienes que clicar para lograr un rápido acceso a toda tu información de apoyo.

Estas funciones son ideales para el trabajo y para el estudio. Cuando estás estudiando, puedes conectar todo el contenido de la materia que estás aprendiendo a tu Mapa Mental y una vez lo has «aprendido», sólo necesitarás las palabras clave del mapa para recordarlo. En el trabajo, dispondrás de una base de datos de conocimiento que supondrá que dedicarás menos tiempo a mirar los documentos e información importantes y más tiempo a conseguir tus metas.

5. Organización y tarea de implementación excelentes

Usa los Mapas Mentales por ordenador como proceso interfaz para todas las tareas que requieran organización, como proyectos nuevos, para crear agendas para reuniones y listas de tareas pendientes. Ahora bien, los Mapas Mentales por ordenador aparte de ser útiles al inicio de una tarea, se pueden convertir en una poderosa herramienta para gestionar proyectos y hacer un seguimiento de su proceso regularmente. Muchos paquetes de software incluyen sistemas de gestión de proyectos totalmente integrados para organizar cualquier tipo de proyecto, desde planificar una fiesta o gestionar un presupuesto, hasta los procesos de desarrollo de un producto.

Herramientas de gestión de proyectos

Puedes identificar las tareas clave de un proyecto en tu Mapa Mental y agregar información detallada a cada tarea, como las fechas de inicio y final, duración, hitos, prioridades y porcentaje de tarea completada. Las herramientas de gestión de proyectos convencionales como los gráficos Gantt y las líneas del tiempo suelen estar integradas en el software

para que puedas comprobar el progreso del proyecto, y tus datos del proyecto también puedes exportarlos a Microsoft Project para su posterior manipulación.

Gestión de tareas simples

Algunas herramientas del software favorecen una eficaz asignación de recursos para las tareas de proyectos. Por ejemplo, te permiten importar contactos importantes de Microsoft Outlook y asignarlos a las tareas del proyecto. Una vez asignados, puedes exportar las tareas y la información importante a Outlook, enviando todos los detalles por correo electrónico a los contactos pertinentes. Después podrás hacer un seguimiento de las acciones hasta que se hayan completado a través de Microsoft Outlook.

6. Favorece la colaboración eficaz y el trabajo en equipo

Los Mapas Mentales por ordenador favorecen varios tipos de colaboración en grupo, ayudándote a canalizar la creatividad colectiva y la fuerza mental de una forma eficaz.

Por ejemplo, si estás trabajando en el contenido de un Mapa Mental que ha de pasar por un ciclo de aprobación o se te está empezando a ocurrir una idea y quieres que otros te ayuden a desarrollarla, usa los Mapas Mentales por ordenador para obtener comentarios de los miembros del equipo o de tus colegas. Envía tu mapa electrónicamente a los destinatarios para que lo revisen o lo descarguen en un espacio de trabajo compartido. Cada colaborador podrá marcar sus comentarios con atributos identificativos especiales, para que cuando los mapas regresen a ti, puedas extraer la información de cada participante e integrarla en un sólo Mapa Mental. Para los proyectos que están en curso, es una buena idea establecer un vocabulario visual que defina el uso estándar de los símbolos, colores y estilos para los Mapas Mentales que se compartan. Cuando desarrollas un criterio compartido con tu equipo de lo que estos destacados visuales significan, puedes utilizarlos sistemáticamente.

Un grupo puede reunirse en torno a un Mapa Mental por ordenador que se proyecte sobre una gran pantalla y trabajar sobre él juntos. Es un método productivo para las reuniones de equipos o sesiones de *brainstorming* en grupo. Ver las ideas y la información grabada en «directo» en el contexto de la sesión confiere al Mapa Mental una fuerza que no se puede comparar con el del uso de rotafolios y los rotuladores de colores.

Sea cual fuera el método de colaboración, los Mapas Mentales por ordenador pueden ofrecer a todos los miembros del equipo la oportunidad de ver la «imagen completa» y exponer sus comentarios de un modo sencillo y atractivo. También ayudan a acelerar considerablemente el tiempo que se tarda en llegar a un acuerdo o consenso.

7. Numerosas posibilidades de compartir y distribuir

Un Mapa Mental por ordenador tiene un aspecto atractivo y de alta calidad que se puede utilizar para compartir información importante con otras personas. Los progra-

mas de software ofrecen una variedad de opciones para hacer que tus Mapas Mentales lleguen rápidamente a otras personas:

- *Impresión*: si deseas proporcionar una copia impresa de tus Mapas Mentales, las opciones de impresión te permiten imprimir los mapas en varios formatos. Por ejemplo, páginas sueltas/múltiples, en color o blanco y negro, con o sin encabezamientos, como texto, etc.
- *Imagen*: puedes exportar una copia de tu Mapa Mental como archivo de imagen (JPEG, Bitmap, etc.) e incluso elegir la calidad de la imagen.
- *Página web*: puedes exportar tu Mapa Mental como página web para incluirlo en un portal de Internet a fin de que otros puedan verlo.
- *Gráficos Vectoriales Redimensionales (SVG)*: esta opción es ideal si quieres exportar tu Mapa Mental a un gráfico de alta calidad. Puedes usar estos gráficos en pósteres, libros, paquetes como Adobe Illustrator o colgarlos en la Red.
- *Adobe PDF*: puedes exportar tu mapa en formato Adobe PDF creando una versión sólo de lectura junto con los enlaces y notas para que otras personas puedan verlos fácilmente. El formato PDF es el formato universal para enviar documentos electrónicos en todo el mundo.

8. Distintos tipos de presentación

Una de las grandes ventajas de los programas de cartografía de Mapas Mentales es que puedes emplearlos como herramienta activa para presentar tus ideas, lo cual resulta más complicado con un mapa hecho a mano. Hay varias formas de hacer presentaciones impresionantes y dinámicas utilizando software: desplegando las ramas una a una; haciendo presentaciones interactivas; y/o concentrándote en temas específicos.

Desplegar las ramas una a una

Al empezar con las ramas de tu Mapa Mental cerradas, puedes hacer la presentación desplegándolas por niveles. Ir mostrando los contenidos de tu Mapa Mental hace que tu público se concentre en el tema que se está tratando. Puedes controlar la cantidad de información que vas a revelar cada vez, reduciendo el riesgo de que tu audiencia se sature.

Presentaciones con Mapas Mentales interactivos

Con el software iMindMap de Buzan, puedes presentar un Mapa Mental con animación. Cada rama se trata como una diapositiva de la presentación que ha sido programada para desplegarse en una secuencia específica. ¡Este método hace que tu Mapa Mental cobre vida y cautive al público!

«Concentrarse» en temas específicos

Con las herramientas «Concéntrate dentro» y «Concéntrate fuera» puedes ampliar temporalmente una rama de tu Mapa Mental, convirtiéndola en la nueva idea central. Esto es fantástico para fomentar la participación de la audiencia, ya que te permite añadir sus pensamientos e ideas a nuevas ramas conectadas con el tema en el que te has centrado.

Las ventajas de utilizar el software para la cartografía de Mapas Mentales en tus presentaciones no terminan cuando éstas se acaban. De hecho, puedes hacer que tu material esté disponible en Internet para que los asistentes puedan acceder a él después de la presentación. También exportar fácilmente tu Mapa Mental a páginas web y adjuntar información adicional a las ramas, como archivos o enlaces para páginas web, para que tu audiencia pueda hacer un seguimiento de la información que sea de su interés. Todo esto hace que el software para la cartografía de Mapas Mentales alcance un nuevo nivel de interactividad.



Utilización del software para la cartografía de Mapas Mentales como herramienta activa en las presentaciones.

9. Conversiones a formas convencionales de comunicación y de hacer informes

En el mundo empresarial actual no se acaba de aceptar que presentes a tus colegas o jefe un dibujo coloreado de tus planes o progresos. Las decisiones comerciales se basan en informes, propuestas, presentaciones y planes de proyectos. Un Mapa Mental generado por ordenador elimina este problema puesto que se puede convertir a una serie de formatos profesionales tan sólo clicando un botón. Por ejemplo, puedes exportar tus Mapas Mentales a documentos de Word, presentaciones de PowerPoint, hoja de cálculo o Microsoft Project plan. Así que cuando tus colegas, jefes o clientes esperen un docu-

mento, una hoja de cálculo, una presentación o un *project plan*, no tendrás que hacer un montón de trabajo extra: el software lo hará por ti.

Por ejemplo, el software iMindMap de Buzan te permite convertir tus Mapas Mentales utilizando las siguientes opciones de exportación:

- *Documento de texto*: puedes exportar tu Mapa Mental como formato de texto outline para Microsoft Word u OpenOffice Writer.
- *Hoja de cálculo*: si tienes un Mapa Mental con proyectos financieros, costes, informes de venta u otros datos económicos, puedes exportarlo como hoja de cálculo a Microsoft Excel u OpenOffice Calc.
- *Presentación*: puedes exportar tu Mapa Mental como un «pase de diapositivas» clásico o como un Mapa Mental diapositiva animada para las aplicaciones de Microsoft PowerPoint, OpenOffice Impress o Mac Keynote.
- *Project plan*: exporta tu Mapa Mental proyecto a Microsoft Project donde podrás realizar análisis de proyectos avanzados utilizando las funciones de las aplicaciones.

La función de exportar es una ventaja increíblemente versátil y coloca la cartografía de Mapas Mentales donde puede ser más útil, como interfaz creativo de una extensa gama de tareas que se han de realizar en el ámbito profesional y de los negocios. Tu Mapa Mental por ordenador es el punto de partida para formar y estructurar tus ideas para casi cualquier tipo de proyecto o tarea.

¿Cuándo debes usar la cartografía de Mapas Mentales por ordenador?

Los Mapas Mentales creados por ordenador son mucho más que una simple representación visual de ideas. Son una forma excelente de generar, reorganizar y estructurar ideas e información rápidamente, y de colaborar con otras personas. Como tales, hay varias actividades comerciales, educativas y personales para las cuales los Mapas Mentales son especialmente útiles. Las que se citan a continuación son sólo unos pocos ejemplos.

Reuniones

El software para la cartografía de Mapas Mentales se puede utilizar en todas las facetas de las reuniones, desde preparar la lista de temas a tratar hasta tomar apuntes durante la reunión y distribuir notas o actas una vez finalizada.

Puedes cartografiar la agenda y pasarla a los asistentes antes de la reunión en un formato estándar como un PDF. La mayoría de las herramientas del software para la cartografía de Mapas Mentales permiten imprimir, mandar por correo electrónico o exportar tu mapa a otras aplicaciones para que puedas distribuirlo de forma rápida y sencilla a otras personas. Durante la reunión, usa el Mapa Mental agenda como plantilla para ano-

tar rápidamente la información y las notas sin tener que preocuparte de si tu letra o presentación serán legibles. Tanto si estás tomando apuntes para ti, como para todas las personas, un Mapa Mental por ordenador puede guardar la forma y la estructura de la reunión, la importancia relativa de los puntos individuales y la forma en que los hechos y las ideas pueden ir apareciendo para relacionarse entre sí. Puesto que no estás supeditado a las limitaciones de espacio de una hoja de papel o rotafolios, añade ideas y amplía tu Mapa Mental tanto como quieras.

Después de la reunión, las notas tomadas durante la misma en forma de Mapa Mental se pueden distribuir a los asistentes en un tiempo récord, lo que te ayudará a aprovechar la energía que se ha generado en la reunión.

