

seminario taller

mapas mentales

de Tony Buzan

MAPAS MENTALES: HERRAMIENTA PARA POTENCIAR NUESTRA CREATIVIDAD

Facilitador : *Luis Oré Fantappie*
www.mapasmentales.org
luisore@mapasmentales.org

MAPAS MENTALES

HERAMIENTA PARA POTENCIAR NUESTRA CREATIVIDAD

TEMARIO

INTRODUCCIÓN

La estrategia: Los Mapas Mentales en la gestión diaria

POR QUÉ DEBEMOS APROVECHAR LOS MAPAS MENTALES

Lo que hacemos podemos hacerlo mejor aún

ARQUITECTURA NATURAL

Nuestro cerebro y el Pensamiento Irradiante

FUNDAMENTOS

El poder de las palabras: Asociación

El poder de las imágenes: Creatividad

QUIÉNES USAN MAPAS MENTALES

Organizaciones y personas que usan MM: Niveles de Excelencia

CÓMO CREAR MAPAS MENTALES

Podemos ser mejores: “Estrategia para Potenciar nuestra inteligencia”

ESTRUCTURA

El mapa mental como expresión del “Pensamiento Irradiante”

Estructuración y Ordenamiento del pensamiento

MAPAS MENTALES POR COMPUTADORA

Reseña y Demostración

DESARROLLO DE APLICACIONES PRÁCTICAS

Aprendizaje autónomo, cómo resumir y estudiar textos, revistas, literatura técnica.

Facilidades para preparar y esponder en reuniones.

CIERRE

Preguntas y respuestas

EL MAPA MENTAL

El Mapa Mental es la expresión del pensamiento irradiante y, por tanto, una función natural de la mente humana. Es una poderosa técnica gráfica que nos ofrece una llave maestra para acceder al potencial del cerebro. Se puede aplicar a todos los aspectos de la vida, de modo que una mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamiento puedan reforzar el trabajo del hombre. El mapa mental tiene cuatro características esenciales:

- a) El asunto, el tema a tratar, motivo de atención, cristaliza en una imagen central.
- b) Los principales temas del asunto “irradian” de la imagen central de forma ramificada.
- c) Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada o conectada a otra. Los puntos de menor importancia también están representados como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.
- d) Las ramas forman una estructura nodal conectada.

Los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones que les añadan interés, belleza e individualidad, con lo que se fomenta la creatividad, la memoria y, específicamente la evocación de la información.

El almacenamiento eficiente de los datos multiplica nuestra capacidad. Es igual que la diferencia existente entre un almacén bien o mal ordenado, o que una biblioteca cuente o no con un sistema de organización.

(Tony Buzan).

Un Mapa Mental es una manera de generar, registrar, organizar y asociar ideas tal y como las procesa el cerebro, plasmadas en un papel.

Básicamente se usan palabras clave e imágenes, poniendo en acción el hemisferio izquierdo y el derecho respectivamente, para dar una gran libertad y creatividad al pensamiento, desarrollando las inteligencias y ahorrando mucho tiempo en el estudio.

(Jazmín Sambrano)

El Mapa Mental es una representación gráfica de un tema, idea o concepto, plasmado en una hoja de papel, empleando dibujos sencillos; escribiendo palabras clave propias, utilizando colores, códigos, flechas, de tal manera que la idea principal quede al centro del diagrama y las ideas secundarias fluyan desde el centro como las ramas de un árbol.

Notas tomadas de El libro de los Mapas Mentales de Tony Buzan, Editorial Urano, Barcelona, 1996 y Los Mapas Mentales, Agenda para el éxito, de Jazmín Sambrano y Alicia Steiner, Alfadil Ediciones, Caracas, 1999.

PARA QUÉ SIRVEN

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.

