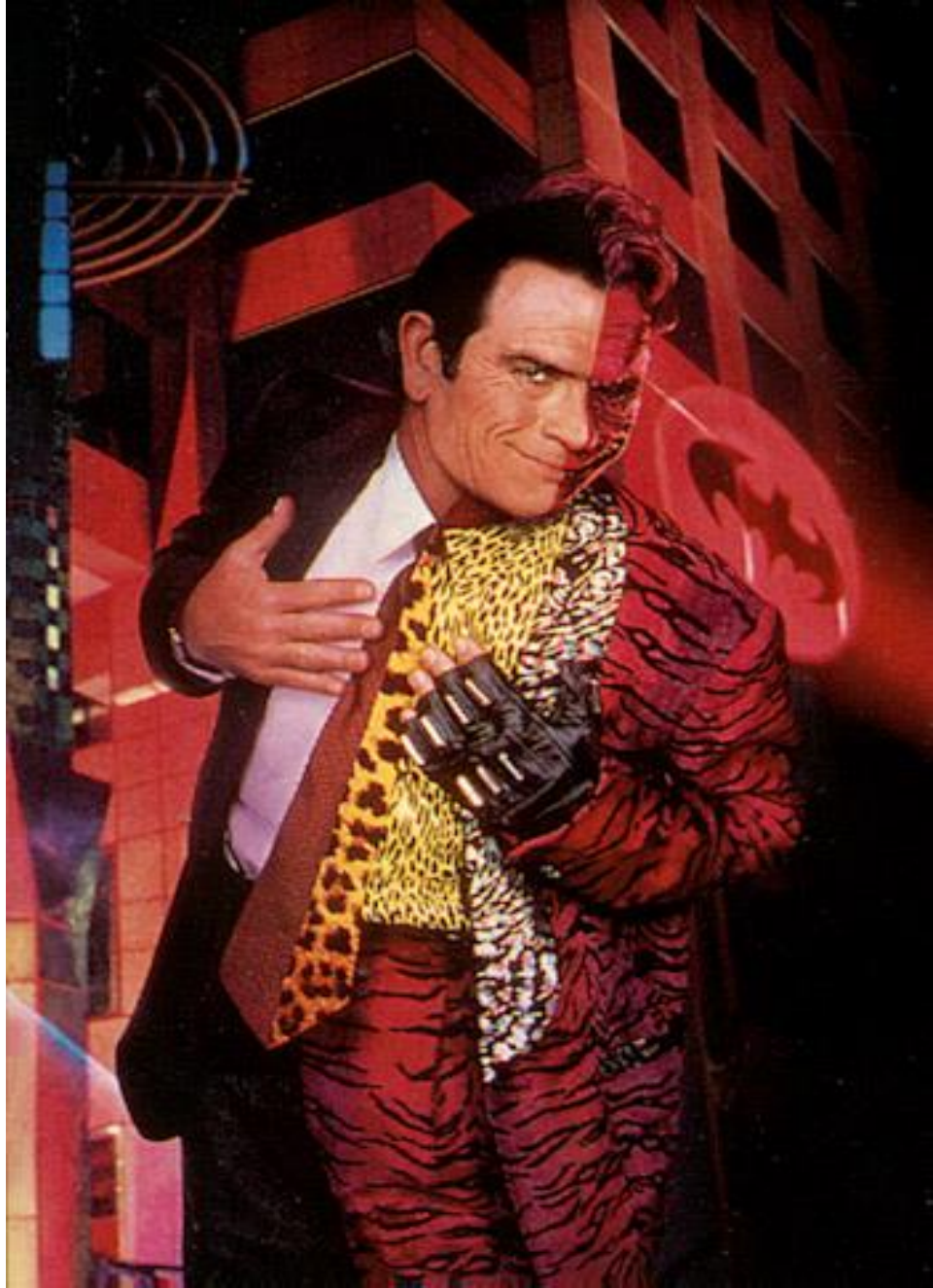


MAPAS MENTALES



Mg.Sc. Ing. Luis Alberto Arcos Salazar
www.arcossalazar.net



Desarrollar solo el lado lineal , es como desarrollar la mitad del cuerpo

LADO DERECHO

**Visualiza en
Color
Ritmo
Música
Imaginación
Líneas curvas**

