

Rafael Bravo

Cómo Hacer un

Mapa

Mental

en Tres Minutos

COMIENZA A LIBERAR TU POTENCIAL

*Aprender a Aprender es la Habilidad más
Importante de la Vida.*

Cómo Leer y Hacer un Mapa Mental (y un Resumen Inteligente) En Tres Minutos

Resumen Inteligente crea resúmenes de libros gerenciales y de negocios en formato de mapa mental.

En esta guía rápida aprenderás cómo obtener el mayor beneficio de cada resumen (y de cualquier mapa mental que caiga en tus manos).

Quizá el recurso más olvidado, menos utilizado y más infrautilizado es nuestro cerebro. Sus capacidades son fantásticas y precisamente por no saberlo utilizar adecuadamente, no obtenemos el mayor provecho que deberíamos de él.

Mucho de ello se debe a que en la escuela, desde pequeños, nos inculcan hábitos de aprendizaje que no son los ideales.

Con mucha frecuencia escuchamos que apenas estamos utilizando el 3% de nuestra verdadera capacidad cerebral. En realidad quizá sea menos. Lo que sí es muy cierto es que no sabemos cómo sacarle mejor provecho.

Ahora tienes a tu disposición la técnica de aprendizaje más poderosa y lo único que requieres para hacerla tuya es dedicar unas cuantas horas.

Te propongo que por un momento olvides la forma tradicional, normal e ineficaz de estudiar que te enseñaron desde pequeño. Te invito a abrir tu mente para aprender esta relativamente nueva técnica de gestión de información.

Una de las cualidades más importantes de la técnica de los mapas mentales, es su gran sencillez y aplicabilidad inmediata en una gran cantidad de actividades. Incluso, se considera que revoluciona la manera de pensar, ya que nos permite organizar nuestras ideas y pensamientos con mucho mayor claridad, mejorando de forma notable nuestra imaginación y creatividad.

Contenido

Introducción	4
Cómo leer un mapa mental	6
Lo bien que piensas determina lo bien que aprendes	7
Algunos de sus usos	8
Cómo dibujar un mapa mental.....	9
Beneficios	15
¡Importante!	16

Introducción

Universalmente conocidos como una muy poderosa herramienta de aprendizaje, los mapas mentales -diagramación de ideas y conceptos- fueron desarrollados por Tony Buzan en la década de los 70's.

Por medio de los mapas mentales puedes capturar, consolidar, organizar, analizar información y conocimiento, mejorar tu habilidad para comprender diversos temas, aprender mejor y más rápidamente. Una vez que has abierto tu mente a los mapas mentales, verás que tienen aplicaciones casi infinitas.

“Aprender a aprender es la habilidad más importante de la vida.”

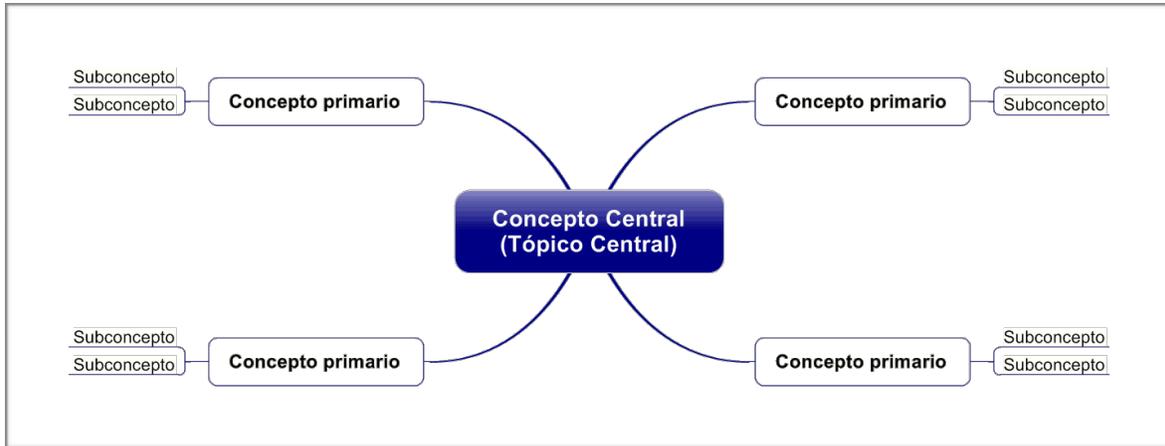
Tony Buzan

Definiciones

Si anteriormente has tenido contacto con los mapas mentales, sabrás que son conocidos con muchos nombres diferentes:

Mapas conceptuales, flujo de gráficos, pensamiento visual, diagramas de araña, mapas de la memoria, mapeo semántico, etc. Sin importar cómo los llames, los principios básicos son los mismos.

