

Productividad personal:

CÓMO ORGANIZAR LAS IDEAS A TRAVÉS DE MAPAS MENTALES

Claudio Muñoz Cabrera*

Todos los Mapas Mentales tienen algo en común, su estructura natural compuesta por ramas que irradian de una imagen central, y el uso de colores, símbolos, dibujos y palabras que se enlazan según un conjunto de reglas básicas, sencillas y amigables.

El cerebro humano, a diferencia de un computador que procesa la información en forma lineal, lo hace de forma asociativa; comparando, integrando y sintetizando a medida que procesa la información. La asociación es fundamental para casi toda función mental, de tal forma que palabras e ideas desarrolladas en el cerebro pasan necesariamente a ser conexiones con otras ideas o conceptos.

Los Mapas Mentales, desarrollados por Tony Buzan son una ayuda para que nuestro cerebro trabaje en orden y sea más preciso en lo que quiere entender o dar a conocer, una forma de englobar y rescatar ideas principales para llevarnos a conclusiones más rápidas y más complejas sobre distintos temas, para de esta manera pasar a un proceso en el cual nosotros podamos definir con más claridad los temas que se están tratando de abordar.

¿Para qué sirve un mapa mental?

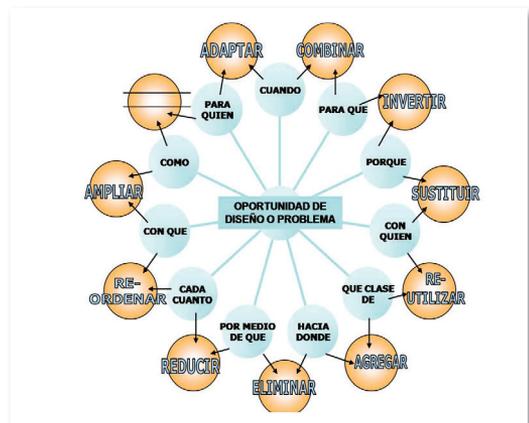
Los Mapas Mentales sirven para gestionar el flujo de información que diariamente utilizamos facilitándonos la organización del pensamiento en un esquema sencillo, permitiendo obtener una visión clara y global de las cosas.

Al emplear este sistema graficando nuestras ideas, desarrollamos y potenciamos las capacidades mentales que en forma innata todos poseemos, tales como, la concentración, la lógica, la creatividad, la imaginación, la asociación de ideas y la memoria.

Este instrumento de análisis, simple y práctico, permite incrementar el rendimiento personal, la agilidad mental, así como también la capacidad de asimilar y procesar cualquier tipo de información.

¿Cómo hacer un mapa mental?

Para hacer un mapa mental, uno comienza en el centro de una página con la idea principal, y trabaja hacia afuera en todas direcciones, produciendo una estructura creciente y organizada compuesta de palabras e imágenes claves. Los conceptos fundamentales a desarrollar en un mapa mental son: Palabras Claves, Asociación, Agrupamiento, Memoria Visual y Enfoque. Los Mapas Mentales van asemejándose en estructura a la memoria misma. Debido a la gran cantidad



■ Un Mapa mental potencia la capacidad innata que posee nuestro cerebro.

* Capitán de Corbeta G.ELN.

de asociaciones envueltas, los mapas mentales pueden ser muy creativos, tendiendo a generar nuevas ideas y asociaciones en las que no se había pensado antes. Cada elemento en un mapa es, en efecto, un centro de otro mapa.