Brainstorming

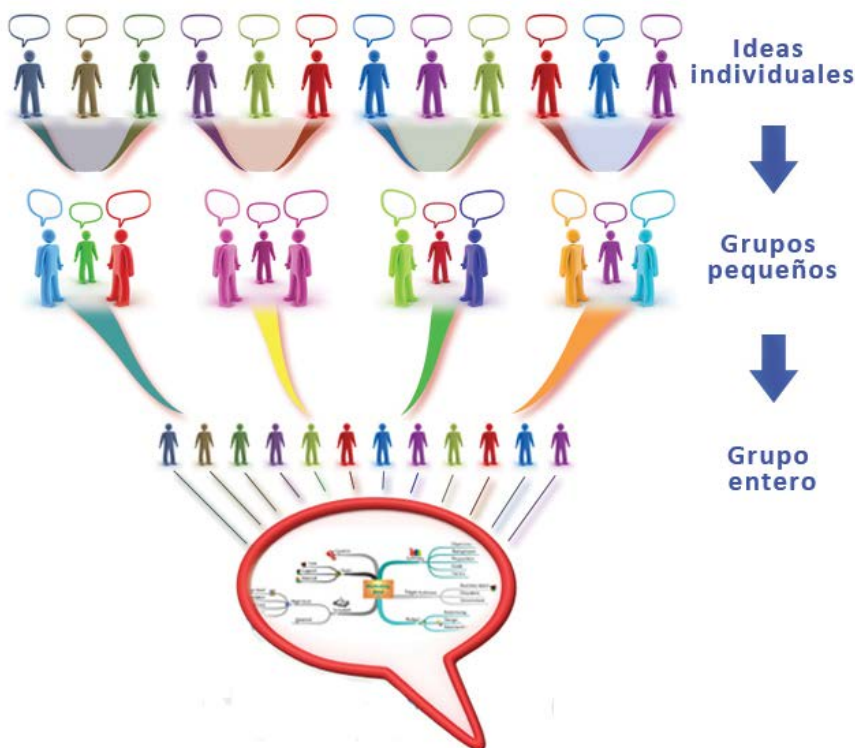
La cartografía de Mapas Mentales por ordenador es ideal para el *brainstorming*. Utilizando el modo «Speed Mind Map» podrás transferir de inmediato todas tus ideas directamente al Mapa Mental. Tus ramas se crearán automáticamente, por lo que no te has de preocupar de la estructura y la jerarquía; basta con que dejes fluir tus ideas. Siempre puedes revisar y reorganizar tu Mapa Mental más adelante y nunca tendrás que volver a hacerlo partiendo de cero.

La cartografía de Mapas Mentales informatizada también te ofrece nuevas oportunidades creativas para las sesiones de *brainstorming* en grupo, que no se pueden hacer con los Mapas Mentales manuales. Se pueden registrar y desplegar las ideas sobre un Mapa Mental por ordenador, que se proyectará en una pantalla, lo que permitirá que el grupo forme «una piña creativa» en torno a él para que la creatividad fluya fácilmente.

Empecé a usar el software para la cartografía de Mapas Mentales después de que mi director de desarrollo me lo enseñara. Lo utilizo para el brainstorming y para agrupar ideas, pensamientos y acciones nuevas, desarrollar nuestros planes estratégicos, proyectos y políticas empresariales, especialmente después de los días de planificación. Nuestro deporte es multidisciplinar y lo que hacemos tiene muchas facetas: es esencial planificar y recopilar todas nuestras ideas, habilidades y pensamientos.

DAVID MCNALLY, Director ejecutivo, Welsh Gymnastics

BRAINSTORMING

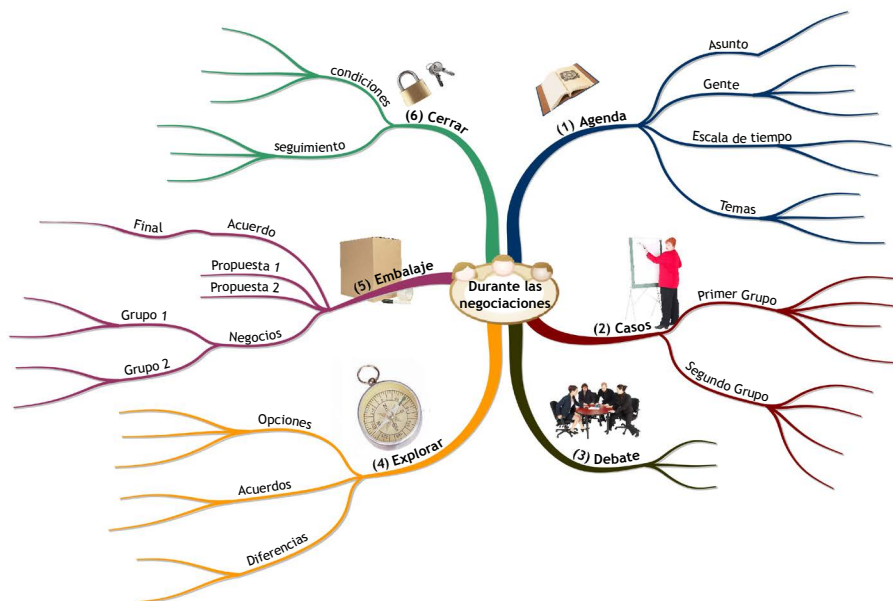


La cartografía de Mapas Mentales por ordenador es ideal para el brainstorming.

Negociación

Tanto si estás comprando una casa como vendiendo un producto nuevo o afianzando una iniciativa comercial, los Mapas Mentales por ordenador pueden ayudarte a reflejar gráficamente tus progresos en cada etapa de la negociación, aumentando las posibilidades de que el resultado sea positivo para ambas partes.

No sólo puedes utilizar los Mapas Mentales por ordenador como contexto para garantizar una buena preparación para la negociación; sino que también puedes usar un Mapa Mental por ordenador durante la sesión de negociación para ayudarte a manejar todo el proceso con confianza. Emplea tu software de cartografía de Mapas Mentales como instrumento de presentación simplemente para exponer tus ideas a la otra parte de una manera clara y atractiva. O bien, con la participación de la otra parte, crea una plantilla del Mapa Mental para estructurar y registrar toda la negociación, y usarla como instrumento para llegar a una conclusión que satisfaga a ambas partes. La plantilla del Mapa Mental se puede preparar con antelación o al principio de la negociación, y rellenarla en el transcurso de la sesión con las aportaciones de ambas partes.



Un Mapa Mental se puede utilizar para estructurar y registrar las negociaciones.

La utilización de software para la cartografía de Mapas Mentales también agiliza la conclusión de las negociaciones. Ya no hace falta un tiempo de espera mientras se escribe la confirmación del trato. Los Mapas Mentales se pueden imprimir rápidamente y ambas partes saldrán de la reunión con un acta firmada de la negociación.

Fijación de metas personales

El software para los Mapas Mentales es perfecto para comprometerte en el proceso de marcar un rumbo a tu vida. Puedes utilizarlo no sólo para definir tus objetivos y planes para realizarlos, sino también para controlar y hacer un seguimiento de tus progresos.

Para cada papel o función principal en tu vida (por ejemplo, trabajo, familia, etc.) cartografía tus metas a largo plazo y desglásalas en varias metas a corto plazo. Con la serie de numeraciones, símbolos, y opciones de conexión y destacados que posee el software, puedes asignar fácilmente prioridades a cada meta, y vincular metas a otros papeles y funciones. No tienes que limitarte a las metas. La cartografía de Mapas Mentales te ofrece la posibilidad de incluir los interrogantes de «quién, qué, cuándo, dónde y por qué» que necesitas para cumplir una meta y adjuntar notas a las ramas con detalles extra. Si es necesario, vincúlalos a Mapas Mentales en los que puedas realizar una planificación más detallada.

En la actualidad, muchos programas de cartografía de Mapas Mentales ofrecen herramientas excelentes para la gestión de proyectos, que te permiten hacer esquemas de escalas de tiempo, hitos y prioridades relacionadas con una meta principal. Podrás hacer un seguimiento del porcentaje de consecución de cada una de ellas convirtiendo tu Mapa Mental en un registro personal continuado e interactivo de tus logros.

Desarrollo de estrategias

Un Mapa Mental por ordenador es un instrumento extraordinario para formular y plantear una estrategia empresarial. Partiendo de la visión central de la empresa, un Mapa Mental por ordenador puede servir para hacer un atractivo esquema de las estrategias y objetivos a través de las cuales se realizará dicha visión. Tras examinar las estrategias de la empresa a corto y largo plazo, usa la gran variedad de funciones de las que dispone tu software para profundizar en el Mapa Mental, rellenando los detalles de cada estrategia con adjuntos, notas y enlaces para hacer Mapas Mentales más exhaustivos.

Los Mapas Mentales estratégicos también aportan grandes visiones unificadoras para el personal de una plantilla. Con el software puedes exportar fácilmente tu Mapa Mental estratégico a un formato comercial estándar como el PDF y enviarlo a toda la empresa para orientar e inspirar a los empleados.

Gestión de proyectos

Muchos paquetes de software te aportan todo lo que necesitas para gestionar todo tipo de proyectos, desde las etapas de planificación iniciales hasta los informes sobre los resultados finales.

Al hacer un Mapa Mental de tu proyecto con el software puedes guardar toda la información del proyecto en un mismo sitio, lo que te ayuda a concentrarte y a organizarte. También te permite incluir información como las ideas, objetivos del proyecto, preguntas, necesidades de investigación, funciones del equipo y responsabilidades, con enlaces a otros recursos relacionados con el proyecto (como páginas web, documentos, informes) a los que puede que tus colegas necesiten acceder rápidamente. Adjuntando notas a las ramas podrás almacenar información adicional sin que se vea hasta que necesites acceder a ella.

Con las funciones de gestión de proyectos de las que disponen muchos programas también puedes definir los hitos del proyecto y hacer un seguimiento de los elementos clave del mismo. Revisando el «porcentaje de consecución» de cada tarea, verás tu progreso a simple vista.

Si vas a usar los Mapas Mentales con frecuencia para planificar y gestionar proyectos, programa el tiempo de tu volumen de trabajo utilizando el software para la cartografía de Mapas Mentales y crea una plantilla que te servirá de punto de partida para el nuevo proyecto. Esto no sólo te ahorrará un valioso tiempo, sino que también te garantizará que siempre recopiles la información necesaria para cada nuevo proyecto.

El iMindMap es una de las herramientas de organización más útiles que utilizo diariamente. Lo empleo cuando quiero poner en orden mis pensamientos, para actividades que van desde sesiones de entrenamiento hasta la gestión de proyectos. Cuando lo uso en reuniones o presentaciones, los comentarios que recibo de los participantes son que el tema les ha resultado más fácil de entender

con los Mapas Mentales. El iMindMap siempre es una valiosísima herramienta que me ayuda a triunfar en mi vida profesional.

NEIL QUIOGUE; Seguridad de la información, PopCap Games International

Informes de evaluación de rendimiento

El software para la cartografía de Mapas Mentales ofrece varias ventajas para hacer informes de evaluación. Elimina las limitaciones del papel, da más coherencia al proceso de evaluación y reduce los retrasos de tiempo.

La plantilla con códigos de colores te proporciona una sencilla estructura para hacer los informes, que puedes utilizar para evaluar las áreas de rendimiento en las que destaca un empleado y en las que necesita mejorar, así como su necesidad de formación o desarrollo. Mantén la plantilla del Mapa Mental abierta en el ordenador portátil y ve rellenándola durante la evaluación; de este modo tanto tú, como supervisor, como el empleado podréis hacer vuestras aportaciones. A diferencia de su homólogo en papel, con un informe mediante Mapas Mentales informatizados puedes profundizar todo lo que sea necesario simplemente añadiendo más ramas secundarias o adjuntando notas a ramas específicas con información detallada. El uso de una plantilla también refuerza todo el proceso de evaluación al crear una secuencia cronológica de implementación entre todos los empleados.

El software facilita la adaptación de tus estructuras de evaluación según las necesidades, lo que te ayudará a ti en tus funciones de gestión y también al departamento de recursos humanos. Por ejemplo, puedes crear una plantilla para habilidades y áreas de capacitación más específicas como: técnica, gestión, habilidades profesionales, productividad, cualidades personales y comunicación.

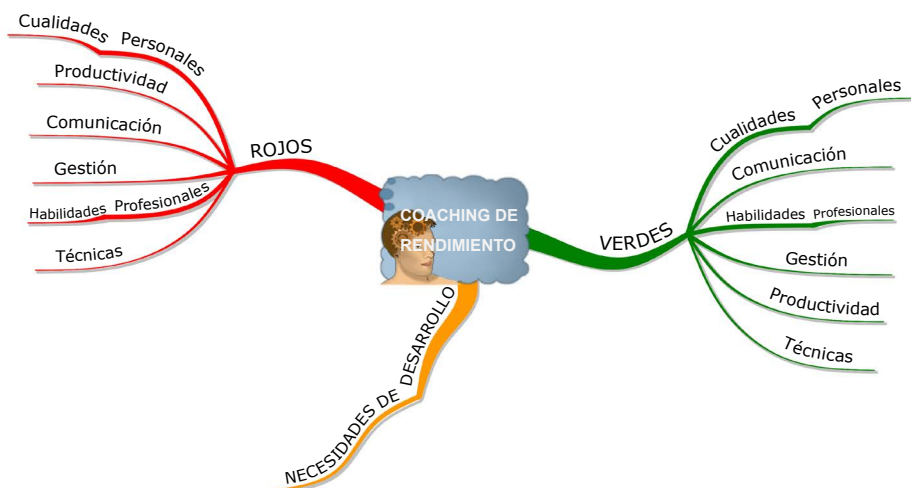
Por último, la cartografía de Mapas Mentales informatizada acelera todo el proceso de evaluación. El evaluado no tendrá que esperar a que escribas el informe, y saldrá de la entrevista con una copia impresa de su Mapa Mental de evaluación de rendimiento o la podrá recibir por correo electrónico inmediatamente después de la reunión, lo que te permitirá poner en marcha enseguida la formación y la estrategia de desarrollo necesarios.