Un mapa mental es una herramienta gráfica utilizada para reunir, crear, gestionar e intercambiar información. Representa la información a través de la organización espacial de conceptos, ideas, palabras o cualquiera otros elementos vinculados y dispuestos en un patrón radial alrededor de un concepto central.



Para facilitar su aprendizaje, ayuda a pensar en el mapa mental como un árbol, donde las diferentes ramas -conceptos primarios- se conectan hacia el tronco o concepto central.

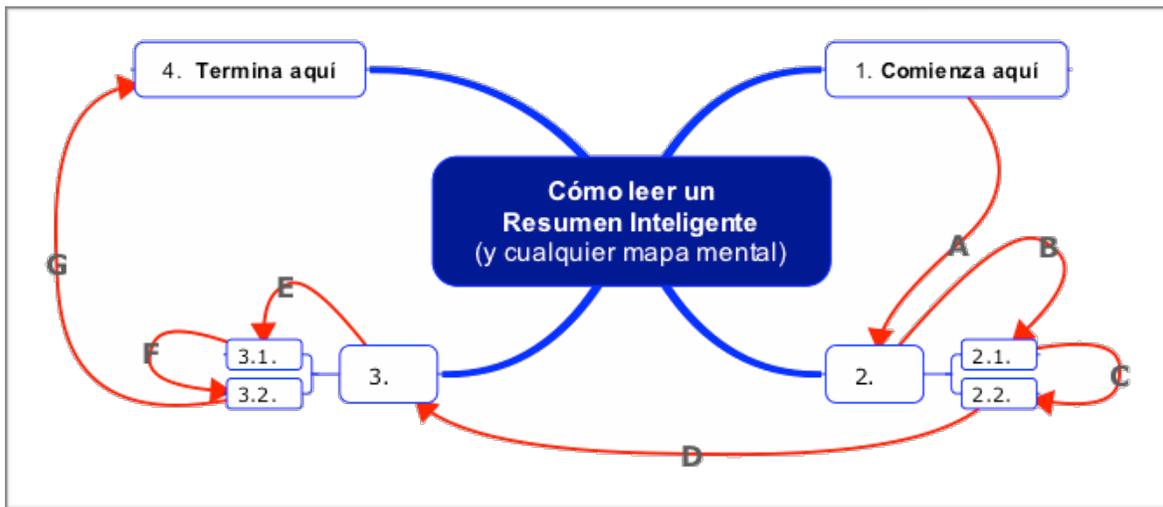
Los elementos que lo conforman nos dan un mapa visual arreglado intuitivamente de acuerdo a la importancia de estos conceptos, con la meta de representar conexiones precisas y significativa entre ellas.

Las ideas son típicamente representadas en forma jerárquica, con los conceptos más generales más próximos al centro, y los puntos menos generales (más exclusivos o específicos) colocados más lejos del centro (subconceptos).

Cómo leer un mapa mental

Realmente es muy sencillo leer un mapa mental. Las ramificaciones que lo integran se leen en el sentido de las manecillas del reloj, comenzando arriba hacia la derecha y de arriba a abajo.

Esta secuencia asemeja la forma en que el cerebro procesa la información, por lo tanto facilita la asimilación, recordación y aprendizaje.



Lo bien que piensas determina lo bien que aprendes



Tu captas mejor la información cuando piensas conscientemente acerca de lo que estás aprendiendo. Sin embargo, muchos profesionales (ejecutivos y líderes tomadores de decisiones), cual si fueran todavía estudiantes de escuela, aún tratan de memorizar en lugar de comprender y vincular dentro de su contexto.

Los mapas mentales toman ventaja de los niveles jerárquicos de información tanto dentro de tu cerebro como del contenido de un texto. Eso te permite formar un bosquejo inicial de las ideas principales del tema o asunto que estás aprendiendo.

Los mapas mentales son poderosos porque están basados en los principios de la memoria que te ayudan a aprender y retener nueva información.