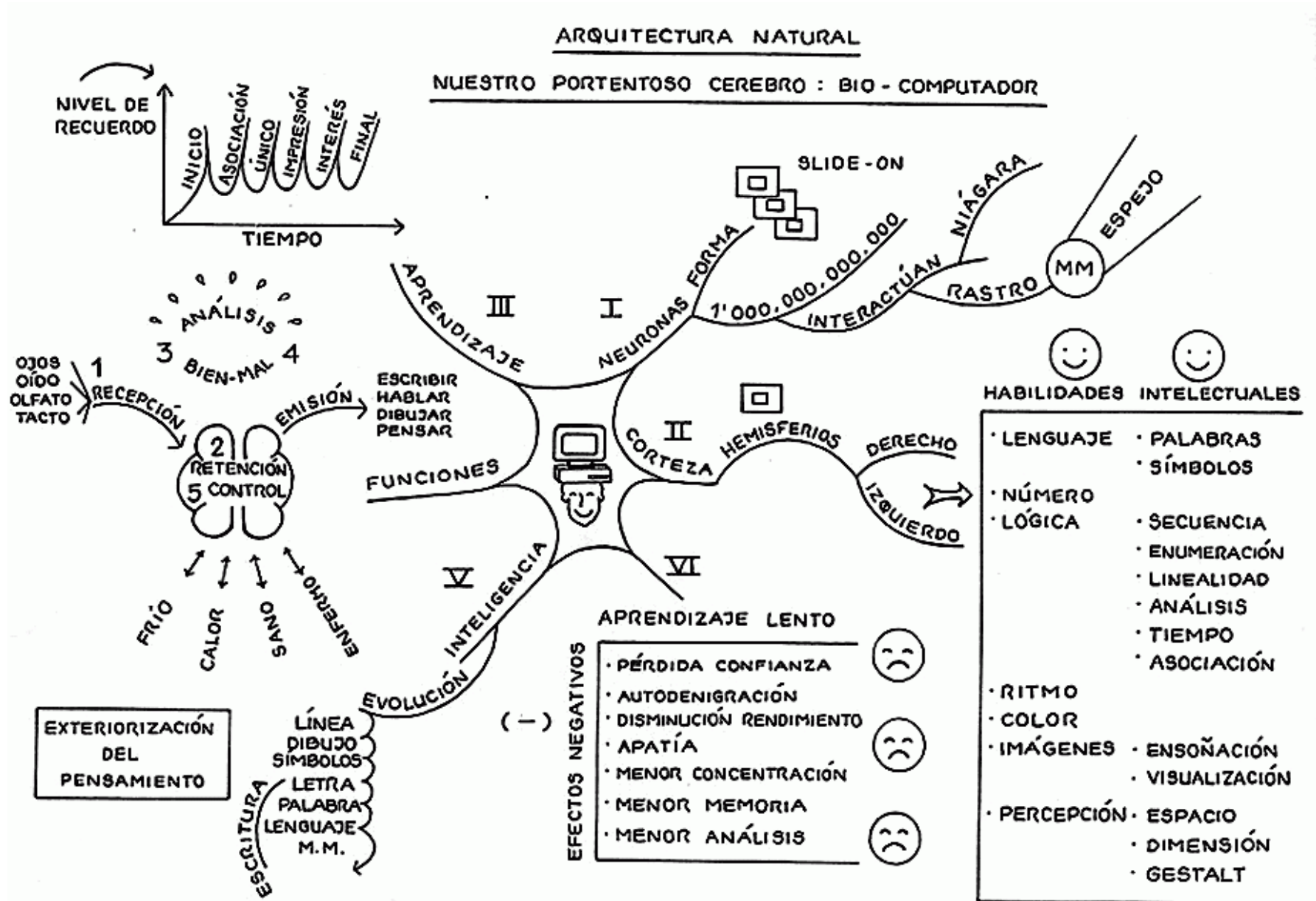
Al emplear este sistema graficando nuestras ideas, desarrollamos y potencializamos las capacidades mentales que en forma innata todos poseemos, tales como, la concentración, la lógica, la creatividad, la imaginación, la asociación de ideas y la memoria.

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.