Colaboración del grupo/trabajo en equipo

Un Mapa Mental generado por ordenador es el medio perfecto para colaborar con otras personas en el desarrollo de una serie de planes o llevar a cabo proyectos como los procesos de desarrollo de un producto nuevo. Es especialmente útil para conseguir la aprobación de los participantes y asegurarte de que un plan o proyecto recibe el máximo apoyo.

Puedes aprovechar los comentarios de las personas estratégicas enviándoles un Mapa Mental que hayas creado para que lo revisen o bien enviándolo a un espacio de trabajo compartido donde los otros miembros del equipo puedan aportar ideas o comentarios.

Además, puedes utilizar las funciones de gestión de proyectos integradas para realzar la importancia del proceso de colaboración incluyendo el detalle de los hitos, prioridades y «porcentaje de consecución» de cada tarea principal.



Plantilla de iMindMap para una evaluación de rendimiento.

Al implicar a otras personas en el desarrollo activo del Mapa Mental por ordenador, es más fácil que entiendan las ventajas de llevar a cabo ciertas estrategias fundamentales y que se animen a realizar ciertas acciones.

Gestión de tu vida personal

El software para la cartografía de Mapas Mentales también es muy útil como «tablero de información» para ayudar a las personas a organizar su vida personal y profesional.

Elabora un Mapa Mental tipo «tablero» que sirva de base central para todos los aspectos de tu vida, y que resuma información importante como tu agenda, contactos, ideas, documentos o archivos importantes, proyectos principales, recordatorios, etc. Cada uno de estos temas principales puede tener notas o enlaces con otras fuentes de información pertinentes. Puedes conectar incluso ramas a otros Mapas Mentales secundarios de cada una de las áreas principales.

Tu software consolida eficazmente todos los datos que necesitas para realizar un único mapa visual, y lo mejor de esto es que puedes organizarlo de innumerables formas para que se adapte a tus preferencias personales y propósitos específicos.

Mapas Mentales por ordenador para el futuro

Hasta ahora el software para la cartografía de Mapas Mentales nos ha aportado excelentes herramientas para mejorar nuestra productividad personal y profesional. Proporciona una forma creativa de agrupar información y nos anima a manejar mejor nuestra atención. Entonces, a medida que avanza la tecnología, ¿qué podemos esperar de la cartografía de Mapas Mentales informatizada en el futuro? Aquí tienes algunos interesantes avances que aportarán más sofisticación y flexibilidad a este tipo de cartografía.

Mapa mental «manos libres»

El último avance de software es la integración de la tecnología de reconocimiento de voz, que añadirá una nueva dimensión de activación de voz a la cartografía de Mapas Mentales. Podrás usar una librería de comandos de voz para añadir y modificar temas y subtemas, iconos, etc., liberándote de tener que escribir utilizando un teclado de ordenador o de tener que desplazarte con el ratón. La tecnología de voz y el software para la cartografía de Mapas Mentales formarán una poderosa combinación para la productividad y darán un nuevo ímpetu a la forma en que se realizan las reuniones y las sesiones de *brainstorming*, ayudando a ahorrar tiempo y a manejar el exceso de información. También sirve para que las personas con alguna discapacidad dejen de estar en inferioridad de condiciones, ya que podrán organizar sus ideas y comunicárselas a los demás.

Movilidad

Con los rápidos avances tecnológicos que han hecho que los teléfonos móviles y los ordenadores de bolsillo sean más potentes, tenemos muy claro que vamos a equiparlos con software para la cartografía de Mapas Mentales. ¡La cartografía de Mapas Mentales por ordenador va a ser realmente móvil! Podrás hacer y modificar Mapas Mentales desde tu teléfono móvil u ordenador de bolsillo y enviarlos inmediatamente a tus receptores. Este invento ayudará a incorporar todavía más los Mapas Mentales a nuestra vida cotidiana.

Convergencia de la cartografía de Mapas Mentales por Internet y el ordenador de sobremesa

Muchos paquetes de software están pensados para la cartografía de Mapas Mentales en un ordenador de sobremesa. Con la preponderancia de Internet y su accesibilidad, se prevé que en el futuro habrá una mayor convergencia entre las aplicaciones para Internet y para el ordenador de sobremesa. Por ejemplo, aparte de poder realizar búsquedas y acceder a bases de datos en la red desde el ordenador de sobremesa, también podrás acceder a tus Mapas Mentales y editarlos desde cualquier lugar a través de una combinación de aplicaciones de tu PC y de Internet. La integración perfecta te permitirá trabajar en un Mapa Mental sin estar conectado y que éste se sincronice automáticamente con tu archivo online cuando te conectes a Internet.

Conexiones de bases de datos más sólidas

El software para la cartografía de Mapas Mentales te permitirá conectar por medios seguros a bases de datos corporativas como los sistemas de Customer Relationship Management (CRM) y Material Requirements Planning (MRP), facilitándote la búsqueda y extrayendo datos para tus Mapas Mentales de manera impecable. Ésta es una función especialmente apreciada de los Mapas Mentales para proyectos complejos que consolidan abundante información y que seguramente hacen que los «tableros» de los Mapas Mentales suban de nivel.

Mecanismos de colaboración mejorados

El potencial de productividad de la cartografía de Mapas Mentales informatizada aumentará dada la facilidad de sus usuarios para compartir todos los contenidos de sus mapas con otras personas, sin que sea necesario que el receptor tenga instalado un software con licencia o un archivo de visualización de documentos. Los receptores podrán editar tu Mapa Mental, lo que ofrece mayores posibilidades de colaboración.

Conexiones Web 2.0

El software para la cartografía de Mapas Mentales podrá interactuar con la siguiente generación de herramientas para Web 2.0, como redes sociales (Facebook, etc.), blogs y vídeos hechos por los usuarios (YouTube). Estas herramientas fomentan la participación y la colaboración masiva y cambian la forma que tienen las personas de comunicarse. El software para la cartografía de Mapas Mentales permitirá que te conectes con otras personas para trasladar los contenidos que hayas seleccionado de estas herramientas a tus Mapas Mentales.

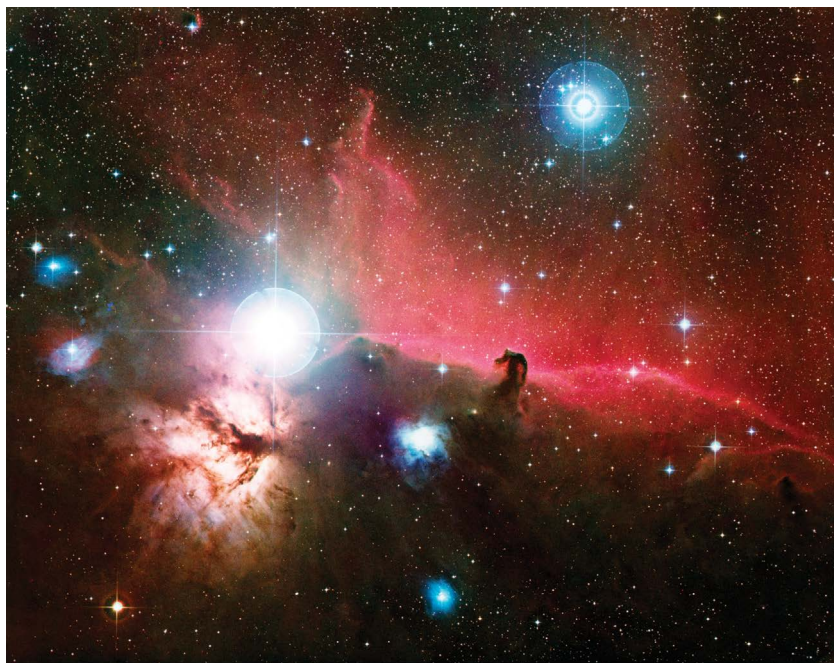
Es evidente que la digitalización de Mapas Mentales tiene un futuro prometedor por delante. El creciente poder de la informática aportará todavía más flexibilidad y libertad a los usuarios de estos programas. La tecnología de la cartografía de Mapas Mentales seguirá madurando hasta convertirse en un instrumento imprescindible para personas y empresas que quieran asumir prácticamente cualquier tarea, y dar rienda suelta a su potencial para lograr sus principales objetivos y visiones.

Con el crecimiento paralelo de la tecnología y de la inteligencia humana, ¿cuál es nuestro futuro más probable y posible? Algunas de las posibilidades ya las hemos mencionado aquí. En el último capítulo expongo mi opinión personal sobre la educación mental, los Mapas Mentales y el futuro.



El futuro es irradiente

Un mundo mentalmente cultivado es aquel donde cada individuo es consciente del brillo inherente que hay en cada cerebro humano y que está esperando ser descubierto. Es un mundo en que todos los seres conocen las exquisitas y fenomenales estructuras y funciones del cerebro, y que es consciente de los procesos y aplicaciones de sus extraordinarias habilidades cognitivas, entre las que se encuentran especialmente la memoria, la creatividad, el aprendizaje y todas las formas de pensamiento. He descubierto que los Mapas Mentales son un gran medio para ayudar a las personas a reconocer, acceder y utilizar el asombroso poder de su cerebro.



El objeto más poderoso, complejo, misterioso, intrincado y hermoso del universo conocido, tu cerebro, reflejado en la arquitectura natural de una nebulosa.

La revolución del aprendizaje

Ahora que han transcurrido más de seis décadas después de la primera versión de *El libro de los Mapas Mentales*, recuerdo el pasado con orgullo y me maravillo ante la revolución que se ha producido y que se sigue produciendo en el aprendizaje, y en la que creo que el Mapa Mental ha jugado un papel importante.

Las estrellas del cerebro

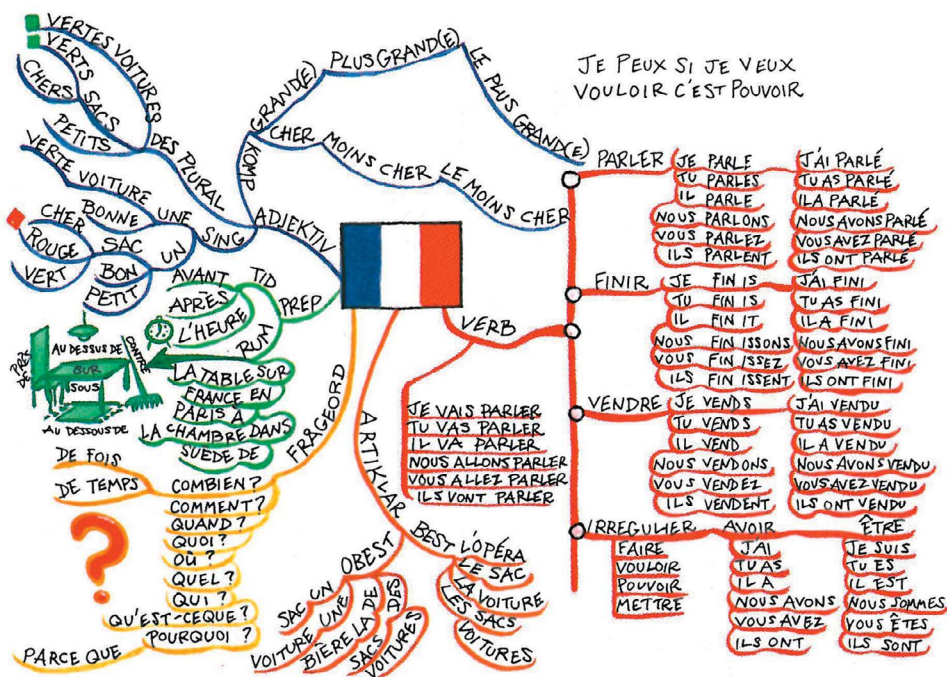
El siglo xx empezó con estrellas de cine, y enseguida pasó a las estrellas de la canción, del rock, del pop y del deporte. El siglo xxi, el Siglo del Cerebro, ya ha empezado con Estrellas del Cerebro que demuestran el principio de una mente sana en un cuerpo sano. Gary Kasparov, el atlético y dinámico Campeón de Ajedrez del Mundo, cuenta con millones de seguidores entre los niños de todo el mundo que tienen pósteres de él en sus dormitorios y que sueñan con convertirse en Grandes Maestros y campeones internacionales de ajedrez.