Son atractivos porque:

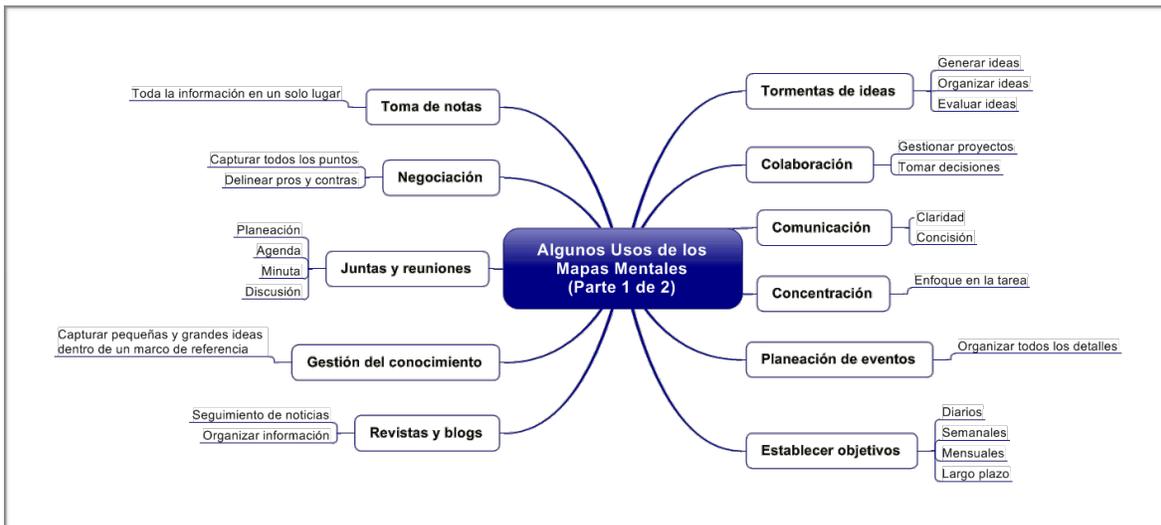
- Te fuerzan gentilmente a estar activo, enfocado, concentrado y pensando.
- Contienen señales visuales que fortalecen la memoria.
- Proveen conexiones y estructura para organizar la información de manera lógica y significativa.
- Proveen una forma para personalizar la información de acuerdo a tus intereses y lo que te hace sentido.