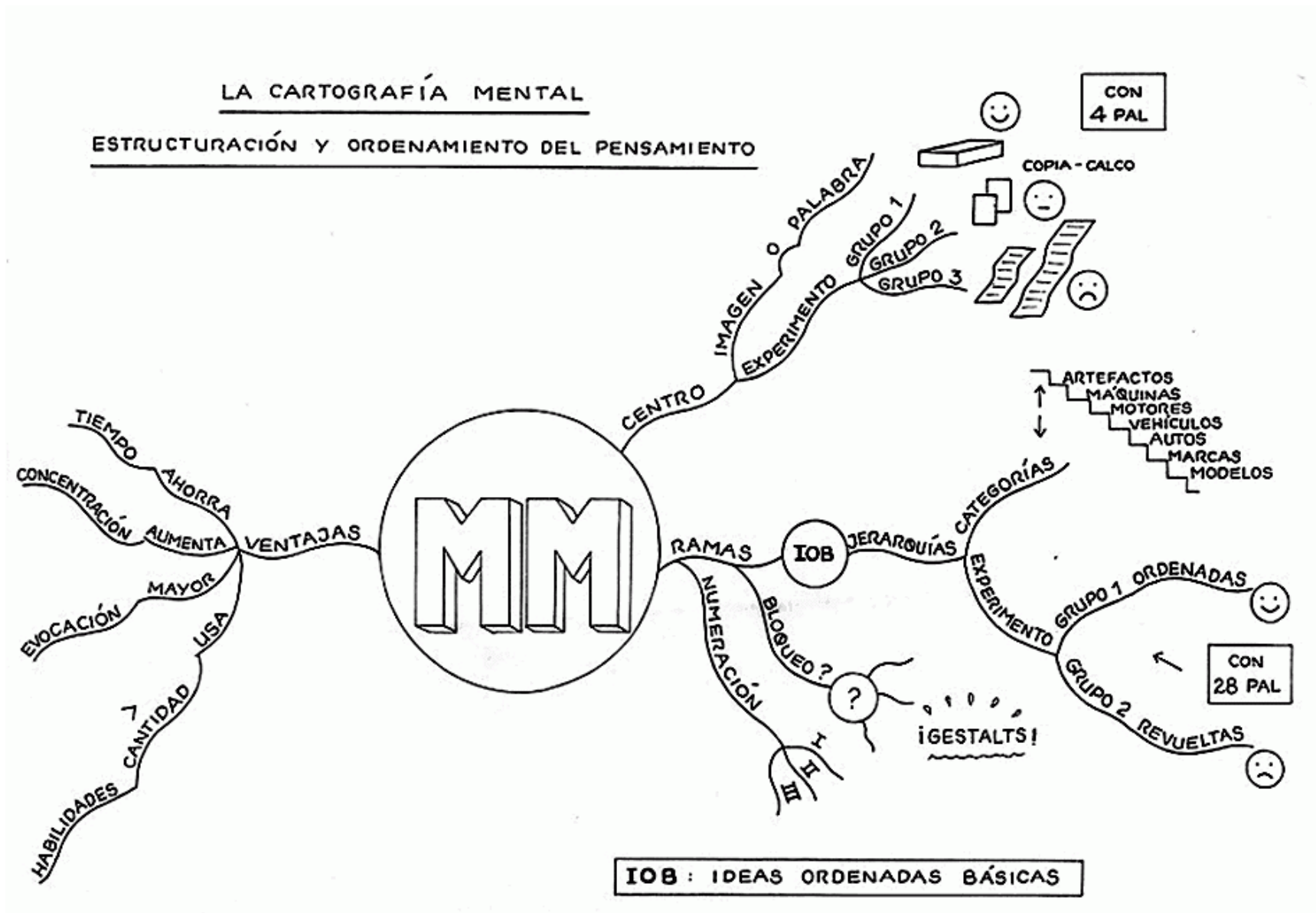
APLICACIONES MÁS USUALES

Los Mapas Mentales son utilizados en la gestión de las múltiples actividades de la vida cotidiana, tanto en el aspecto personal como laboral, algunos ejemplos son:

- Tomar notas para
Estudios, Reportes, Resúmenes, Reuniones, Recordar mejor datos y eventos, Brainstorming
 - Presentaciones
Resumen del expositor, Preparar y exponer un tema, Elaborar presentaciones e informes
 - Organización
Directorio de contactos, Administración de conocimientos
 - Planeamiento
Tareas, Planeamiento Estratégico, Checklist, Empezar un nuevo proyecto, Tomar decisiones
 - Brainstorming
Generar nuevas ideas, Solución de problemas, Pensamiento creativo
 - Ventas
Persuadir y negociar, Simplificar actividades
- ¡Comunicar eficazmente!



Cómo preparar Mapas Mentales



Mapa Mental preparado por Luis Oré

LAS “PALABRAS CLAVE” PARA CONSTRUIR UN MAPA MENTAL

Las ideas importantes se transmiten mediante el uso de palabras clave, generalmente nombres o verbos fuertes, que cada vez que se leen o se escuchan suscitan un torrente de asociaciones útiles.

En un Mapa Mental las palabras clave deben aparecer en la misma página, juntas, y no deben ir acompañadas de otras palabras accesorias o menos importantes. El cerebro, entonces, podrá establecer las asociaciones apropiadas entre los conceptos clave.

Es posible que para recordar un concepto, sea necesario “inventarse” una palabra que transmita una idea completa, tal vez juntando dos o más palabras, o cualquier otro artificio que para uno mismo sea significativo. Podemos usar por ejemplo palabras resultantes de un acróstico o crear un verbo nuevo como lo es “Mapear”.

No use más de una palabra clave por rama. Cada palabra individual tiene infinidad de asociaciones posibles. Disponer una sola por línea le da la libertad para la asociación.

Escriba las palabras clave sobre las líneas. La línea constituye el “esqueleto” para la “carne” de la palabra.

Escriba las palabras con letras de imprenta, ellas tienen una forma más definida, por lo que son más fáciles de “fotografiar” mentalmente.

(Tony Buzan)

Ejemplo de palabra clave: El cerebro es como el M.A.R. (Máquina de Asociaciones Ramificadas). La palabra MAR es la clave para llegar a “Máquina de Asociaciones Ramificadas”

La mente no tiene por qué memorizar una gran cantidad de palabras innecesarias, sino una sola que sirve como código interno especial.

Las palabras clave más adecuadas son: los sustantivos, los verbos, los adjetivos calificativos, algunas frases cortas (varias palabras-clave a manera de paquetes de información).

(Jazmín Sambrano)

Tu palabra clave es la que genera en ti un torrente de ideas. Para cada persona surte efectos diferentes.

Notas tomadas de El libro de los Mapas Mentales de Tony Buzan, Editorial Urano, Barcelona, 1996 y Los Mapas Mentales, Agenda para el éxito, de Jazmín Sambrano y Alicia Steiner, Alfadil Ediciones, Caracas, 1999.