La encantadora joven húngara Judit Polgar, la Gran Maestra más joven hasta la fecha, se está convirtiendo en una figura de culto. Dominic O'Brien, el primer campeón mundial de la memoria y seis veces ganador del título que todavía ostenta, utiliza Mapas Mentales para ayudarse a recordar cifras récord de información; es un invitado habitual de las cadenas de televisión internacionales. Y tenemos a Raymond Keene, maestro en juegos y que tiene el récord mundial de libros escritos sobre juegos y pensamiento (¡más de 100!). Gracias a sus Mapas Mentales, artículos, libros y presentaciones en televisión ha conseguido 180.000 seguidores que permanecen despiertos hasta la una de la madrugada para ver sus programas. Otros miembros de esta creciente «Carga de la Brigada Ligerá» son Edward De Bono, que viaja por todo el mundo dando conferencias a grandes audiencias sobre el pensamiento lateral, y Stephen Hawking, el físico de Cambridge, cuya *Breve historia del tiempo* es, hasta la fecha, el libro que más tiempo ha estado en las listas de superventas de la historia editorial. También quiero recordar a algunos personajes ya fallecidos, como Carl Sagan, el famoso astrónomo y líder de la multimillonaria búsqueda de inteligencia extraterrestre, Omar Sharif, cuyo talento como jugador de *bridge* incluso superó a su talento como actor, y al extraordinario polimatemático y profesor de matemáticas, doctor Marion Tinsley. Tinsley acabó con todos los mitos sobre la edad y las habilidades mentales, fue el campeón mundial del juego de las damas desde 1954, y sólo perdió siete partidas en su vida. En 1992, a los sesenta y cinco años, venció al segundo nuevo número dos mundial, Chinook, un programa de ordenador. ¡Tinsley afirmando que sólo utilizaba una pequeña parte de su capacidad para el Pensamiento Irradiante, venció a un ordenador que podía calcular tres millones de jugadas por minuto, y que contaba con una base de datos de más de 27.000 millones de posiciones! Paralelamente a esta tendencia está el aumento de la popularidad de los programas concurso intelectuales como *Brain of Britain* y *Mastermind*, y la concesión de premios como el de «Cerebro del año», del programa *Brain Trust*, reciente-

mente otorgado a la baronesa Susan Greenfield por su trabajo sobre el cerebro humano y por dar a conocer sus hallazgos científicos al público.

Enseñanza

Los Mapas Mentales son ideales para que los profesores planifiquen sus lecciones, especialmente en una de las áreas de aprendizaje que más está creciendo actualmente: la enseñanza de idiomas. Se pueden diseñar los Mapas mentales para estimular las mentes de los estudiantes y que hagan preguntas durante las clases, para fomentar el debate y para indicar que hay actividad. Este Mapa Mental muestra cómo podemos utilizar los mapas para la enseñanza de la gramática. El Mapa Mental de Lars Soderberg, un maestro lingüista y profesor de idiomas, incorpora una amplia visión general de los principales elementos de la gramática francesa en una sola página. Con un sólo «vistazo» el Mapa Mental presenta aquello que para muchos es considerado difícil, si no ya imposible, y lo convierte en claro y accesible.

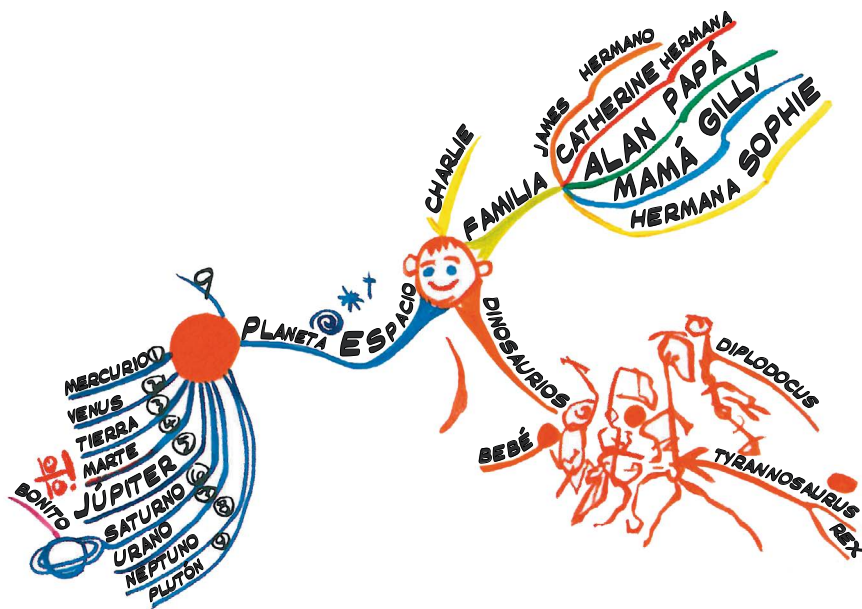


Mapa Mental de revisión general de la gramática francesa realizado por Lars Soderberg.

Educación especial

Los Mapas Mentales son especialmente útiles para ayudarnos a superar las dificultades en el aprendizaje. El Mapa Mental que vemos más abajo lo realizó el autor de este libro junto con un niño de nueve años al que llamaremos «Timmy». Timmy padecía una parálisis cerebral bastante grave, lo que significa que sus funciones motoras estaban seriamente dañadas. Los especialistas decían que no se le podía educar y que no tenía inteligencia.

Tony pasó una tarde con él rodeado de lápices de colores y de hojas de papel en blanco, y primero le pidió que le dijera quién era su familia. Mientras Tony escribía notas, Timmy le observaba fijamente, incluso corrigiendo la ortografía del nombre de su hermana que era bastante complicado. Luego le preguntó a Timmy qué era lo que más le interesaba, y sin dudarle respondió: «El espacio y los dinosaurios», así que se incluyeron en las ramas principales del Mapa Mental. Le preguntó qué le gustaba del espacio. «Los planetas», respondió, y los enumeró correctamente por su correspondiente orden demostrando que no sólo conocía mejor nuestro sistema solar que el 90 por ciento de la población, sino que tenía una clara imagen de él. Cuando llegó al planeta Saturno, hizo una pausa, miró directamente a Tony y le dijo: «B-O-N-I-T-O...»



Mapa Mental de «Timmy» hecho con la ayuda de Tony Buzan, que demuestra las habilidades y conocimientos de un «discapacitado para el aprendizaje».

Cuando trataron el tema de los dinosaurios, Timmy pidió un lápiz y garabateó rápidamente un dibujo. Tony, consciente de que esos garabatos siempre tienen algún sentido, le pidió que se lo explicara. Timmy le respondió que estaba bastante claro que se trataba

de un *Diplodocus* y de un *Tyrannosaurus Rex*: papá, mamá y su bebé. La mente de Timmy era tan clara como la de cualquier buen estudiante universitario; su única dificultad estaba en conectar su pensamiento con la expresión física del mismo.

Timmy pidió hacer él mismo su propio Mapa Mental. Hizo otro «garabato» y lo explicó como sigue: el garabato de color naranja representaba su cuerpo, que le hacía muy feliz. El garabato negro de la parte superior representaba su cerebro, que le hacía muy feliz. El amarillo representaba esas partes de su cuerpo que no funcionaban, que le hacían muy desgraciado. Entonces se detuvo un momento y por último añadió un garabato negro en la parte inferior del Mapa Mental, que dijo que representaba la manera en que iba a utilizar su pensamiento para hacer que su cuerpo funcionara mejor.

En éste y en muchos otros casos parecidos, el Mapa Mental libera al cerebro con «discapacidad para el aprendizaje» de las restricciones semánticas que suelen aumentar la discapacidad, si es que realmente ésta existe, y que incluso pueden llegar a crearla, cuando en un principio ésta era inexistente.

Esta revolución en el aprendizaje y el deseo de aprender se ha manifestado en el éxito continuado de The Festival of the Mind (El Festival de la Mente). Empecé esta iniciativa junto con Ray Keene en 1995, con la intención de reunir a personas para que compitieran cerebro a cerebro, en las áreas mentales de la memoria, la creatividad, el cociente intelectual (CI) y lectura rápida. El primer festival atrajo a 3.000 participantes de 50 países, y desde entonces se han celebrado cuatro festivales con más de 30.000 participantes de al menos 74 países. Además de esto, también organizamos campeonatos mundiales de memoria y ajedrez, y como ha sucedido con The Festival of the Mind, la popularidad y el alto nivel de desarrollo mental mostrado en estos certámenes es extraordinario.

Este afán por mejorar nuestra capacidad para pensar y dar rienda suelta a nuestros poderes mentales, también llega en un momento en que estamos siendo bombardeados desde todas las direcciones con información. Tanto si está impresa en papel como si la recibimos vía electrónica, cada día nuestro cerebro tiene que manejar cantidades inmanejables de datos. Aunque intentemos organizar la información por categorías que tengan sentido y que se puedan manejar, todavía queda la cuestión de qué hacemos con toda esa información, ¿cómo podemos procesarla para que nos ofrezca alguna ventaja? La respuesta está, y siempre lo estará, dentro de cada uno de nosotros, y ahora más que nunca, ha llegado el momento de cuidar y desarrollar nuestro bien más valioso: el cerebro.

Hay algunos países que ya se han dado cuenta de esto y que se han propuesto fomentar la inteligencia como principal meta nacional. Voy a mencionar algunos ejemplos: Singapur se ha comprometido al desarrollo del cultivo de la mente a través de su sistema educativo; también se ha creado el lema de «Escuelas pensantes; nación inteligente». El primer ministro y el gobierno de Malasia han lanzado la iniciativa de la «revolución del cerebro» en la que para el año 2020 todos los niños estarán versados en todas sus «habilidades mentales». En México, el expresidente Vicente Fox proclamó ante 15.000 delegados en la Conferencia Anual de las Naciones Unidas sobre Creatividad e

Innovación que el siglo XXI sería oficialmente conocido como el siglo para «el desarrollo de la inteligencia, la creatividad y la innovación».

El individuo mentalmente cultivado

En nuestra condición histórica actual de «estado de analfabetismo mental», la mente del individuo está aprisionada en un contexto conceptual relativamente reducido, en el que no hace uso de las herramientas de alfabetización mental más primordiales que le ayudarían a expandir dicho contexto conceptual. Incluso las personas que tradicionalmente se considera que tienen «una buena educación» y que están cultivadas, se encuentran bastante limitadas por el hecho de que sólo están utilizando una pequeña fracción de todas las herramientas biológicas y conceptuales de las que disponen.

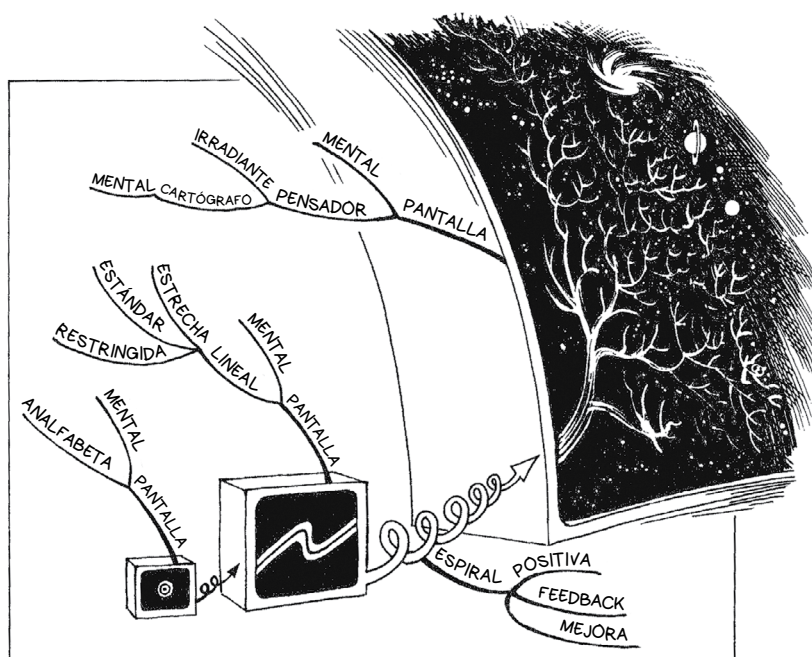


Ilustración que muestra los tamaños relativos de las «pantallas mentales» de las mentes pensantes analfabeta, lineal e irradiante. El bucle de feedback para la automejora del pensador irradiante permite que la pantalla pueda ser infinita.