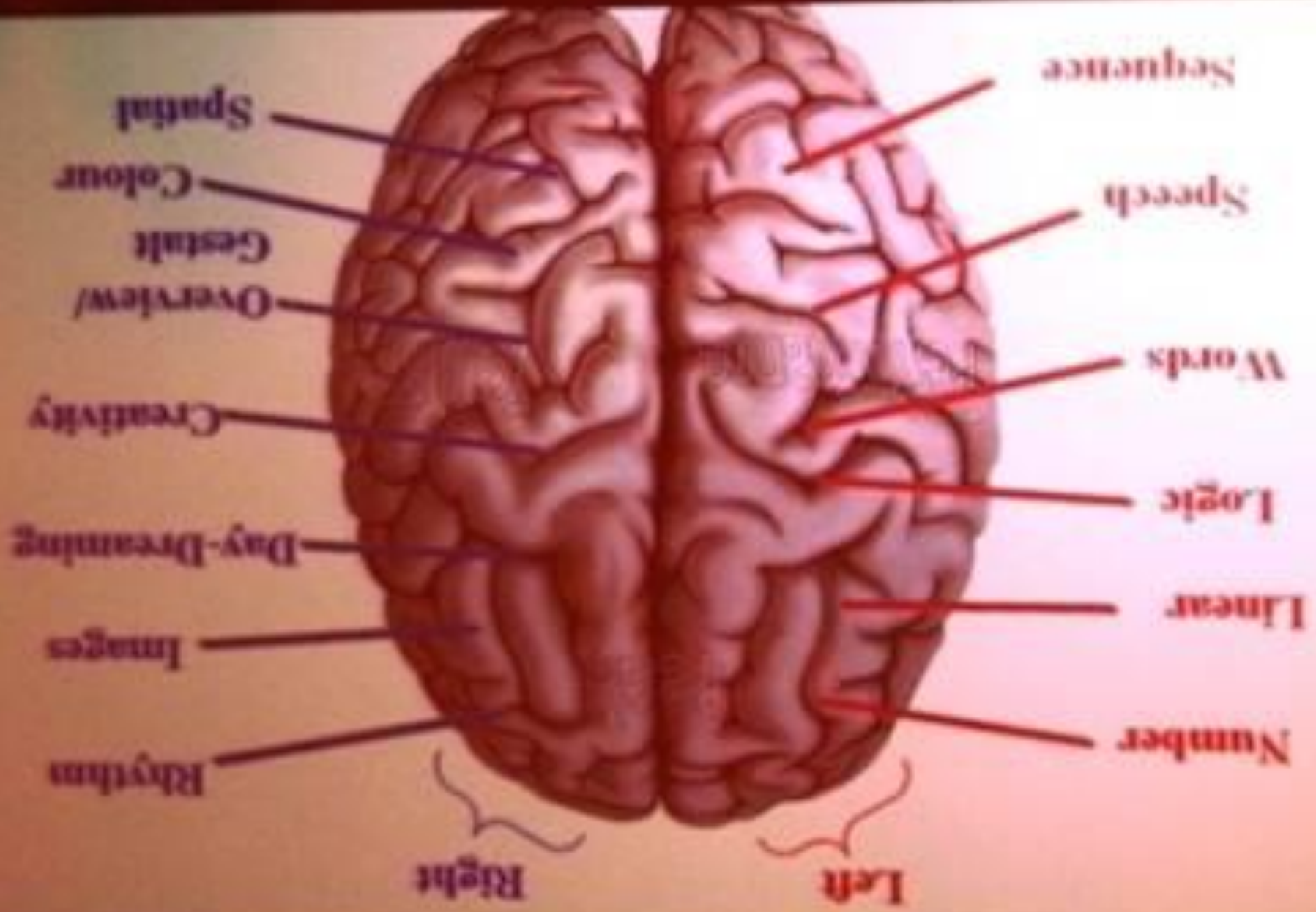


LADO IZQUIERDO

**Opera en
listas
Análisis
Lógica
Líneas Rectas
En Blanco y
Negro**

Los grandes pensadores de nuestro tiempo han claramente, estado usando los dos lados de nuestro cerebro:

Human Cerebral Cortex





MAPAS MENTALES, EL LADO DERECHO DEL CEREBRO ...