LEYES DE LA CARTOGRAFÍA MENTAL

Las técnicas

1 Utiliza el énfasis

- Usa siempre una imagen central
- Usa imágenes en toda la extensión de tu mapa mental
- Usa tres o más colores por cada imagen central
- Usa la dimensión en las imágenes y alrededor de las palabras
- Usa las sinestesias (la fusión de los sentidos físicos)
- Varía el tamaño de las letras, las líneas y las imágenes
- Organiza bien el espacio
- Usa un espaciado apropiado

2 Utiliza la asociación

- Utiliza flechas cuando quieras establecer conexiones dentro del diseño ramificado y a través de él
- Utiliza colores
- Utiliza códigos

3 Exprésate con claridad

- No uses más que una palabra clave por línea
- Escribe todas las palabras con letras de imprenta
- Escribe las palabras clave sobre las líneas
- La longitud de las líneas debe ser igual a la de las palabras
- Une las líneas entre sí, y las ramas mayores con la imagen central
- Conecta las líneas con otras líneas
- Las líneas centrales deben ser más gruesas y con forma orgánica
- Consigue que los límites enlacen con la rama de la palabra clave
- Haz las imágenes tan claras como te sea posible
- Mantén el papel dispuesto horizontalmente delante de ti
- Escribe con letras de imprenta tan rectas como te sea posible

4 Desarrolla un estilo personal

La diagramación

1 Utiliza la jerarquía

2 Utiliza el orden numérico

Tomado de *El Libro de los Mapas Mentales de Tony Buzan*, Editorial Urano, Barcelona, 1996.

RECOMENDACIONES DE LA CARTOGRAFÍA MENTAL

Rompe los bloqueos mentales

- 1** Añade líneas en blanco
- 2** Haz preguntas
- 3** Añade imágenes
- 4** No olvides que tu capacidad asociativa es infinita

Refuerza

- 1** Revisa tus mapas mentales
- 2** Haz un rápido reconocimiento del mapa mental