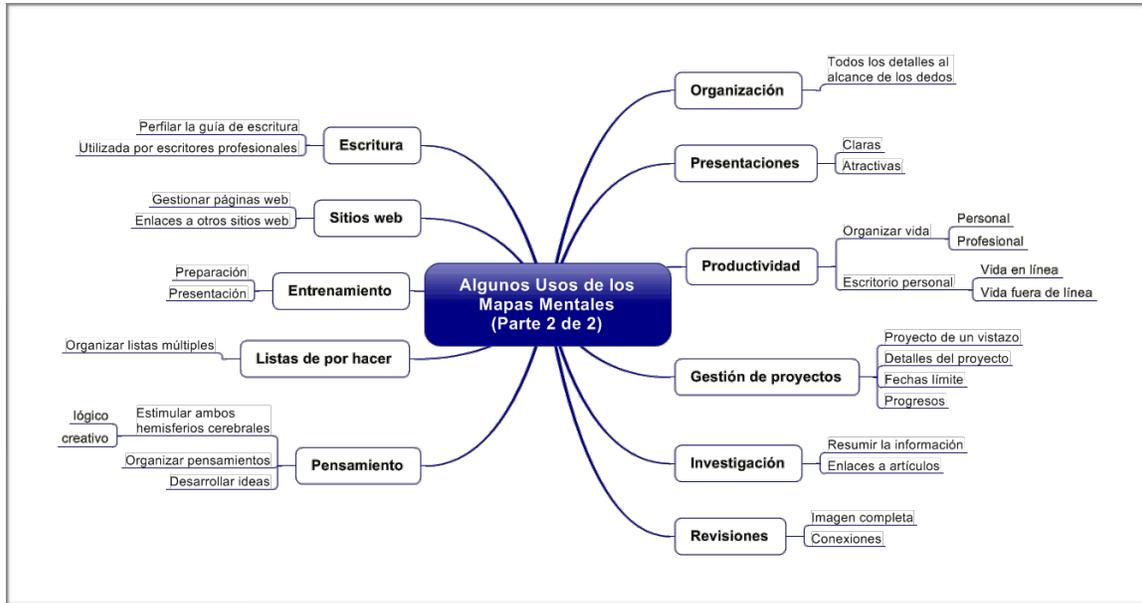
Algunos de sus usos

Los mapas mentales no están limitados al aprendizaje. Entre otros, los profesionales también los usan para mejorar su productividad en el trabajo y en su vida. No hay alguna tarea en la que los mapas mentales no puedan añadir valor ofreciendo integración y conocimiento.



Los usos de los mapas mentales son casi infinitos. La siguiente lista gráfica (en orden alfabético), muestra algunos ejemplos de tareas que con frecuencia son utilizados con mapas mentales.





Cómo dibujar un mapa mental

Los mapas mentales buscan capturar y consolidar toda la información sobre un asunto particular en un espacio específico. El mapa mental representa lo que conoces sobre un determinado tema. Crear un mapa mental es una estupenda forma para identificar y relacionar conceptos clave de conferencias, clases, lecturas, etc. Conforme creas un mapa mental, te darás cuenta que es muy intuitivo.

Aquí encontrarás el detalle de los 10 pasos básicos para realizar un mapa mental.

Para hacerlo más claro y fácil, con cada paso mostraremos como ejemplo, la construcción del mapa mental de un **Resumen Inteligente**.

Paso 1

Selecciona el concepto, tema o asunto del mapa.

En nuestro caso, hemos elegido resumir el libro "Seis Sombreros Para Pensar" de Edward DeBono.



Paso 2

Reúne toda la información relevante.

Para el caso del **Resumen Inteligente**, teniendo en mente que nuestro mapa va a ser leído por muchas personas, nos concentramos en qué o cuál información que contiene el libro, es relevante para un ejecutivo o tomador de decisiones.

Paso 3

Mantén el mapa simple, conciso, relevante, exacto, completo, lógico y claro.

Para nuestro caso, damos un vistazo, por medio de lectura rápida, a la totalidad del libro, creando en nuestra mente una imagen del contenido y estructura del libro en cuestión.

Nos detenemos con mayor detalle en la portada, contraportada y solapas interiores. También prestamos gran atención al índice.

Paso 4

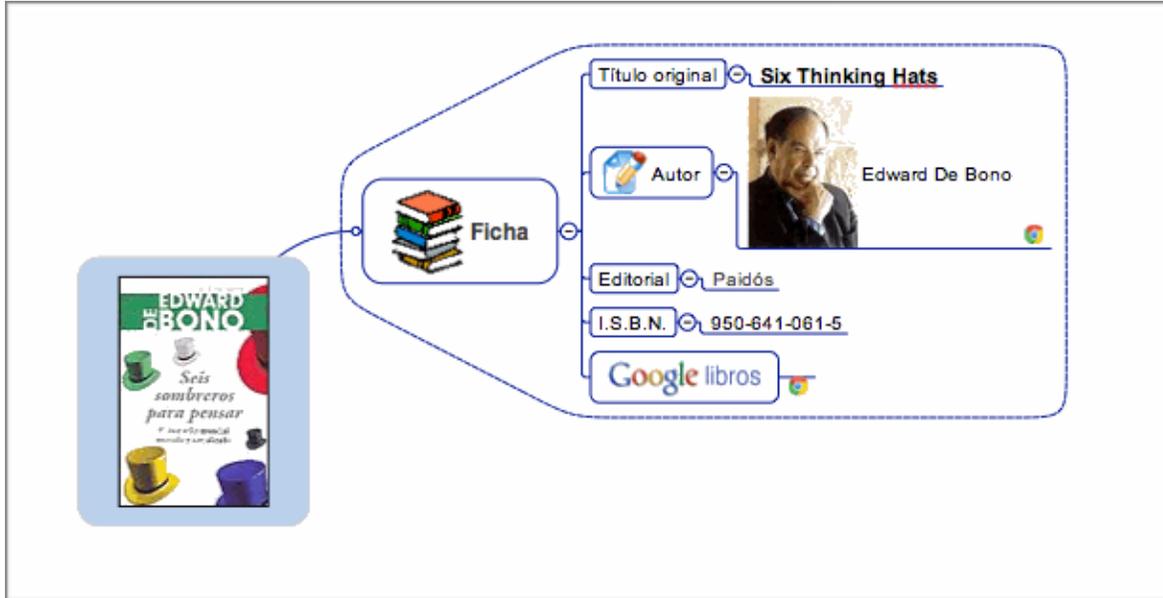
Comienza al centro con el concepto central.