MAPAS MENTALES

Capitulo I

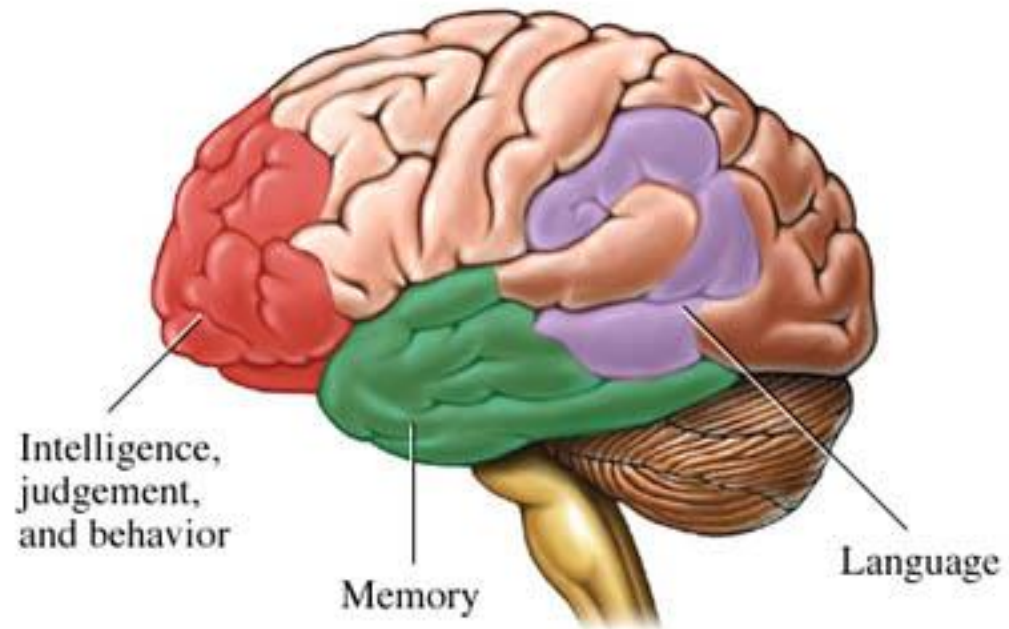
El cerebro



Mapas mentales

Fisiología del Cerebro

- El sistema nervioso central (SNC) comprende el cerebro y la médula espinal y está constituido por unos 10.000 millones de neuronas rodeadas de células gliales. La complejidad del cerebro es enorme y nuestros conocimientos escasos.