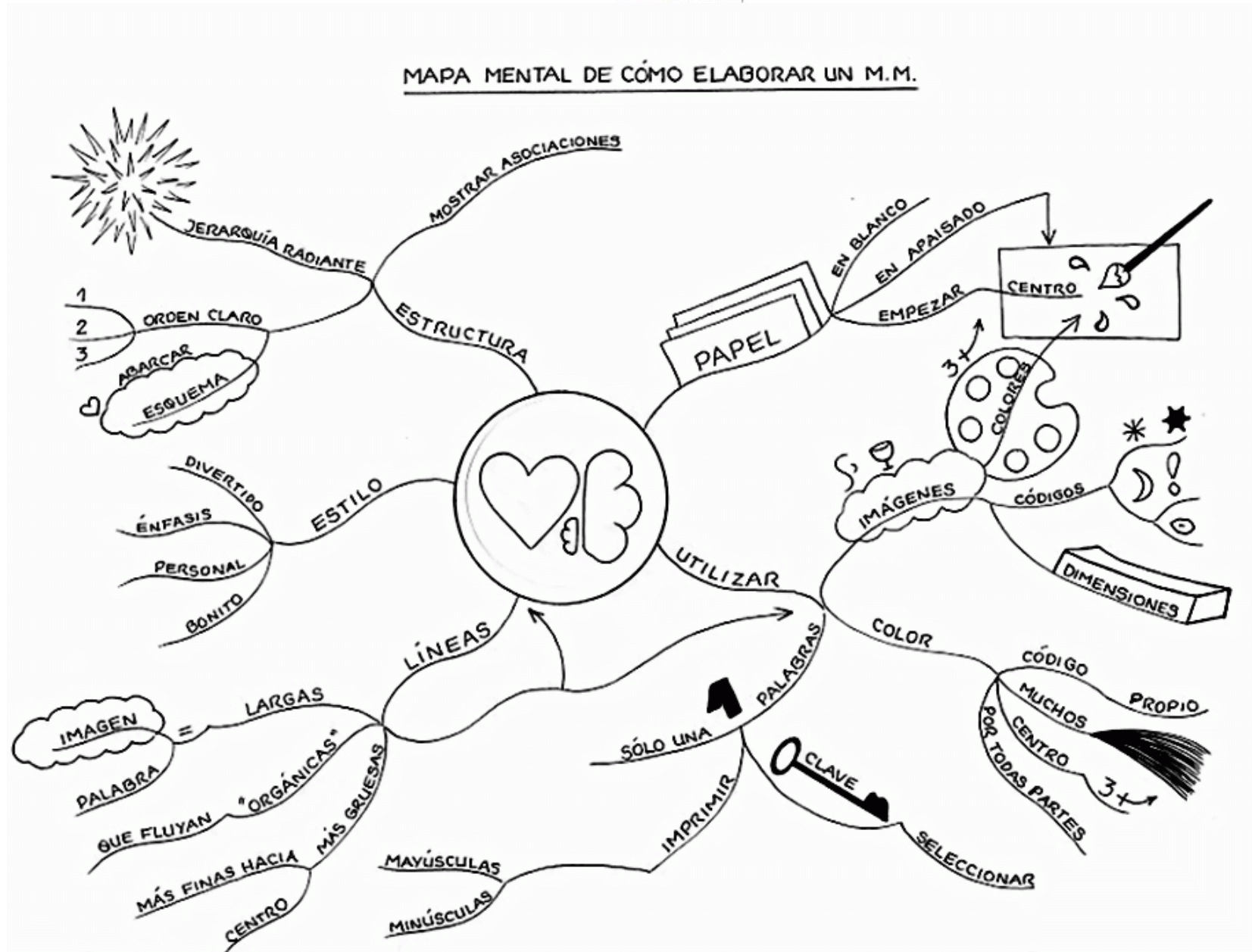
Prepara

- 1** **Prepara tu actitud mental**
 - Ten una actitud mental positiva
 - Copia las imágenes del entorno
 - Confía en el mapa mental
 - ¡No rechaces lo absurdo!
 - Has tu mapa mental tan bonito como sea posible
- 2** **Prepara tus materiales**
- 3** **Prepara el ambiente de trabajo**
 - Asegúrate de tener una temperatura adecuada en el despacho
 - Usa luz natural siempre que sea posible
 - Consigue tener aire fresco y buena ventilación
 - Amuebla adecuadamente la habitación
 - Crea un ambiente agradable
 - Escucha una música adecuada o, si lo prefieres, trabaja en silencio

“Taller Mapas Mentales”

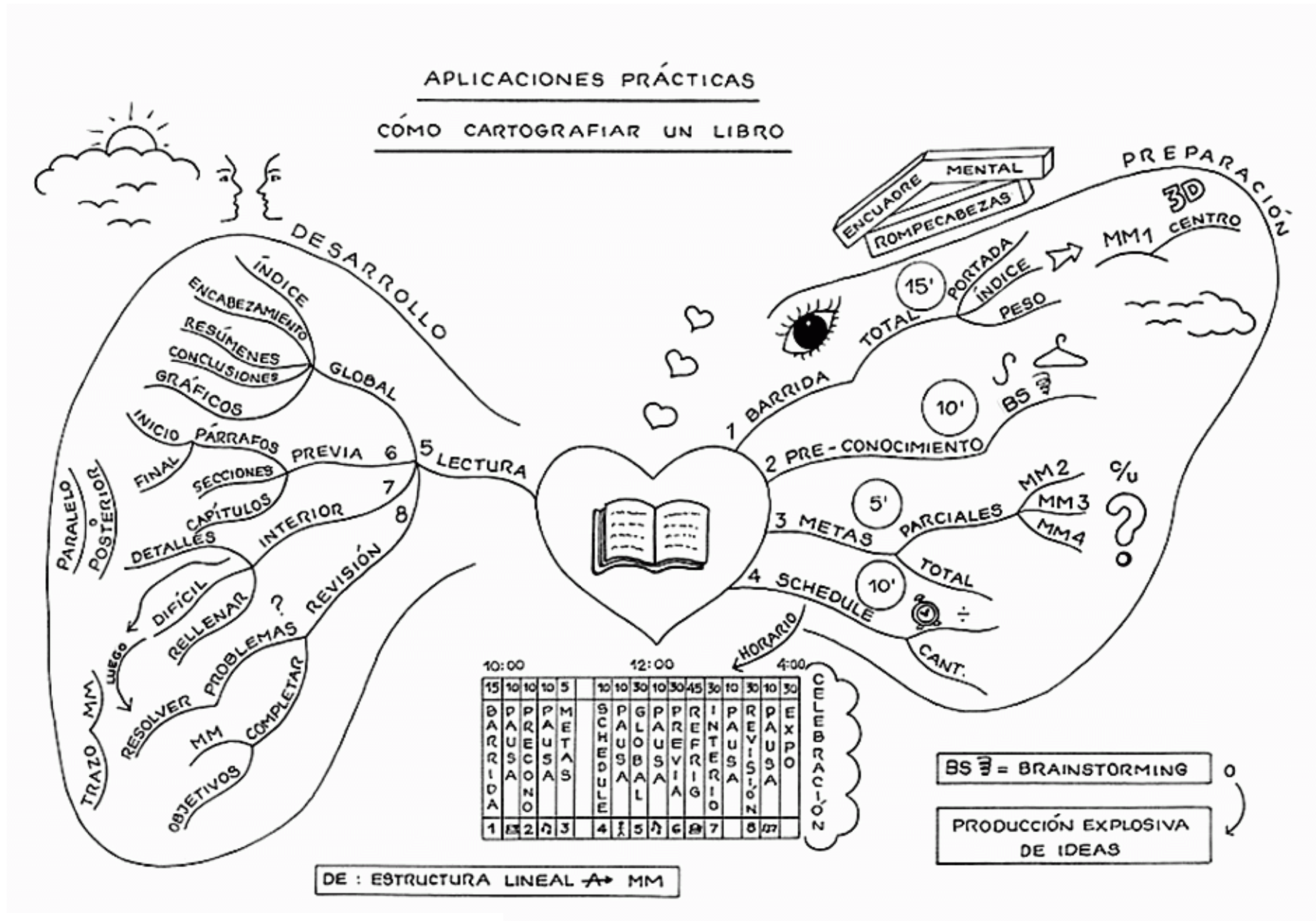


Tomado de El Libro de los Mapas Mentales de Tony Buzan, Editorial Urano, Barcelona, 1996.