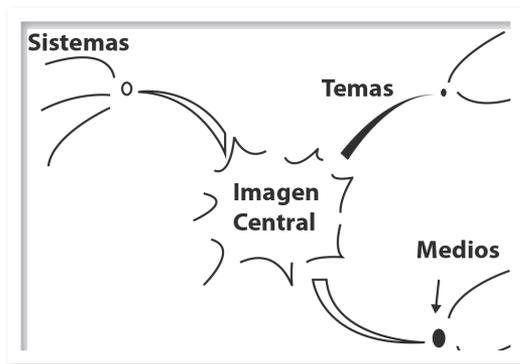
- Se inicia con un centro o núcleo del tema que se quiere desarrollar:
 - Sobre este núcleo se coloca la palabra clave del tema.
 - También se puede colocar una imagen que represente el tema.
 - Se puede dar la forma que sea más significativa para el autor del mapa.
 - El color que también puede ser significativo. Si el tema es sobre el aparato circulatorio, podrá ser rojo.
- A partir del centro elaborado, las divisiones que sigan en importancia, generarán los respectivos temas, éstas estarán formadas por líneas que salen del centro.
 - Estas líneas podrán simular raíces gruesas que salen del centro o núcleo y que se vuelven angostas al final donde se dividirán en otros subtemas.
 - Estas líneas deberán hacerse de diferentes colores para que nuestra mente relacione las clasificaciones por los colores utilizados.
 - El nombre del concepto o tema deberá ir sobre esta línea y se recomienda que la línea sea del tamaño de la palabra, ya que tienen la misma importancia dentro del tema.

- Una vez que del centro se desarrollen los temas asociados, éstos se podrán dividir en varios subtemas, y así sucesivamente, hasta donde el tema lo requiera. De tal forma que los subtemas serán líneas menos gruesas pero en cantidad suficiente para que cada uno tenga una línea. El colorido de estos subtemas puede cambiar a un tono diferente al de la línea madre y las raíces subsecuentes a éstas, también llevarán un color diferente pero tal vez siguiendo los tonos.



■ Del núcleo se desarrollarán temas y cada tema tendrá asociado subtemas.

- Siguiendo estos pasos hasta agotar el tema, terminaremos nuestro mapa mental y podemos colocar dibujos para aumentar las posibilidades de material significativo a la hora de recordar. Las posibilidades de incluir imágenes en un mapa mental, forman uno de los atractivos de esta estrategia para desarrollar ideas y solucionar problemas.



■ El centro o núcleo representa la idea o tema principal a desarrollar.

¿Cuáles son las ventajas al implementar mapas mentales?

- Como productividad personal.
 - El autodiagnóstico es fundamental para activar la reflexión de lo que hemos realizado y lo que podemos realizar:
 - Podemos definir nuestros objetivos personales a mediano y largo plazo.
 - Pensar en las consecuencias o impacto al tomar una decisión particular de vida.
 - Visualizar procesos complejos.

- Liderar equipos de trabajo como Oficial de División o Jefe de Departamento.

Para nuestro caso particular como líderes de grupo de trabajo es sin duda necesario que para pasar a la digitalización de un plan de acción, donde se ordenarán tareas, fechas y responsabilidades, debemos enfocar el esfuerzo en ¿cómo lo vamos hacer?, desde una óptica analógica que debe ser lo más innovadora y creativa posible.

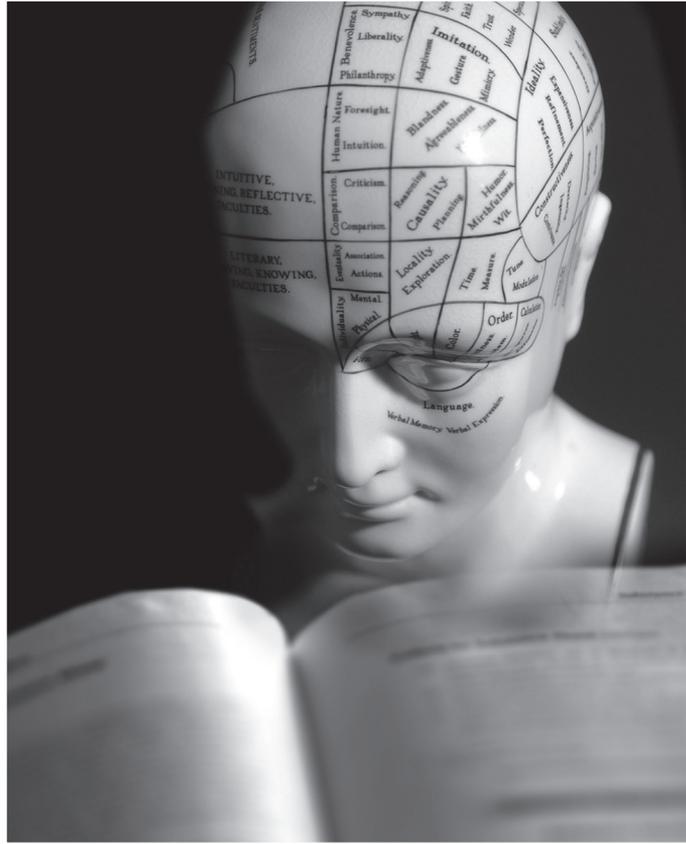
Priorizar tareas a nuestro equipo de trabajo, vistos a través de un mapa es más intuitivo que en una lista y podremos lograr mayor productividad, mejorando los resultados, analizando planes diarios, semanales y mensuales.