SearchMe

MAPAS MENTALES

Fisiología del Cerebro

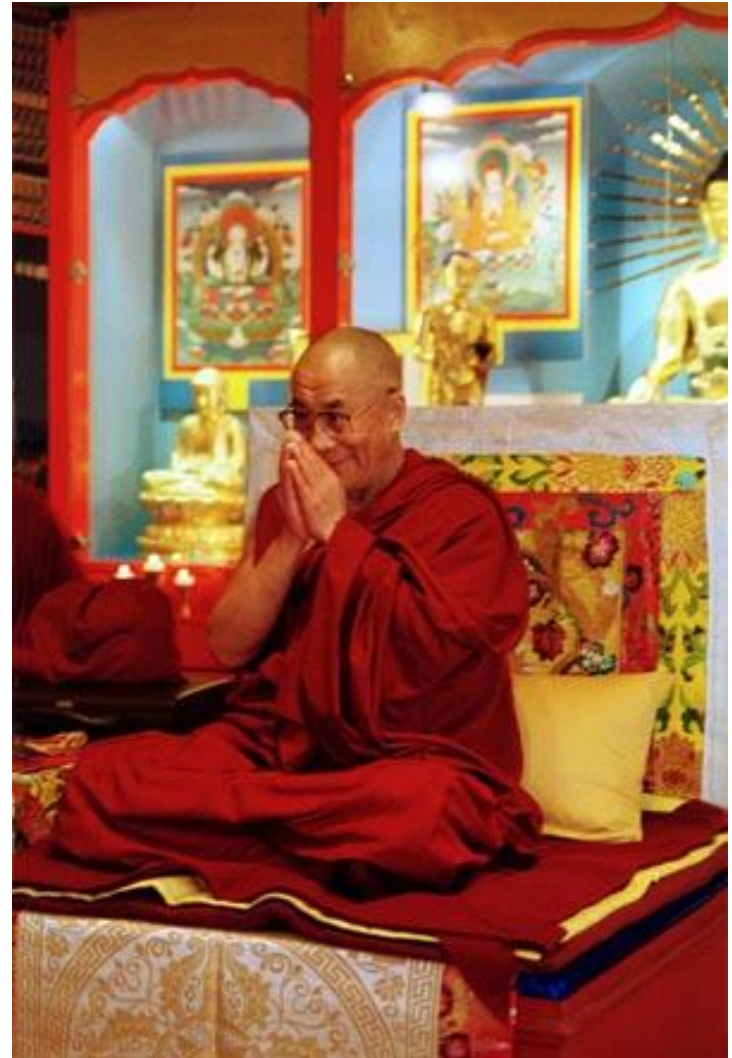
los pescados de aguas profundas como el atún, el salmón, la merluza, el arenque o la caballa, tienen alto contenido de ácidos grasos de la serie **omega-3**, que cumplen un papel muy activo en la mejoría de las funciones cognitivas, no sólo de los ancianos, sino también de chicos con retraso de crecimiento, por ejemplo.

- Se recomienda consumir pescado de **dos a tres veces por semana** durante toda la vida, siempre y cuando se incorpore a la dieta después de los dos años para evitar alergias en los bebés. Las propiedades del pescado no sólo contribuyen a la buena salud mental, sino que también actúan sobre el sistema inmune y nervioso, mejoran la presión arterial, evitan la trombosis y disminuyen el riesgo de arritmia, entre otros beneficios



Mapas Mentales

Un reciente estudio de la Universidad de Wisconsin ha demostrado la capacidad del [cerebro de los monjes budistas](#) para alcanzar unos niveles de consciencia inusuales gracias a la creación de **conexiones neuronales** posibilitadas por la continua práctica de la meditación (Enero 2005)



MAPAS MENTALES

Estamos en un terreno menos desértico que hace diez años. El hecho de que hoy sepamos muchísimo más sobre la **biología neuronal de las emociones y los sentimientos** nos ha colocado en una posición distinta.

El problema al que nos enfrentamos ahora es trasladar nuestro conocimiento científico al público general y también a la formulación de políticas. Es necesario que los líderes políticos y educativos lleguen a entender lo importante que son los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento porque muchas de las reacciones que consideramos patológicas **tienen que ver con las emociones**, principalmente con las emociones sociales, y con la facilidad con la que se desencadenan y la manera en la que conducen a un conflicto social



Antonio Damasio
neurólogo,
premio Príncipe
de Asturias

MAPAS MENTALES

Es muy importante **distinguir entre la fase de la emoción y la fase del sentimiento.**

todo el conjunto de estímulos es emoción -el miedo es un estímulo por ejemplo, la reacción en el cuerpo y las ideas que acompañan esa reacción- **es lo que constituye el sentimiento.**

Sentir es percibir todo esto, y por eso vuelve a situarse en la fase mental. De modo que empieza en el exterior, nos modifica porque así lo determina el cerebro, altera el organismo y entonces lo percibimos.