Mapa Mental adaptado de libro “La inteligencia del líder”,
Tony Buzan - Ediciones Deusto S.A. , 2003

Cómo gestionar información con Mapas Mentales



Mapa Mental preparado por Luis Oré

CÓMO ESTABLECER UN “ENCUADRE MENTAL” PRODUCTIVO PARA RESUMIR TEXTOS

Para conseguir el mejor rendimiento posible de tus oportunidades para tomar notas, es importante que organices tus puntos de vista para tener un mapa mental claramente estructurado a medida que progresses tomando notas.

- 1** Ojea muy rápidamente el libro o artículo, para tener una noción general de cómo está organizado.
- 2** Calcula cuánto **tiempo** has de dedicar a su estudio y cuánto material has de cubrir en ese tiempo.
- 3** Cartografía lo que ya **sabes** del tema a fin de crear “ganchos” que te permitan establecer conexiones asociativas.
- 4** Define **metas** y **objetivos** para esta sesión de estudio, y completa un mapa mental diferente para cada una de las cuestiones a las que necesites dar respuesta.
- 5** Obtén una **visión general** del texto estudiando el índice, los principales encabezamientos, resultados, conclusiones, resúmenes, ilustraciones o gráficos principales y cualquier otro elemento que pueda llamar la atención. Este proceso te dará la imagen central y las ramas principales (o ideas ordenadoras básicas) del nuevo mapa mental de dicho texto. Muchos estudiantes comentan que, con frecuencia, cuando han terminado de plasmar su visión general, ya han completado el noventa por ciento de su esfuerzo de aprendizaje. Al concentrarse en la estructura global y en los principales elementos del texto, se hace más fácil cartografiar el ímpetu ordenador esencial del autor.
- 6** Pasa ahora a la etapa de **visión previa** (o inspección previa), considerando todo el material que no esté incluido en la visión general, especialmente los comienzos y finales de párrafos, secciones y capítulos - donde suele concentrarse la información esencial - y añade a tu mapa mental lo que sea necesario.
- 7** La etapa siguiente es de **visión interior**, completándose globalmente el rompecabezas del aprendizaje, aunque pasando todavía por alto cualquier área que presente problemas importantes. Tras haberte familiarizado con el resto del texto, ahora debería resultarte mucho más fácil entender estos pasajes y terminar el mapa mental.
- 8** Finalmente llegas a la etapa de **revisión**, en la cual vuelves sobre los puntos problemáticos que eludiste en las etapas anteriores y revisas nuevamente el texto para resolver cualquier cuestión pendiente o cumplir algún objetivo no satisfecho. Llegados a este punto, debes completar tus notas para el mapa mental.

AUTOPERCEPCION DEL ÉXITO Y DEL FRACASO DEL ESCOLAR

Las investigaciones más recientes sobre la motivación para el rendimiento de los alumnos permiten comprender mejor la importancia de las explicaciones que dan los alumnos sobre las causas de su éxito y fracaso escolar.

Bernard Weiner clasifica estas creencias de los alumnos en tres: 1) Aquellos que creen que el mejor rendimiento se debe a su inteligencia innata; 2) Aquellos que creen que se debe al mayor esfuerzo; 3) Aquellos que mencionan factores externos como la suerte o el ser preferidos del profesor. Weiner demuestra que los alumnos que fracasan son aquellos que atribuyen el éxito a los factores externos y a la falta de habilidades. En cambio, los que tienen éxito lo atribuyen a poseer habilidades y hacer esfuerzos.

Otros estudios de Jhon Nicholls y Carol Dweck concluyen que los escolares que ven la habilidad o la inteligencia como cualidades aún no acabadas, que deben ser perfeccionadas, están mucho más dispuestos a encarar desafíos riesgosos y reaccionar frente a los fracasos hasta alcanzar el éxito. En cambio, aquellos que creen que su habilidad está ya pre-determinada (así soy yo, pues) tienden a elegir tareas muy fáciles y a reaccionar con menos fuerza frente a los fracasos.

Nicholls demuestra además que las creencias sobre las propias habilidades pueden modificarse a lo largo de la infancia, pero hacia el 5to. o 6to. grado ya quedan fijadas.

REFLEXION

La implicancia más importante es que los alumnos de bajo rendimiento están en riesgo de fracasar por creer que su pobre desempeño se debe a su falta de habilidades. Esta percepción es muy debilitante, ya que debido a ella los alumnos no le encuentran sentido a hacer esfuerzos en sus estudios.

El reto, entonces, para los profesores, es ayudarles a mantener un alto nivel de autoestima y una correcta autopercepción de sus habilidades y sobre las consecuencias favorables de esforzarse.

Instrucciones para este ejercicio:

Pasos para cartografiar este artículo:

- 1.- Leer y comprender
- 2.- Buscar ideas importantes, generadoras (IOB)
- 3.- Subrayar las palabras clave
- 4.- Determinar las ramas principales
- 5.- Releer
- 6.- Revisar categorías (a semejanza de los cuadros sinópticos): claves y aderezos finales
- 7.- “Mapear”

Nota.- Artículo de León Trahtemberg aparecido en el diario Expreso (18-Set-1999). Adaptado por el facilitador para el seminario de Mapas Mentales.