Amplificación cognitiva

La persona Mentalmente Cultivada es capaz de activar los motores del pensamiento sinérgico e irradiante y crear contextos conceptuales y nuevos paradigmas de posibilidades infinitas. La ilustración de ésta página muestra las «pantallas mentales» de las personas con una mente analfabeta, lineal y que practica el Pensamiento Irradiante. Podemos observar que en

esta última pantalla, por la propia naturaleza del mecanismo intelectual que la mueve, sigue creciendo infinitamente en tamaño y volumen. El bucle de feedback para la automejora del Pensador Irradiante es el que da pie a esta gran libertad intelectual y refleja la habilidad inherente del cerebro de cada individuo, que es como una formidable central eléctrica, compacta, eficiente y hermosa, con horizontes potencialmente ilimitados.

La aplicación de los principios del Pensamiento Irradiante al cerebro te da mayor movilidad entre las principales actividades intelectuales de tomar decisiones, recordar y el pensamiento creativo. Conocer la arquitectura de tu pensamiento te permite elegir y tomar decisiones utilizando no sólo tus procesos mentales conscientes, sino también los paraconscientes, es decir, esos vastos continentes, planetas, galaxias y universos mentales que explorarán las personas Mentalmente Cultivadas.

El individuo Mentalmente Cultivado también tiene la capacidad de ver las centrales eléctricas vitales de la memoria y del pensamiento creativo por lo que son en sí mismas: procesos mentalmente casi idénticos que simplemente ocupan lugares diferentes en el tiempo. La memoria es la recreación del pasado en el presente. La creatividad es proyectar al futuro una construcción mental similar del presente. El desarrollo consciente de la memoria o de la creatividad a través de los Mapas Mentales aumenta automáticamente la fuerza de ambas.

La forma más eficaz que tiene el individuo de desarrollar las habilidades que le convertirán en una persona Mentalmente Cultivada, y de ampliar la pantalla cognitiva, es seguir las pautas del Pensamiento Irradiante. Las directrices son un campo de entrenamiento para el desarrollo de las habilidades mentales, como las que usaron los «Grandes Cerebros». De hecho, Leonardo da Vinci, posiblemente el que mejor ha sabido utilizar las habilidades mentales, diseñó una fórmula de cuatro etapas para desarrollar el pleno rendimiento de un cerebro Mentalmente Cultivado, que refleja estas directrices a la perfección.

Los principios de Leonardo da Vinci para el desarrollo de una Mente Cultivada:

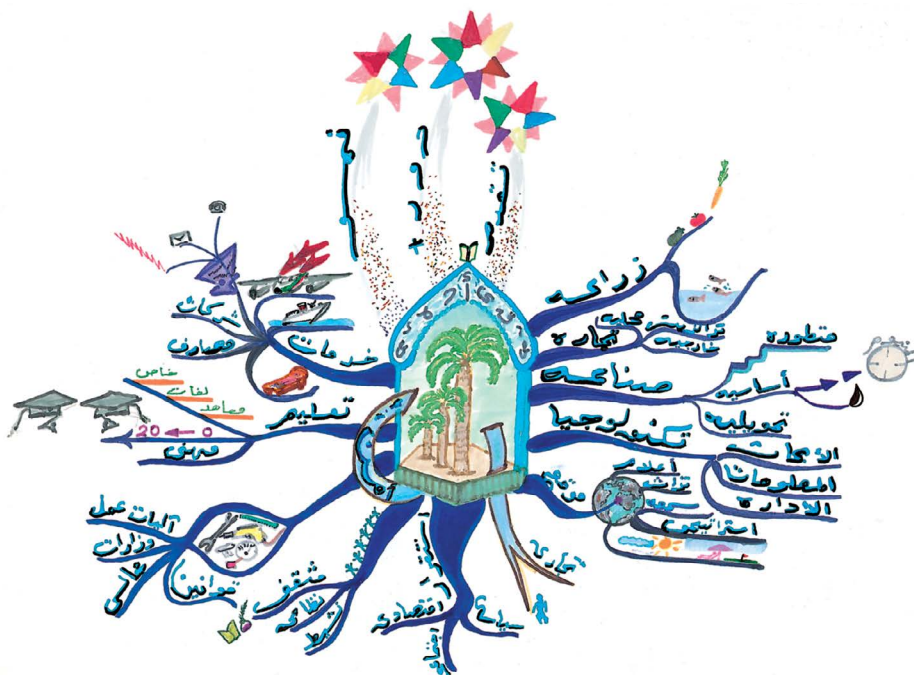
1. Estudiar la ciencia del arte.
2. Estudiar el arte de la ciencia.
3. Desarrollar tus sentidos, especialmente el de aprender a ver.
4. Darse cuenta de que todo está interconectado.

En la terminología actual de los Mapas Mentales, lo que estaba diciendo Da Vinci era:

Desarrolla todas tus habilidades corticales, desarrolla toda la gama de mecanismos receptores de tu cerebro, date cuenta de que su funcionamiento es sinérgico y que es una máquina de asociación irradiante e infinita en un universo irradiante.

Al aplicar los principios de los Mapas Mentales y las leyes de Da Vinci, el cerebro puede desarrollar sus propias expresiones individuales, explorando territorios inimaginables. El profesor Petr Anokhin dijo:

No hay ni ha habido ningún ser humano que haya explorado remotamente todo el potencial del cerebro. Por lo tanto, no aceptamos limitaciones restrictivas sobre el potencial del cerebro humano. ¡Es infinito!



El jeque Hamad diseñó en este Mapa Mental un plan para una sociedad Mentalmente Cultivada.

La sociedad Mentalmente Cultivada

El Mapa Mental del jeque Hamad, filósofo y pensador árabe, presenta un plan para el desarrollo de una sociedad Mentalmente Cultivada. El mapa, que demuestra su naturaleza pan-lingüística, abarca las raíces estabilizadoras de la educación, la economía y la política, e incluye otros factores principales como la agricultura, los servicios, los mecanismos de funcionamiento, la industria, la comunicación y el marketing.

A la derecha del mapa se hace hincapié en la «Información Tecnológica» porque está adquiriendo cada vez mayor importancia en la forma en que se comunican las sociedades modernas y se dirigen los negocios. A la izquierda del mapa, la rama «Educación» muestra dos ojos con sombreros mirándose mutuamente.

Como dice el jeque:

Es una impactante representación de la necesidad de educar a los educadores. Ésta es una tarea que han descuidado muchos países que no son capaces de apreciar su verdadera importancia. Un buen plan sólo puede tener éxito si se pueden aplicar modificaciones en cualquier etapa. Por consiguiente, el plan ha de ser flexible y dinámico: ha de estar vivo.

Uno de los aspectos interesantes respecto a este Mapa Mental es que durante las primeras etapas una joven camarera le echo un rápido vistazo, y cuando le preguntó qué pensaba de lo que había visto, ella respondió: «Es una imagen sobre cómo crear un mundo mejor». Ella no sabía árabe, ni tampoco conocía el tema central del mapa. Éste es un claro ejemplo del éxito del Mapa Mental como instrumento básico para la comunicación y de la importancia de la aplicación de las investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro humano.

La familia Mentalmente Cultivada

Una familia Mentalmente Cultivada dará prioridad al crecimiento, la comunicación, el aprendizaje, la creatividad y el amor, en un contexto en que cada miembro será capaz de darse cuenta y apreciar lo milagrosos, irradiantes e increíblemente complejos que son los otros miembros de su familia.

Como dice John Rader Platt:

Si esta propiedad de la complejidad pudiera transformarse en un resplandor visible que pudiera ser percibido con más claridad por nuestros sentidos, el mundo biológico se convertiría en un campo de luz andante en comparación con el mundo físico. El sol con sus grandes erupciones palidecería en su simplicidad frente a un rosal, una lombriz de tierra sería un faro, un perro sería una ciudad de luz, y los seres humanos serían como soles de complejidad resplandecientes, irradiándose sentido mutuamente a través de la oscura noche del mundo físico que los separa. Nos lastimaríamos la vista los unos a los otros. Mira el halo que rodea las cabezas de tus extraños y complejos compañeros.

¿No es así?

Así es.

A medida que aumenta el interés y la necesidad de mejorar el poder del cerebro, también lo hace el papel y la importancia del Mapa Mental. Hemos visto que el Mapa Mental imita a la hermosa, extraordinaria, estremecedora, buscadora y persistente neurona cerebral, de la cual tenemos miles de millones, como tal es nuestro espejo externo y la llave para abrir la puerta de nuestra central eléctrica de la creatividad, la memoria y el pensamiento. *El libro de los Mapas Mentales* es tu guía para realizar esto —tu mayor potencial— y es el regalo que yo te hago.

Puesto que he empezado con mis sueños de un mundo mentalmente cultivado, me gustaría terminar con una historia real sobre un grupo de personas extraordinario que, al igual que yo, creen que este sueño va camino de hacerse realidad.

El Mapa Mental más grande del mundo

La visión del Mapa Mental más grande del mundo (véase página 202) —un Mapa Mental de nada menos que tres pisos de altura y cuatro de ancho— es algo que poco podía imaginar hasta que tuve el extraordinario privilegio de trabajar con un equipo de miles de personas en Singapur para hacer que el sueño de un mundo mentalmente cultivado estuviera más cerca de hacerse realidad.

Henry Toi y su equipo, incluidos Thum Cheng Cheong, Pang Ee Wei, Eric Cheong, Edward Nathan, Muhammad Mubarak, Tan Chew Ling y Tan Kwan Liang, junto con el Singapore Institute of Management (SIM), trabajaron intensamente para trasladar el Mapa Mental de la tabla de dibujo y colgarlo de la fachada del edificio.

Henry, como suelen hacer los verdaderos genios, superó los innumerables «obstáculos» e hizo posible lo imposible. Cuando compartió por primera vez su idea de crear el Mapa Mental más grande del mundo, la gente le dijo que estaba «loco». Las dificultades técnicas, administrativas, logísticas y de recursos humanos se convirtieron en una pesadilla, pero insistió en su empeño.

El Mapa Mental no sólo celebró la majestuosidad de la mente humana y los logros de un equipo gigante (incluidos 1.860 escolares) que trabajó para que ese sueño se hiciera realidad, sino que es un tributo a los 42 años de historia de la diminuta nación de Singapur, que ha utilizado el poder de su cerebro para convertirse en una de las naciones líderes más respetadas de nuestro planeta.

Cómo se creó el Mapa Mental más grande del mundo

1. El primer paso fue desarrollar un esquema de la historia que se iba a explicar en el mapa. Inicialmente fue Henry Toi quien conceptualizó esta idea.
2. Se volvió a redibujar la historia en formato de Mapa Mental y Thum Cheng Cheong hizo el primer borrador.
3. El borrador se distribuyó entre los miembros del comité que revisaron el Mapa Mental para ratificar la pertinencia y la exactitud de los hechos. Se hicieron varios cambios.
4. Entonces se entregó el borrador final a Vincent Chow de StudioWorkz Productions, a quien se le asignó la tarea de vectorizar el dibujo al ordenador.
5. El archivo vectorizado fue entregado a Dennis Kuang de Actaliz Marketing and Communications, que se encargó de imprimirlo en grandes hojas tipo lienzo.
6. Los lienzos impresos fueron revisados y distribuidos a cada una de las quince escuelas que participaron (Bedok Primary School, CHIJ Our Lady of Good Council, Chong Boon Secondary School, Compassvale Secondary School, Coral Secondary School, First Toa Payoh Secondary School, Haig Girl's School, Jign Shan Primary School, Jurongville Secondary School, Kuo Chuan Presbyterian Primary School, Ngee Ann Primary School, Pei Hwa Presbyterian Primary School, Peixin Primary School, Rulang Primary School, Yuan Ching Secondary School).