- Comunicar ideas fuerza a nuestro equipo de trabajo.

Hoy en día la capacidad de comunicar ideas o intenciones, a un grupo de personas, grupo de trabajo o personal bajo el mando, pasa a ser una característica fundamental de un líder; comunicar ideas generales o ideas fuerza no es únicamente hablar en público, si no que el líder debe adquirir la capacidad de expresarlas con “fuerza, entusiasmo y efectividad”. Lo anterior podrá ser potenciado al usar mapas mentales ya que al ordenar nuestras ideas, lograremos convicción y carisma frente a nuestra gente.

- Formación y entrenamiento a nuestro equipo de trabajo.

Para el caso particular de los 2º Comandantes, Oficiales de Operaciones y Jefes de Guardia de unidades de combate de superficie, los cuales encaran el complejo hecho de dar curso a un plan de formación y entrenamiento al personal que son parte de la dotación de un buque; donde en la marcha se debe en algunos casos ir modificando y ajustando los planes de acuerdo a las necesidades



particulares del grupo. Para este caso o tipo de situaciones un mapa mental puede ser una guía o ayuda efectiva en la conducción específica.

¿Existen aplicaciones para desarrollar mapas mentales?

Con el propósito de mejorar la productividad personal, a continuación se señala las principales aplicaciones para desarrollar mapas mentales.

Una aplicación interesante de los mapas mentales es el “Visual Thesaurus” un diccionario interactivo que crea mapas de palabras con sus significados y términos relacionados, especial para niños que se encuentran en etapa de aprendizaje. Existen también programas gratuitos para elaborar mapas mentales como el *Freemind*, *MINDOMO*, *BUBBL.US*, *MIND42.COM*, *Mind Manager X5*; todos los anteriores permiten elaborar con un manejo intuitivo y estructural de cada mapa, permitiendo exportar a formato PDF, Power

Point, Word y sincronizarlo con el Outlook para incorporar tareas.

Conclusiones.

Luego de esta breve información respecto a lo que son los mapas mentales, cómo podemos estructurar mapas y las aplicaciones, podremos deducir lo siguiente:

- Los mapas mentales generan la capacidad de desarrollar y utilizar ambos hemisferios del cerebro, estimulando el desarrollo equilibrado de percepción, asociación de imágenes, ideas, frases, recuerdos, etc.
- Estimula la creatividad para desarrollar ideas y solucionar problemas en base a una estructura de diseño.
- Los mapas mentales rompen el paradigma con respecto a los métodos estructurados y lineales de estudio y análisis de ideas.
- Los mapas mentales son una poderosa técnica que nos ofrece acceder al potencial del cerebro y que puede aplicar a todos los aspectos de la vida, de tal manera que una mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamiento pueden reforzar la productividad personal y del grupo en nuestra institución.

* * *

BIBLIOGRAFÍA

1. *Buzan Tony. El Libro de los Mapas Mentales. Ediciones Urbano 1996.*
2. *Losada José. Modelos Mentales y Paradigmas. Artículo virtual www.pnlnet.com (Disponible en junio de 2012).*