Puede ser la palabra o una imagen. En nuestro caso se trata de la portada del libro.



Paso 5

Añade los conceptos primarios.



Tony Buzan, inventor de los mapas mentales en la década de los 70's, las denomina **Ideas Básicas Ordenadoras** (IBO's). Son las ramas conectadas al concepto o idea central.

Para nuestro caso, la primer rama es la ficha bibliográfica, la segunda, la introducción o vistazo general de cómo está estructurado el libro y qué pretende el autor.

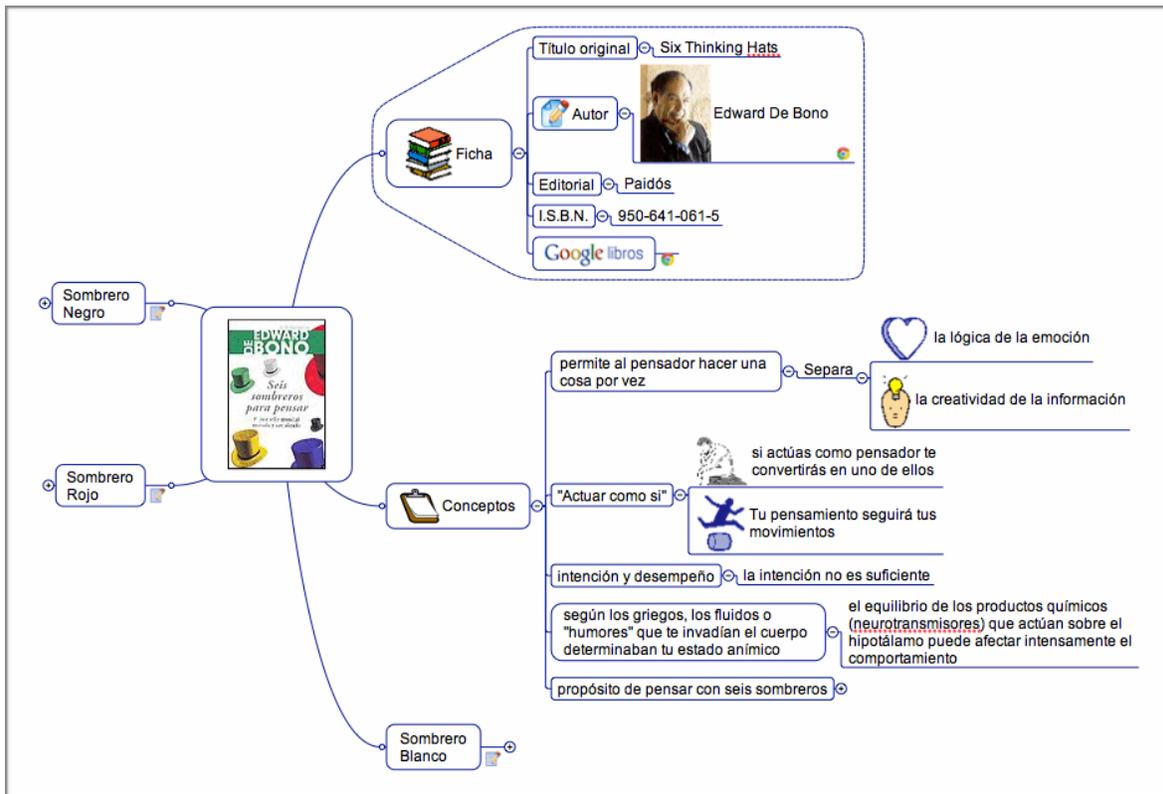
Siguiendo con el ejemplo de construir nuestro **Resumen Inteligente**, las siguientes ramas de primer nivel corresponden a los principales capítulos o secciones del libro. La última ramificación es un enlace hacia el lugar dónde se puede adquirir el libro.