REPASO REGULAR DE MMs

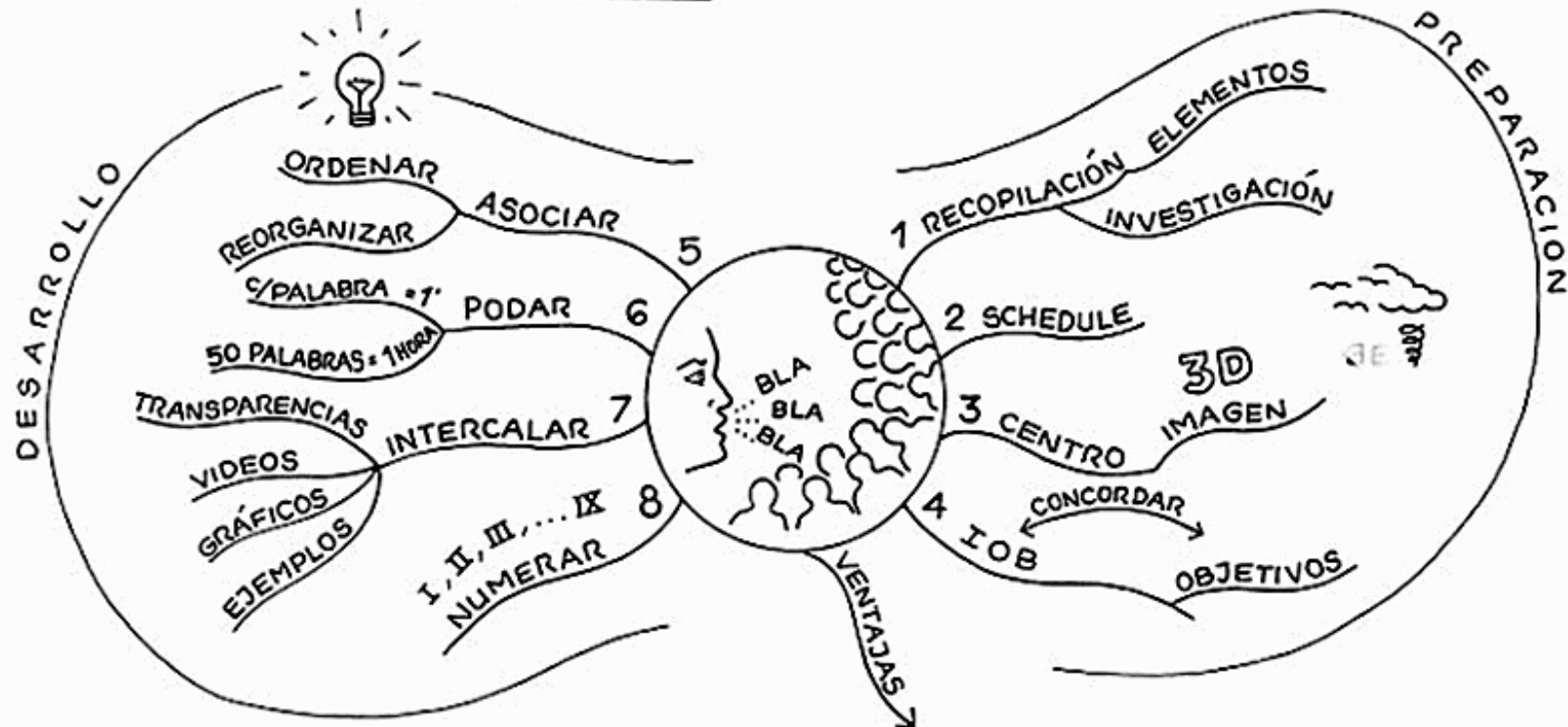
(POR HORA DE ESTUDIO)

10 minutos	después,	10 minutos
24 horas	después,	4 minutos
1 semana	después,	2 minutos
1 mes	después,	2 minutos
6 meses	después,	2 minutos

Cómo preparar una Presentación con Mapas Mentales

CÓMO PREPARAR UNA CONFERENCIA

DE : MM → ESTRUCTURA LINEAL ORAL



- | |
|-----------------------------|
| 1 FACILITA CONTACTO VISUAL |
| 2 GESTICULA MEJOR |
| 3 ESPONTANEIDAD NO ABURRE ! |
| 4 ACTUALIZABLE |
| 5 UNA SOLA HOJA |
| 6 MANEJA EL TIEMPO |

¿ LINEAL NO !

ACERCA DEL EXPOSITOR

Luis Oré Fantappie

D.N.I. 09296143

Gerente General
ESTRATEUS CONSULTORES S.A.C.
Consultor Experto en Asesoría Informática y Empresarial

luisore@mapasmentales.org
Av. Grau N° 1390 Barranco
Telf. +51 (1) 247-2488

Consultor Coordinador - Perú para ORASI Consulting Group, Inc. (USA) Negociaciones y Gestión de Relaciones Estratégicas: Facilitación de Negociaciones Internacionales, Alianzas Estratégicas e Inversión Extranjera.