Fuente:

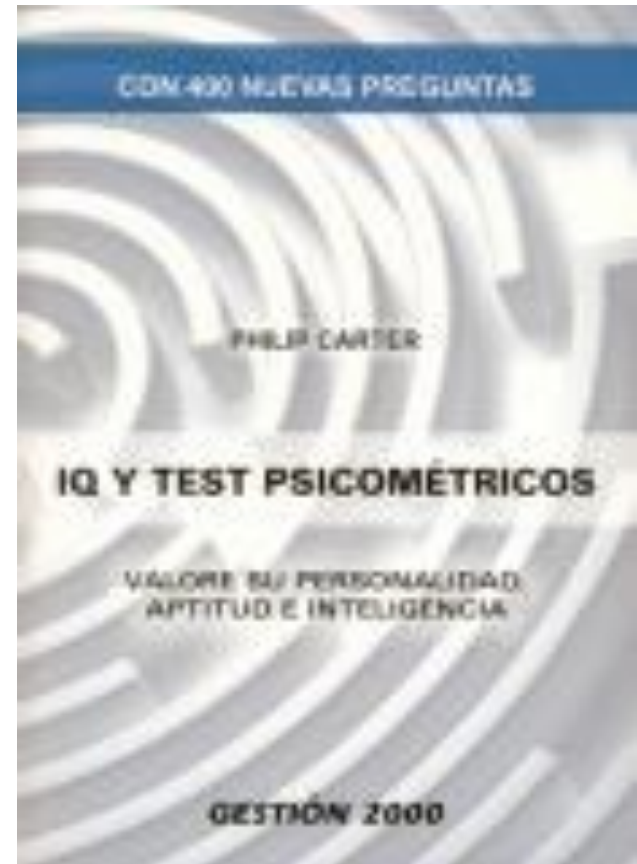
www.eduardpunset.es/charlascon_detalle.php?id=11



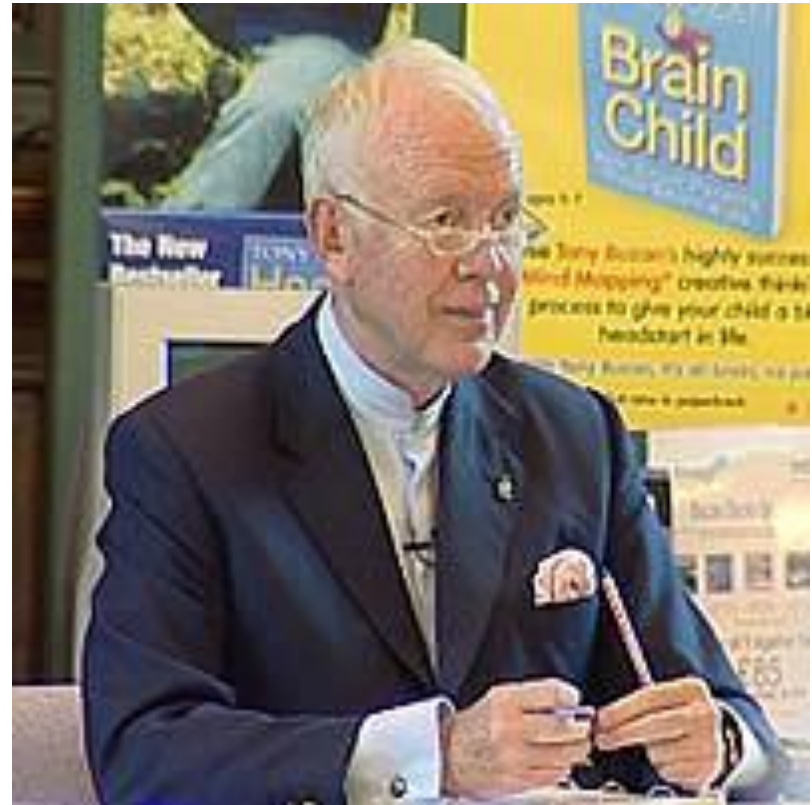
Antonio Damasio
neurólogo, premio
Príncipe de Asturias

MAPAS MENTALES

- A pesar de la enorme capacidad del cerebro humano, sólo utilizamos una fracción del potencial de nuestro poder cerebral. Y mientras la mayoría de nosotros cree que se puede hacer poco para mejorar el cerebro con el que nacimos, **se ha comprobado que los procesos del pensamiento pueden ser mejorados y afilados probando diferentes tipos de test**



- **Tony Buzan ha dicho "si solo opera un lado del cerebro, entonces usted esta igual a una persona que corre en una pierna", el uso de ambos hemisferios hace que se incrementen nuestra creatividad, productividad, potencia nuestra capacidad pensante.**