Esto último se hace con la intención de que si el lector encuentra interesante y valioso el resumen y quiere profundizar en aspectos del libro que no vienen incluidos, pueda adquirir el ejemplar, ya sea desde el sitio web de Amazon.com o desde el sitio web de la **Casa Editorial** que lo publica.

Paso 6

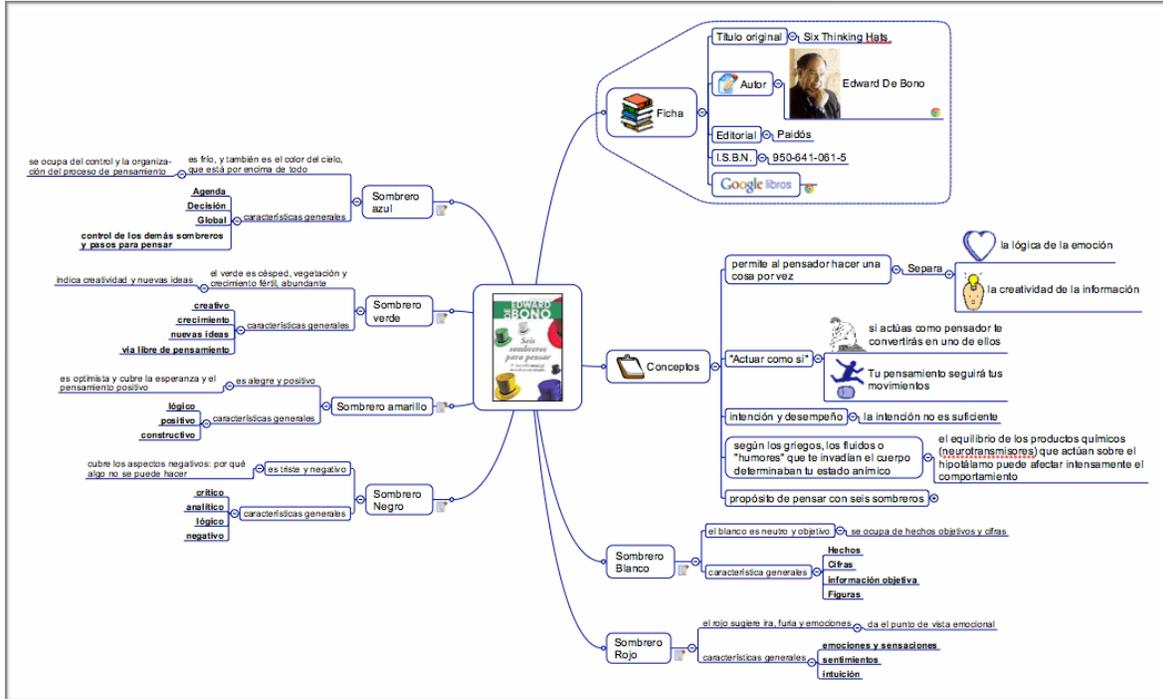
Ramifica subconceptos a partir de los conceptos principales para clarificar.

Cada capítulo o sección del libro contiene una serie de ideas claves que van quedando plasmadas dentro de las subramas. Aunque Tony Buzan recomienda que sea una sola palabra por rama o línea, en nuestro caso decidimos escribir frases cortas que engloban una idea específica para que el lector comprenda con mayor facilidad el tópico mapeado.



Paso 7

Continúa capturando y mapeando conceptos clave, reorganiza y edita conforme sea necesario.



Paso 8

Añade más información, proveyendo valor agregado, a los conceptos clave que estás mapeando.