Consultor Independiente para HRD200 Consulting Group (USA), Consultoría y Capacitación en Desarrollo Organizacional y Recursos Humanos. Tópicos: MBTI y Mapas Mentales

Instructor Calificado MBTI– Myers-Briggs Type Indicador, por A.M.A – México y América Latina.

Instructor Certificado ILLC – Liderazgo Cristóforo - Enfocado a la transformación personal.

Impulsor de los Mapas Mentales en el Perú.

PERFIL:

Un alto sentido de solidaridad, compromiso y entusiasmo. Especializado en el uso de las Tecnologías de la Información. Dedicado a la superación personal del individuo, jóvenes y adultos, a través de la enseñanza y empleo eficaz de sus habilidades intelectuales innatas. Promotor del uso de Mapas Mentales en el Perú desde 1999.

EXPERIENCIA:

Ha impartido el Seminario-Taller de Mapas Mentales en las siguientes organizaciones:

Universidades, 1999 - 2008:

- Universidad de Lima, Facultad de Ciencias de la Comunicación.
- Universidad Científica del Sur.
- Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Adm. Pública y Privada.
- Instituto Tecnológico de Monterrey – México

Colegios e Institutos Superiores, 2000 - 2008:

- Colegio San Agustín, Lima, personal docente.
- Colegio San Ignacio de Recalde, Lima, personal docente.
- Colegio José M. N. Ponte, Venezuela, personal docente.
- EMCH/CIMP, Centro de Instrucción Militar del Perú, cadetes 2º al 5º año.
- Instituto Superior Gastrotur Perú, personal docente y estudiantado.
- Colegio San Francisco de Asís – Cuzco, personal docente
- Instituto Cervantes A.C. “Apostólica” – México, personal docente

Empresas, 2001-2008:

- Royal Systems S.A.C., empresa dedicada al desarrollo de software aplicativo, área ejecutiva comercial.
- Sybase Perú S.A.C., empresa subsidiaria de software y servicios, área ejecutiva comercial.

- Suministros Andinos, Venezuela, organización multiempresas dedicada a la fabricación y servicios para compañías petroleras venezolanas y extranjeras, directivos y gerentes.
- Maint S.A.C., empresa dedicada a la comercialización de software aplicativo, ejecutivos y área comercial.
- BBVA, Banco Continental, ejecutivos y personal técnico, área de Sistemas.
- Focus Business Solutions, IBM Business Partner, área ejecutiva comercial.

Otras Organizaciones, 2000- 2008:

- Club de Regatas Lima, Dirección de Actividades Culturales, asociados.
- CEFAS - Centro de Entrenamiento de Líderes, estudiantado.
- Municipalidad de La Molina, Asociación de Profesionales.
- ASEDH – Asociación Educativa para el Desarrollo Humano, docentes

ASOCIACIONES PROFESIONALES:

Cámara de Comercio de Lima, desde 2001.

TRABAJO VOLUNTARIO:

Instituto Latinoamericano de Liderazgo Cristóforo, 2004 - 2008,

- Instructor voluntario de cursos de Liderazgo Cristóforo para Universidad Nacional Agraria La Molina, Escuela de Postgrado.
- Dirección y locución de Programa Radial “ Hora Cristófora “ - Radio María

DETALLES PERSONALES:

Capacitado en Mapas Mentales en Massachussets, USA, 1986.

Participó en el evento de Creatividad Empresarial 2001, promovido por Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas - UPC.

Expositor en Yachay Sapiens 2003 - 5to. Encuentro Internacional sobre Educación Productiva (Auditorio Centro Cultural Peruano Japonés).

Expositor en 1er. Congreso Internacional de Educadores 2003 - "Nuevas Tendencias Educativas del Siglo XXI", organizado por Colegio San Agustín de Lima.

Expositor en Segunda Jornada de Capacitación Docente 2003 organizado por la Dirección de Investigación y Tecnología Educativa del Colegio San Agustín de Lima.

Expositor en 3er. Congreso Internacional de Secretarias de Excelencia - 2005, organizado por Inveny S.A.C.- Grupo Educación al Futuro.

Expositor en el Seminario "Liderazgo y Gestión del Capital Humano en Instituciones Educativas" - 2006, organizado por Inveny S.A.C. - Grupo Educación al Futuro.

Expositor, conjuntamente con el Dr. Peter Orlando, U.S.A., presentando en Perú los avances científicos y nueva tecnología en NEUROTERAPIA, Universidad Champagnat, Facultad de Psicología, promovido por Centro de Innovación Pedagógica Maria Montessori Stoppani, 2006.

Expositor II Encuentro Internacional de Educadores NEUROCIENCIAS Y EDUCACIÓN: “De las investigaciones a las propuestas de aprendizaje”, organizado por ASEDH – Asociación Educativa para el Desarrollo Humano, Febrero 2008.

Lima, 26 de agosto de 2008