7. Los alumnos colorearon las hojas con los Mapas Mentales y las devolvieron al comité, que inspeccionó cada una de ellas antes de devolvérselas a Dennis para coserlas y fijar los enganches de Velcro.
8. Por último, se unieron las piezas en el sitio para crear el Mapa Mental más grande del mundo.



El Mapa Mental más grande del mundo, de nada menos que tres pisos de altura y cuatro de anchura, con algunos de los 1.860 niños que ayudaron a realizarlo admirando su propia obra colgada al fondo.

De la imagen central (la bandera nacional de Singapur), salen las siete ideas de ordenación básicas (desde las 14:00): «Nación» (ramas marrones), «Origen» (ramas azules), «Estilo de vida» (ramas verdes), «Industrias» (ramas púrpura), «Gente» (ramas rojas), «Aspiraciones» (ramas azules) y «Logros» (ramas amarillas). K.C. Lee, gerente del Singapore Institute of Management, uno de los principales patrocinadores del evento dijo:

Estamos muy satisfechos de formar parte de la creación del Mapa Mental más grande del mundo. El éxito de Singapur es una prueba del poder de invertir en capital intelectual. En nuestra economía global actual, el capital intelectual es sin lugar a dudas el elemento más importante para el éxito de un país, y el aprendizaje continuado es la nueva realidad para cualquier individuo.

El Mapa Mental representa la historia de Singapur, y rinde homenaje a su éxito y a los poderes y maravillas de la mente. Nos recuerda que incluso con recursos materiales limitados, únicamente a través de potenciar el poder del cerebro se pueden lograr grandes cosas.

Pensamiento Irradiante, futuro irradiante

A fin de examinar las posibilidades hemos de regresar al cosmos de la corteza cerebral y buscar los faros de esperanza de Rader Platt en el maremágnum de las malas noticias sobre la economía, la contaminación y el estado general de nuestro planeta. Si queremos lograr un entendimiento completo de nuestra situación actual, y una interpretación más realista de nuestro futuro, es necesario que contemplemos detenidamente el único factor que afecta de la forma más espectacular a todas nuestras futuras posibilidades. Ese factor crucial no es el medio ambiente en general, ni las teorías sobre la economía o la psicología, ni siquiera «la agresividad natural de la raza humana», ni la «marea irreversible de la historia». El factor principal y casi cegadoramente obvio es el que ha sido el tema de *El libro de los Mapas Mentales*, y que en gran medida registra, controla y dirige el resto de la ecuación: el Pensamiento Irradiante del cerebro humano.

En nuestra creciente comprensión de este órgano increíblemente complejo y misterioso, en nuestro entendimiento cada vez mayor de la familia humana —de nosotros mismos y de nuestros compañeros humanos irradianes— y en el avance de nuestra interpretación de la interconexión y relatividad de todas las cosas, es donde reside nuestra esperanza de futuro.

Así puede ser.

¡Qué así sea!

Apéndice



En www.imindmap.com descubrirás la página web oficial de la cartografía de Mapas Mentales, donde encontrarás réplicas expandidas en Versión 4.0 de los Mapas Mentales® originales y de fama mundial de Tony Buzan. Esto es lo que más se puede aproximar a un ordenador de sobremesa o a uno portátil, incluso a un iPhone o a algún otro tipo de PDA, a reflejar los procesos de imaginación y asociación de la auténtica cartografía de Mapas Mentales realizada espontáneamente por el ordenador más potente: el cerebro humano. En www.imindmap.com encontrarás:

Videos



Artículos



Tutoriales



Consejos para la utilización de la cartografía de Mapas Mentales



Plantillas de iMindmap



Guías de usuario



Bienvenidos al mundo de Tony Buzan. Tony Buzan es el inventor de los Mapas Mentales, el «instrumento de pensamiento» más poderoso de nuestros tiempos. Descubre más sobre el propio Tony y los poderes de transformación de la cartografía de Mapas Mentales, de la memoria y de la lectura rápida en www.buzanworld.com.

Recursos online para el «Festival of the Mind» de Tony Buzan



The Festival of the Mind es un evento donde se exhiben los cinco «deportes mentales» del aprendizaje: memoria, lectura rápida, CI, creatividad y la cartografía de Mapas Mentales.

El primer festival tuvo lugar en el Royal Albert Hall de Londres en 1995 y fue organizado por Tony Buzan y Raymond Keene O.B.E. Desde entonces, se ha venido celebrando en Inglaterra, junto con los Campeonatos Mundiales de la

Memoria en Oxford, y en otros países del mundo entre los que se encuentran Malasia, China y Bahrein. El interés del público por estos cinco deportes del aprendizaje está aumentando en todo el mundo, por lo que no es de extrañar que el festival se haya convertido en una gran atracción. De hecho, un acto dedicado únicamente a los Mapas Mentales dirigido por Tony Buzan volvió a llenar el Albert Hall en 2006.

Cada uno de los deportes mentales cuenta con su propio consejo para promover, gestionar y reconocer los logros de cada uno de los campos.

Consejo Mundial de los Deportes de la Memoria

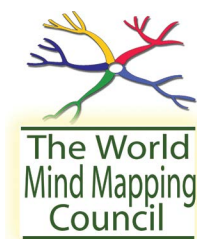


El World Memory Sports Council es el organismo dirigente independiente de los deportes mentales de la memoria y regula los campeonatos en todo el mundo. Tony Buzan preside dicho Consejo. Puedes visitar la página web www.world-memorysportsCouncil.com.



The World Speed Reading Council (Consejo Mundial de la Lectura Rápida) se creó para promover, formar y reconocer los logros alcanzados en el campo de la lectura rápida en todo el mundo. Aparte de desarrollar la habilidad de comprender grandes cantidades de textos en un tiempo corto, la lectura rápida es una de las cinco especialidades de los «deportes mentales» para el aprendizaje que se puede practicar en campeonatos. La página web es

www.worldspeedreadingcouncil.com.



La Cartografía de Mapas Mentales® es una «Técnica de Organización del Pensamiento» inventada en 1971 por Tony Buzan, autor y experto, internacionalmente conocido, sobre el cerebro. El Consejo Mundial de la Cartografía de Mapas Mentales gestiona y promueve este deporte y concede el prestigioso título de Campeón Mundial de Cartografía de Mapas Mentales. El campeón actual es Phil Chambers. Visita la página web www.worldmindmappingcouncil.com.



La creatividad, según la define E. Paul Torrance, decano de las pruebas de creatividad, es: El proceso de sensibilizarse a los problemas, deficiencias, vacíos de conocimiento, elementos ausentes, desarmonías, etc.; identificando la dificultad; buscando soluciones; adivinando o formulando hipótesis sobre las deficiencias; probando y volviendo a probar dichas hipótesis y posiblemente modificándolas y volviendo a probarlas; y por último comunicando los resultados». La creatividad es uno de los cinco deportes mentales del aprendizaje junto con la cartografía de Mapas Mentales, la lectura rápida, el CI y la memoria. Todas estas habilidades tienen un efecto positivo en los demás, y todas juntas pueden ayudar a cualquier persona a ser más eficaz en cualquier labor que esté desarrollando. Los cinco deportes mentales forman parte del Festival de la Mente. Visita www.worldcreativitycouncil.com.



El Cociente Intelectual (CI) es uno de los cinco deportes mentales junto con la cartografía de Mapas Mentales, la creatividad, la lectura rápida y la memoria.

Puedes contactar con el Consejo Mundial del CI y probar tu CI en la página web www.worldiqcouncil.com.

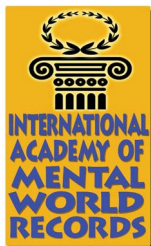


The Worldwide Brain Club (Club Mundial del Cerebro. Un mundo—Miles de millones de cerebros), fundado por la Buzan Organisation, fomenta la formación de clubes para el cerebro en todo el mundo. Estos clubes funcionan con éxito desde hace muchos años promoviendo la cartografía de Mapas Mentales, la creatividad, el CI, la lectura rápida y la memoria. La práctica de cada una de estas especialidades tiene un efecto positivo en las otras. Los Mapas Mentales, por ejemplo, favorecen la creatividad, puesto que presentan las ideas de una forma sencilla que inspiran nuevas ideas. Trabajar las técnicas de la memoria hace que el cerebro sea más hábil en todas las demás áreas, de la misma manera que ir al gimnasio sirve para trabajar los músculos.

Los clubes del cerebro, tanto si se encuentran en una escuela como en una universidad, dentro de una organización o de una empresa, crean un entorno de colaboración donde todos sus miembros comparten un mismo objetivo: ofrecer a su «ordenador personal de la parte superior del cuello» el mejor sistema operativo posible. Los Centros Buzan en todo el mundo crean formadores cualificados en todas estas áreas. Consulta www.buzanworld.com y www.worldbrainclub.com.



The Brain Trust Charity es una entidad benéfica fundada en 1990 por Tony Buzan con un objetivo: desarrollar al máximo la habilidad de cada individuo para desbloquear y utilizar la inmensa capacidad del cerebro humano. Entre sus objetivos están promover la investigación del estudio de los procesos de pensamiento, la investigación de la mecánica del pensamiento, manifestada en el aprendizaje, la comprensión, la comunicación, la resolución de problemas, la creatividad y la toma de decisiones. En 2008 la profesora (baronesa) Susan Greenfield ganó su premio de «Cerebro del Año». Visita la página web www.braintrust.org.uk.



The International Academy of Mental World Records, en www.mental-worldrecords.com, tiene la función de reconocer los logros de los atletas mentales de todo el mundo. Además de arbitrar los intentos de récords mundiales y de otorgar los premios a los logros, la Academia también está relacionada con el Internacional Festival of the Mind, en el que se exhiben los logros mentales en los cinco deportes mentales de la memoria, lectura rápida, creatividad, cartografía de Mapas Mentales y CI.

Recursos en la red

www.buzanworld.com
www.imindmap.com
www.worldmemorychampionships.com
www.worldmindmappingcouncil.com
www.schoolsmemorychampionships.com
www.braintrust.org.uk
www.festivalofthemind.com
www.worldcreativitycouncil.com
www.mentalworldrecords.com
www.worldbrainclub.com
www.worldspeedreadingcouncil.com
www.worldiqcouncil.com
www.buzanworld.com/lm_Tony_Buzan.htm

Índice

- absurdas, ideas 69
- aceptar 60
- Adam, Sean 112
- adaptar 60
- agrupación de datos 88
- Aire fresco 69
- Almacreations 162–3
- amor, concepto de 79
- analítica, función de los apuntes 109
- Anokhin, Petr Kouzmich 7–8, 198
- anormal, conducta 40
- anual, Mapa Mental 122
- anuales, planes 130–131
- análisis
 - de imágenes 61
 - de procesos de pensamiento 11–12
 - de tomar y hacer apuntes 18
 - y Mapas Mentales en grupo 152
- añadir información 113–114
- apañado, papel formato 68
- aplicar 60
- aprendizaje, psicología del 9–10
- apuntes conferencia 112–114
- árbol, con forma de, Mapas Mentales 78, 80
- artista, Mapa Mental 33
- artísticos Mapas Mentales 77–83
 - C.C. Thum 80, 81
 - instrumentos esenciales para 77
 - Ulf Ekberg 82–83
- asociaciones de datos, y el cerebro 23
- asociaciones
 - e imágenes 62
 - e información sensorial 23, 39–40
 - ejercicios de
 - asociación de imágenes 48–49
 - manzana imaginación 43–45
 - en Mapas Mentales 29, 66–67, 72
 - singularidad de 39
 - y bloqueos mentales 55
 - y Mapas Mentales en grupo 152
 - y memoria 88
 - y Pensamiento Irradiante 25
 - véase *también* ideas de ordenación básicas; felicidad ejercicio
- autoanálisis 119–127
 - ayudar a los demás con 122–123
 - «imagen-completa» 119–122
 - metas del pasado y del futuro 122, 127
 - razones para utilizar los Mapas Mentales para 119
 - resolución de problemas personales 125–126
 - y equilibrio trabajo-vida 124–125
- autoconfianza, y Mapas Mentales artísticos 77
- axón 6
- bases de datos, y Mapas Mentales por ordenador 189
- bibliográficas referencias 66
- bio-ordenador, cerebro como 23
- Bloch, Michael 8, 150
- bloqueo del escritor 140
- boda, planes 130, 131
- bolígrafos 68
- Borer, Claudius 78, 80
- borradores, primeros de los Mapas Mentales 73–75
 - escribir redacciones 140
- borrador Mapa Mental 73–75
 - artístico 80
- Brain of Britain 193
- brainstorming* 29, 34