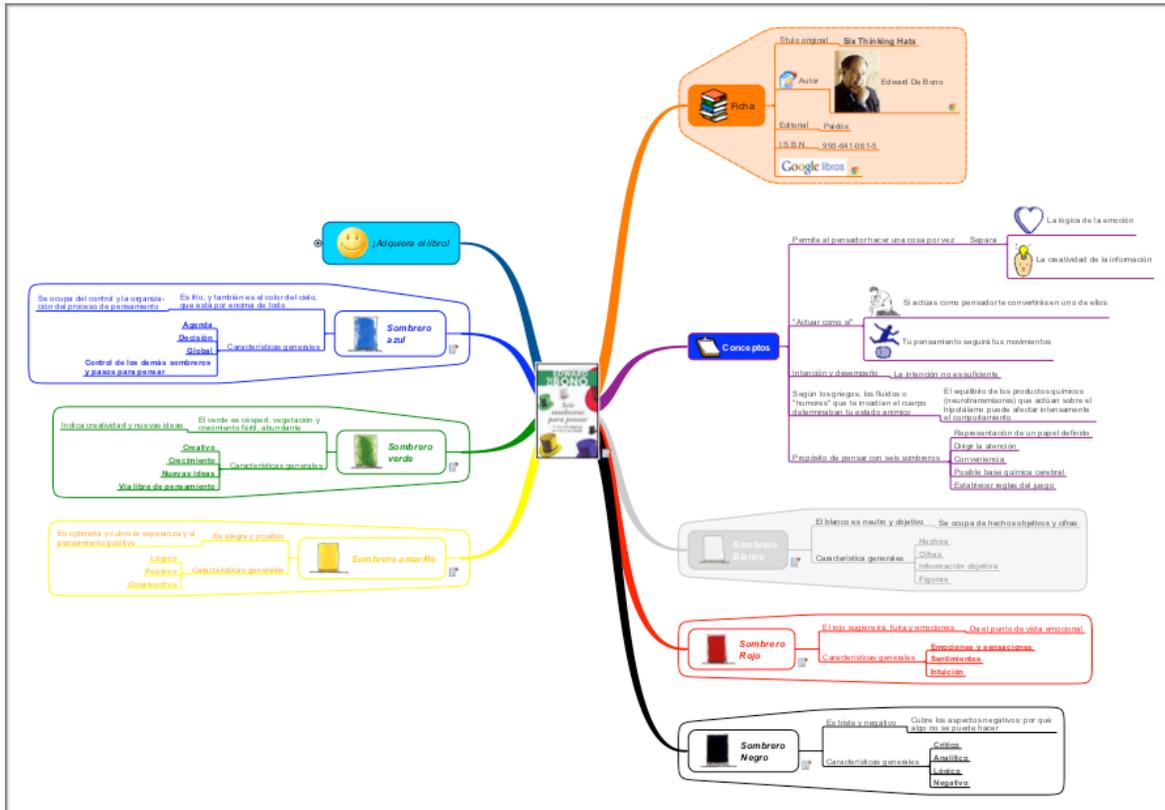
Cada **Resumen Inteligente** incluye, cuando están disponibles, enlaces activos a las páginas o sitios web del autor y a sus redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn, YouTube, etc.), haciendo que el mapa se vuelva muy interactivo.

Esto tiene una gran ventaja para el lector del mapa porque tiene la oportunidad de conocer más del autor y de su trabajo, redondeando su aprendizaje.

Paso 9

Añade elementos visuales y formato para incrementar la efectividad del mapa.

En nuestro caso, incluimos colores y algunas imágenes para clarificar aun más las ideas clave.



Paso 10

Da una revisión final al mapa mental y edita si es necesario.

Beneficios

Los mapas mentales (o mapeo visual) son esencialmente un sistema que captura la información de manera total e integradora (holística):

- Utiliza un rango completo de actividades de tu cerebro.
- Supera la sobrecarga de información.
- Es un único repositorio de información y recursos.
- Permite la visión de helicóptero (alto nivel) y los detalles (bajo nivel).
- Permite pensar de forma libre.
- Incrementa la creatividad.
- Genera una integración holística de información y conocimiento.
- Clarifica el pensamiento a través de conexiones y organización de ideas.
- Facilita la solución de problemas, toma de decisiones y acciones a tomar.
- Mejora de la memoria y la comprensión.
- Son atractivos, interactivos y divertidos.

¡Importante!

La herramienta de los mapas mentales es básicamente una técnica individual. Está basada en la imaginación y creatividad de cada quien, por lo que un mapa mental puede ser muy individualista.

En **Resumen Inteligente**, desde que estamos utilizándolos cómo un método para compartir información valiosa hacia un grupo de personas, nuestros clientes y lectores, hemos hecho un esfuerzo por restarle esa individualidad.

Las personas de nuestro equipo, responsables de realizar cada resumen, en diferentes momentos de su trayectoria profesional se han desempeñado como empleados o colaboradores en diversas empresas y corporaciones, por lo que tienen muy claro cuál es el enfoque que debe reunir cada libro o contenido que resumimos, así como la información que se considera más relevante para el tomador de decisiones.