- y cartografía de Mapas Mentales en grupo 150–152, 154
- y Mapas Mentales por ordenador 183–184
- y singularidad 39
- véase *también* ejercicio felicidad
- brainstorming* individual en reuniones 151
- Brain Trust 206
- brevedad, y tomar y hacer apuntes 21
- Buzan, Tony, Mapa Mental para presentación 157–158, 160
- Buzan Organisation 205–206
- campeonatos de ajedrez 192
- capacidad de almacenamiento del cerebro 24–25
- categorización 53–54, 56–57
- cerebro 5–13, 29
 - capacidad de almacenamiento 24–25
 - como super bio-ordenador 23
 - e ideas de ordenación básicas 53–55
 - e información sensorial 23
 - el paracerebro 102
 - formación de Mapas Mentales 7
 - hemisferios izquierdo y derecho 8–9
 - investigaciones modernas sobre las células cerebrales 5–8
 - procesos de pensamiento 11–12
 - sistema de activación reticular 68
 - y creación de imágenes 46
 - y el juego de imaginación de la manzana 43–45
 - y la postura 69–70
 - y Mapa Mental artístico 82–83
 - y Mapas Mentales rápidos 70–71
 - y memoria 87
 - y mente cultivada 13, 196–197
 - y Pensamiento Irradiante 25–26, 204
 - y reconocimiento de imágenes 45–46
 - y singularidad 40
 - y sistema ineficaz para tomar y hacer apuntes 21
 - véase *también* asociaciones
- Chambers, Phil 157
- Cheong, Thum Cheng 200
- Chow, Vincent 200
- claridad en los Mapas Mentales 66–70, 72
- clave, palabras
 - e imágenes 61
 - en Mapas Mentales 32, 66, 68
 - y tomar y hacer apuntes 20–21
- cognitiva, amplificación 197
- colaboración
 - y Mapas Mentales para la dirección 161
 - y Mapas Mentales por ordenador 179, 187–188, 190
- colores/color codificación 25, 32, 61, 69, 71
 - cartografiar apuntes de una clase o conferencia 113
 - dirigir una reunión 154
 - imágenes centrales 61
 - Mapas Mentales agenda 129, 130, 133, 135
 - Mapas Mentales por ordenador 175
 - y asociación 65
 - y memoria 88
 - y pensamiento creativo 93
 - y toma de decisiones 100
- compleción véase *gestalt*
- complicadas, decisiones 104–107
- comunicación, y Mapas Mentales por ordenador 181–182
- conducta delincuente 40
- conexiones en Mapas Mentales 68
 - líneas de conexión 66
- conocimiento del tema, y pensamiento multilateral 13
- conversacional, función de las notas 110–111
- copiar imágenes 62
- copiar Mapas Mentales 69
- corteza cerebral 8, 10
- creativa, función de los apuntes 110
- creatividad
 - e imágenes 46
 - y asociación 65–66
 - y colores 62, 65
 - y énfasis 60–64
 - y Mapas Mentales 32–33, 55
 - en reuniones 149
 - y Mapas Mentales por ordenador 183
 - y Mapas Mentales rápidos 70–71
 - y singularidad 39
 - World Creativity Council 205
- creativo, pensamiento 90, 93–97
 - características de 93
 - cambio de paradigma 96–97

- razones para usar los Mapas Mentales 93–94
- recargar al máximo 94–96
- CRM (Customer Relationship Management)
 - bases de datos 189
- cuatro peligros 71–76
- células cerebrales 10
 - investigación moderna sobre 5–8
 - y Mapas Mentales 34
- códigos en los Mapas Mentales 65–66
- Darwin, Charles 13–14
- da Vinci, Leonardo 13, 15, 62, 197
- debates en grupos pequeños 151
- De Bono, Edward 192
- decisiones, generadas por el proceso de cartografiar 101
- decisiones simples véase tomar decisiones diádicas
- dendritas 6
- dendríticas, espinas 6
- deseo, y pensamiento multilateral 12
- De Stefano, Kathy 79–80
- diagramas de araña 72
- diari, plan 133–135, 137
- diarios/agenda (Mapa Mental) 129–138
 - plan anual 130–131
 - plan diario 133–135, 137
 - plan mensual 133–134
 - plan semanal 133, 136
- dibujar 71
 - capacidades 46
 - Mapas Mentales por ordenador 172, 176
- dimensiones
 - en imágenes y palabras 62
 - Mapa Mental agenda 135
 - y pensamiento creativo 93
 - y toma de decisiones 100
- dirigir una reunión 154
- discapacidades de aprendizaje 194–196
- diádica, toma de decisiones 99–104
 - indecisión 102–103
 - pensamiento crítico ejercicio 103–104
- Dräger, Henning 168
- Edison, Thomas 13
- educación especial 194–196
- educativos, usos de los Mapas Mentales
 - educación especial 194–196
 - enseñar lenguaje/gramática 193
 - planificar lecciones 173, 193
 - proyectos escolares 141–142
- Edwards, Dr Betty 46
- efecto inmediatez 9
- efecto primicia 9
- eficiencia, en tomar y hacer apuntes 20–21
- Einstein, Albert 12–13, 96
 - teoría de la relatividad 83
- ejercicio de la felicidad 37–39, 41, 48–49
 - ampliado 51–52
 - grupos 38
 - ideas de ordenación básicas 53–55
 - Mapa Mental completo 57
- ejercicios
 - asociación de imágenes 48–49
 - ideas de ordenación básicas 53–55
 - manzana imaginación 43–45
 - pensamiento crítico 103–104
 - véase *también* ejercicio de la felicidad
- ejercicios mini Mapas Mentales
 - felicidad 37–39, 41, 48
 - ampliado 52
 - imágenes 48–49
- Ekberg, Ulf 82–83
- emociones
 - negativas 76
 - y autoanálisis 120
 - y tomar decisiones 100, 102
- énfasis en los Mapas Mentales 60–64, 72
 - resaltar Mapa Mental 32, 34, 77
 - y pensamiento creativo 95
- «enfermedad global del sueño» 19–20
- enseñanza de idiomas 193
- enseñar con Mapas Mentales 193
- Enskog, Thomas 142
- espacio de trabajo/entorno laboral 69
- espacios en blanco, crear 113
- espacio y Mapas Mentales 25
- estrategia de desarrollo, y Mapas Mentales por ordenador 186
- estrellas del cerebro 192–193
- estructura
 - y Mapa Mental 61
 - y memoria 88

- estrés reducción, y Mapas Mentales artísticos 77
- estudiar imágenes 62
- examen preparación 142–143
 - Mapa Mental por ordenador 173
- excéntrica, conducta 40
- Facebook 48, 190
- falsos Mapas Mentales 71–72
- Faraday, Michael 12
- Festival of the Mind 195, 206
- fijación de metas 122, 127
 - y Mapas Mentales por ordenador 185
- fijar metas personales, y Mapas Mentales por ordenador 185
- fitness, programa diario 136
- Flesch, Rudolf 94
- flexibilidad, y pensamiento creativo 93
- formas
 - crear 67
 - y pensamiento creativo 93
- Fox, Vincente 196
- frase de la visión 135
- frases, desarrollo de frase 73–75
- Futuro, metas para el, y autoanálisis 122
- futuro, planificar con Mapas Mentales agenda 130
- futuro de la cartografía de Mapas Mentales
 - estrellas del cerebro 192–193
 - Mapas Mentales por ordenador 188–190
 - personas mentalmente analfabetas 196–198
 - educación especial 194–196
 - enseñanza 193
- garabatear 71
- Gates, Bill 116
- Geesink, Dr John 79–80
- Gelb, Michael J., *Present Yourself* 157, 169
- genios 12–15
- gestalt 11, 55–56
 - escribir redacciones 140
 - Mapa Mental agenda 135
- gestión con Mapas Mentales 161–166
 - lograr objetivo a través de 163
 - mejorar trabajo en equipo 161–163
 - razones para usar 161
- gestión vida personal, y Mapas Mentales por ordenador 188
- Gill, Lorraine 33, 46
- Goode, Rachel 171
- gramática, enseñanza 193
- Greenfield, baronesa Susan 193, 208
- grupos
 - cartografía de Mapas Mentales en reuniones 149–153
 - e individuos 40
 - ejercicio de la felicidad 38
 - y Mapas Mentales por ordenador 187–188
- Haber, Ralph 45, 46
- habilidades de percepción visual 77
- Hamed, Sheikh 198
- Hawking, Stephen, *Breve historia del tiempo* 192
- hemisferio derecho del cerebro 8–9, 19, 41
- hemisferio izquierdo del cerebro 8–9, 19, 41
- hogar, como asociación de imágenes 48–49
- hojas de cálculo 182
- Homero, *La Odisea* 63
- Horizontal, Mapa Mental 70
- iconos 48
- ideas de ordenación básicas 31, 52–57, 68
 - apuntes de un libro 111
 - autoanálisis 120, 126
 - escribir redacciones 140
 - Mapas Mentales agenda 130
 - mejorar trabajo en equipo 162
 - pensamiento creativo 95
 - presentaciones 156
 - toma de decisiones 100, 103–106
- Ideas tontas 69
- imaginación
 - e imágenes 46
 - y memoria 88
- imprimir, variaciones en el tamaño de 64
- «imagen completa» autoanálisis 119–122
- imágenes 32, 61–62
 - claridad de 67–68
 - combinar con palabras 51–58
 - crear formas 67
 - dibujar 46
 - dimensión en 62

- ejercicio de asociación de imágenes 48–49
- ideas de ordenación básicas 53–56
- manzana, ejercicio de imaginación 43–45
- Mapas Mentales agenda 129–130, 133
- Mapas Mentales por ordenador 175–176, 180
- movimiento 64
- pensar y comunicar en 44–45
- realzar 32
- reconocimiento de 45–46
- sinestesia 63
- variaciones en tamaño de 64
- y Mapas Mentales artísticos 80
- y Pensamiento Irradiante 25
- y tomar decisiones 100
- véase también* imágenes centrales en Mapas Mentales; imágenes
- imágenes 68
 - dibujar 46
 - pensar y comunicar en 44–45
 - y apuntes conferencia o clase 113
 - y palabras 44–46
 - véase también* imágenes
- imágenes centrales en los Mapas Mentales 32, 62
- ordenador Mapas Mentales por 174
- agenda 130, 133
- redacciones escribir 140
- gerencia 162
- reuniones 149
- presentaciones 156
- imágenes en movimiento 63
- incubación
 - y Mapas Mentales en grupo 152
 - y pensamiento creativo 96
 - y toma de decisiones 102
- infinito, ejercicio del 51–52
- informes, escribir 143–144
- informes de evaluación de rendimiento, y Mapas Mentales por ordenador 187–188
- interfaces gráficas de usuario 48
- International Academy of Mental World Records 208
- intuición, y toma de decisiones 101
- jerarquías 52–53, 56–57, 68
 - y toma de decisiones 105
- Kanda, Masanori 162
- Kasparov, Gary 192
- Kawase, Mikiko Chikada 124–125
- Keene, Raymond 192, 195
 - Mapa Mental para presentación 158, 160
- Kekule, F.A. 96
- Kuang, Dennis 200
- lanzar moneda, y tomar decisiones 102
- lecciones, planificar 173, 193
- Lee, James 143
- Lee, K.C. 201
- letra de imprenta 66
- leyes de la cartografía de Mapas Mentales 61
- Libre asociación 68
- libros
 - cartografiar apuntes de 111–112
 - memorizar con un Mapa Mental 144–147
- lineales, apuntes 17–19, 20, 55
 - sustituir «apuntes» con Mapas Mentales 109
 - y material mal organizado 110–111
 - y memoria 88
- listas de «cosas pendientes» 89
- loci*
 - método de 87
 - y memoria 88
- Luria, Alexander 63
- línea del tiempo, y longitud palabras 66
- líneas centrales del Mapa Mental 67
- líneas en Mapas Mentales
 - central 67
 - conexión 66
 - longitud 66
 - variaciones en tamaño de 64
- Malasia, iniciativa de la «revolución del cerebro» 196
- mano, ordenadores de 68, 189
- mano-ojo coordinación 77
- manzana, ejercicio imaginación 43–45
- Mapa Mental completo 56–57
- Mapa Mental de ráfaga de ideas espontáneas
 - autoanálisis 120, 125
 - exámenes 142
 - mejorar trabajo en equipo 162
 - pensamiento creativo 94–95
 - presentaciones 156

- Mapa Mental natural 34
- Mapa Mental «desordenado» 74–75
- mapas mentales, formación 7
- Mapas Mentales 3
 - características 31–32
 - completo 56–57
 - cuatro peligros 71–76
 - definir 31–34
 - diez consejos básicos para la cartografía de Mapas Mentales 68–69
 - manual de instrucciones 58–76
 - nacimiento de 10
 - refleja Pensamiento Irradiante 25–26
 - véase también ramas (Mapas Mentales)
- Mapas Mentales agenda diarios 133–134
- Mapas Mentales para tomar decisiones 99–107, 172
 - decisiones (diádicas) simples 99–104
 - decisiones complicadas 104–107
 - en reuniones 149, 152
 - razones para utilizarlos 99
 - resolución de problemas 125–126
 - y apuntes 110
- Mapas Mentales por ordenador 171–190
 - Adobe PDF archivos 180
 - apuntes conferencia 114
 - bases de datos 189
 - buscar 177
 - comparados con Mapas Mentales tradicionales 172
 - cuándo utilizarlos 182–188
 - brainstorming* 183–184
 - colaboración grupo/trabajo en equipo 187–188
 - desarrollo de estrategia 186
 - fijación de metas personales 185
 - gestión de proyectos 186–187
 - gestión vida personal 188
 - informes de evaluación de rendimiento 187–188
 - negociación 184–185
 - reuniones 174, 183
 - distribución, colores y fuentes 175
 - Editor de notas 178
 - ejemplos de 173
 - enlaces 178
 - futuro de 188–190
 - herramientas para gestión de proyecto impresión 180
 - navegar 177
 - ordenador de mesa 189
 - ordenadores de mano 68, 189
 - presentaciones 180–182
 - razones para 171–172
 - software 116, 171–172, 174, 176, 178–179, 181
 - cambios futuro 188–190
 - como «tablero de información» 188
 - e informes de evaluación de rendimiento 187
 - iMindMap 174, 175, 182, 186–187, 205
 - tinta digital 176
 - utilizar 172
 - ventajas de 174–82
 - análisis y gestión de la información mejorados 177
 - colaboración y trabajo en equipo 179
 - conversión a formatos tradicionales 181–182
 - creación de una base de datos visual 177–178
 - generación automática y realce 174–176
 - organización e implementación de tarea 178
 - posibilidades de compartir y distribuir reestructuración y edición fácil 176
 - y reuniones más grandes 154
 - «desordenado» 74
- máquina de asociaciones ramificadas, cerebro como 23
- Mastermind 193
- McNally, David 183
- memoria, huella de 7
- memoria
 - e imágenes 46
 - e imágenes centrales 62
- énfasis 60–64
- Mapas Mentales para 85, 87–91
 - agrupar datos 88
 - memorizar 89
 - relajada concentración 88
 - repetir datos 88
- memorizar con los Mapas Mentales 89
- mnemotécnica, función de los apuntes 110

- revisar Mapas Mentales 70
- y aprendizaje 9–10
- y asociación 65–66
- y colores 62
- y ejercicios de asociación visual 49, 51–52
- y jerarquías 52–53
- y Mapas Mentales artísticos 77
- y Mapas Mentales rápidos 72–77
- mentales bloqueos 55
- mentalmente cultivado 13, 196–200
- metabólicos, senderos 24–25
- Microsoft Outlook 179
- Microsoft Project 182
- mnemotécnica, función de los apuntes 110
- MRP (Material Requirements Planning) 189
- Muhammad Ali 12
- multipolar, neurona 6
- mundo, Mapa Mental más grande del 199–202
- móvil teléfono, tecnología 189
- múltiples mentes, Mapa Mental 151–153

- Naiman, Katarina 141
- Naisbitt, John, *Megatrends 2000* 144–145
- negativas, frases, peligros de 73–74
- negativas, reacciones emocionales 76
- negotaciones, y Mapas Mentales por ordenador 184–185
- neuronaes, senderos 7
- neuronaes 5, 6, 8
- Nickerson, R.S. 45–46
- novelas, revisión 111

- observación, capacidad de 80
- observar imágenes 62
- oral tradición y memoria 87
- ordenador de mesa para cartografiar 189
- ordenadores, e imágenes 46–48
- organiza los espacios 64
- orgánicas, líneas de Mapas Mentales 67
- orientales, culturas, instrucciones de maestro 59–60
- O'Brien, Dominic 192

- palabras
 - dimensión en 62
 - e imágenes 44–46
 - longitud de la palabra y de la línea 66
 - y apuntes conferencia o clases 113
 - y frases 73–74
 - y Pensamiento Irradiante 25
 - y sinestesia 63
 - véase *también* ideas de ordenación básicas; palabras clave
- papel para los Mapas Mentales
 - artísticos 77
 - tamaño y posición de 68
- paracerebros, y toma de decisiones 102
- paradigma cambios 96–97
- pasado metas, y autoanálisis 122
- PDAes (Personal Digital Assistants), e imágenes 46–48
- Pensamiento Irradiante 3, 31, 204
 - definición 25
 - estrellas del cerebro 192–193
 - incubación 96
 - refleja 25–26
 - y asociación de palabras clave 37
 - y genios 13
 - y hemisferios izquierdo y derecho del cerebro 41
- pensamiento multidimensional 25, 29
- pensamiento multilateral 12–13
- pensar con «todo el cerebro» 12
- pizarras interactivas 172
- planificar, y pensamiento multilateral 12
- plantilla para Mapas Mentales
 - apuntes conferencia o clase 112–113
 - informes de evaluación de rendimiento 187–188
 - negotaciones 184
- Polgar, Judit 192
- postura 69
- Pound, Ezra 96
- presentaciones con Mapas Mentales 155–160
 - ejemplos de 157–160
 - libertad y flexibilidad de 157
- Mapas Mentales por ordenador 180–182
- planificación 156
- razones para usar 155–156
- Prickly Heat, Mapa Mental del tratamiento 163–164
- procesamiento de la información 11
- procesos de control de pensamiento 11–12

- procesos de pensamiento
 - del cerebro 11–12
 - y Mapas Mentales 12
- proyectos/proyecto gestión de 143–144
 - proyectos escolares 141–142
 - y Mapas Mentales en reuniones 149
 - y Mapas Mentales por ordenador 178–179, 182, 185–187
- proyectos escolares 141–142
- páginas web, Mapas Mentales sobre 180–181, 189–190
- Qin Shi Huangdi 12
- Quiogue, Neil 187
- racimo, diagramas en 72
- ramas (Mapas Mentales) 32
 - apuntes de un libro 111
 - artísticos 80
 - autoanálisis 120
 - crear formas con 67
 - diarios/agendas 129, 133
 - dibujar en blanco 71
 - ejercicio de asociación de imágenes 48–49
 - ejercicio de la felicidad 37–39
 - en reuniones 149
 - gerencia 162
 - ideas secundarias sobre 113
 - imágenes/palabras clave en 32
 - jerarquías 52–53, 56–57, 68
 - ordenador, Mapas Mentales por 174–177, 180
 - presentaciones 156
 - primer nivel 31
 - redacciones escribir 140
 - regla de una palabra por rama 73–74
 - segundo nivel 31
 - y memoria 87, 90
 - y pensamiento creativo 95
 - y toma de decisiones 100, 105–106
 - véase también* ideas de ordenación básicas
- recibir, procesos de pensamiento 11
- reconocimiento de imágenes, exactitud
 - de 45–46
- reconocimiento de patrones 11
- reconocimiento imágenes exactitud 45–46
- reconstrucción
 - y autoanálisis 120, 126
 - y Mapas Mentales en grupo 152
 - y pensamiento creativo 95
- recordar durante el aprendizaje 10
- recuerdos «olvidados» 89–90
- recuerdos «perdidos» 89–90
- redacciones, escribir 139–142
- redacción sobre deportes escolares 141
- redes sociales 190
- reflejar Pensamiento Irradiante 25–26
- reflexión, y autoanálisis 120
- relajación, y Mapas Mentales artísticos 77
- relajada concentración 88
- repeticón
 - y huella de memoria 7
 - y Mapas Mentales 88
- resolución de problemas con Mapas Mentales 72, 125–126
- resolver problemas personales, Mapas Mentales para 125–126
- retener, procesos de pensamiento 11, 12
- reuniones con Mapas Mentales 149–154
 - dirigir una reunión 154
 - Mapas Mentales por ordenador 174, 183
 - grupos 150–153
 - reuniones más grandes 154
 - razones para 149
 - por ti mismo 149–150
- revisar Mapa Mental 70
- revisión
 - y autoanálisis 120, 126
 - y Mapas Mentales en grupo 152
 - y pensamiento creativo 95
- rotuladores 68
- rápidos, Mapas Mentales 70–71
- Sagan, Carl 192
- Schmidt, Karen 141
- Second Life 46
- semanales, Mapas Mentales agenda 133, 136
- sensorial, información
 - asociaciones que surgen de 23, 39–40
 - sinestesia 63
- Sharif, Omar 192
- Sheng, Yong 120–122
- Shereshevsky («S») 63
- Simónides de Ceos 87

- sinestesia 63
- Singapur
 - desarrollo del cultivo de la mente 195
 - Mapa Mental del Ministerio de Educación 165
 - Mapa Mental más grande del mundo 200–202
- singularidad de los seres humanos 39
- sináptica, brecha 6
- sinápticos, botones 6
- sinérgico, pensamiento 12
- sistema de activación reticular 69
- Soderberg, Lars 193
- Sperry, Roger 8
- superdotados 40
- superlógica, y toma de decisiones 101
- símbolos
 - en Mapas Mentales agenda 130, 133
 - en tomar y hacer notas 18
- «tablero de información», software de cartografía de Mapas Mentales como 188
- tareas, gestión, y Mapas Mentales por ordenador 179
- Tecnológico, cambio, y Mapas Mentales por ordenador 188–190
- Thum, C.C. 80–81
- tiempo y Mapas Mentales 25
 - escribir redacciones bajo presión de tiempo 139
 - gestión del tiempo y agendas 129–138
- Tinsley, Dr Marion 192–193
- Toi, Henry 200
- tomar/hacer apuntes
 - estilos 17–19
 - funciones de los apuntes 109–111
 - Mapas Mentales para tomar apuntes 109–115
 - de conferencias o clases 112–114
 - de libros 111–112
 - superar obstáculos 114
 - resultados de la investigación sobre 20–21
 - y genios 13–15
 - y «enfermedad global del sueño» 19–20
 - véase *también* apuntes lineales
- Torrance, E. Paul 93, 207
- trabajo-vida, equilibrio 124–125
- trabajo en equipo 149, 152–154
 - Mapas Mentales para mejorar 161–163
 - y Mapas Mentales por ordenador 179, 187–188
- tratamiento para la mordedura de serpiente, Mapa Mental 163–164
- tres «Aes» de la cartografía de Mapas Mentales 59–60
- técnicas de estudio, Mapas Mentales para 139–148
 - crear un Mapa Mental maestro 147–148
 - exámenes 142–143, 173
 - grabar información en «vivo» 147
 - memorizar un libro 144–147
 - proyectos e informes 143–144
 - razones para usar 139
 - redacciones, escribir 139–142
 - revisar 148
- vacaciones, planificar 134
- Valoraciones idénticas, y toma de decisiones 102
- valoración numérica, decisiones 101
- varía el tamaño de las letras, las líneas y las imágenes 64
- virtuales, mundos 46
- visión, y pensamiento multilateral 12
- visual, creación de bases de datos 177–178
- voz, reconocimiento, software de 189
- Word, documentos de 182
- World Brain Club 207
- World Creativity Council 207
- World IQ Council 207
- World Memory Sports Council 132, 206
- World Mind Mapping Council 207
- YouTube 46, 190
- Zander, Benjamin 96–97