MAPAS MENTALES

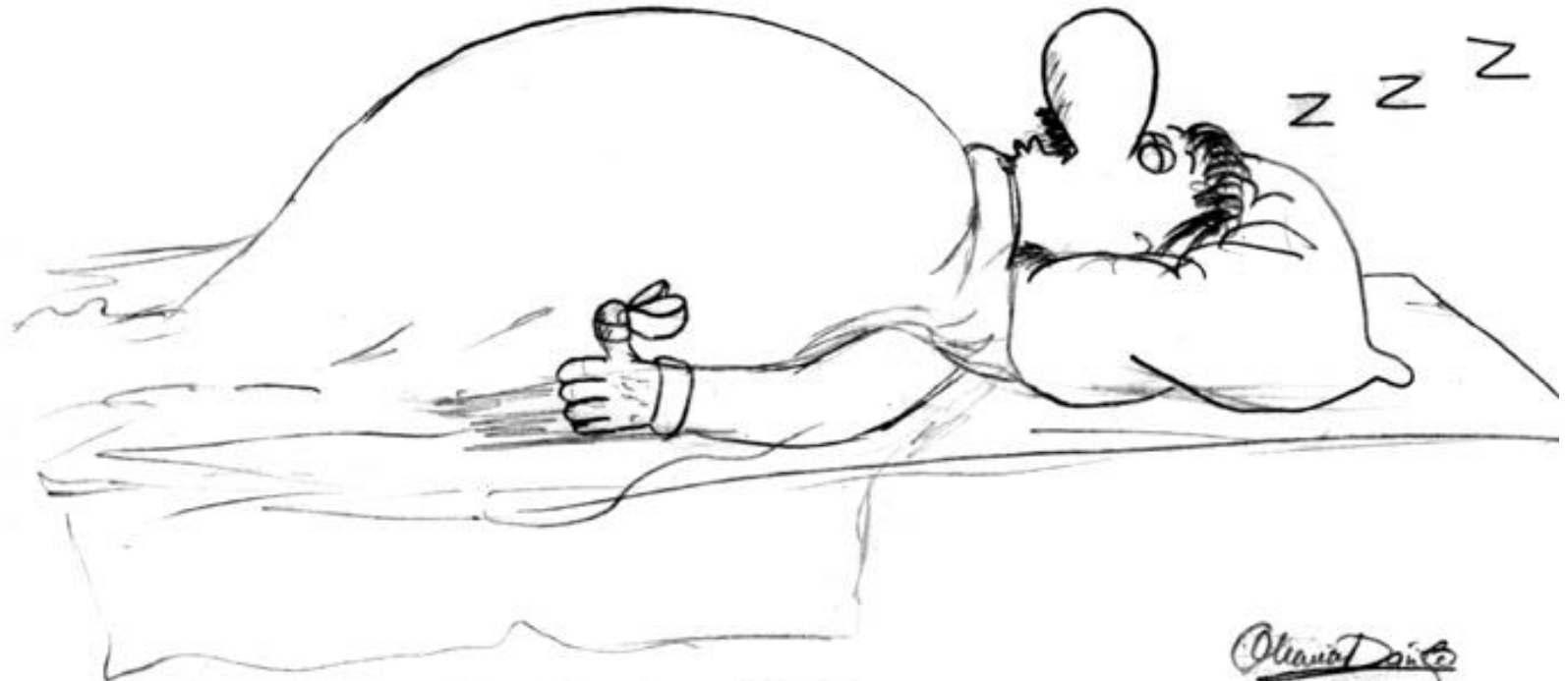
Capitulo II

La Memoria



Mapas Mentales

- La memoria de largo plazo



Mapas mentales



Mapas Mentales



Desde los Griegos ya existía el pensamiento nemotecnico para poder recordar de forma ventajosa



Imágenes nemotecnica

Practica 1

Recordar las siguientes palabras

1. Torito

2. Vuelo

3. Antena

4. PC

5. Botiquin

6. Foco

7. Camioneta

8. Diablada

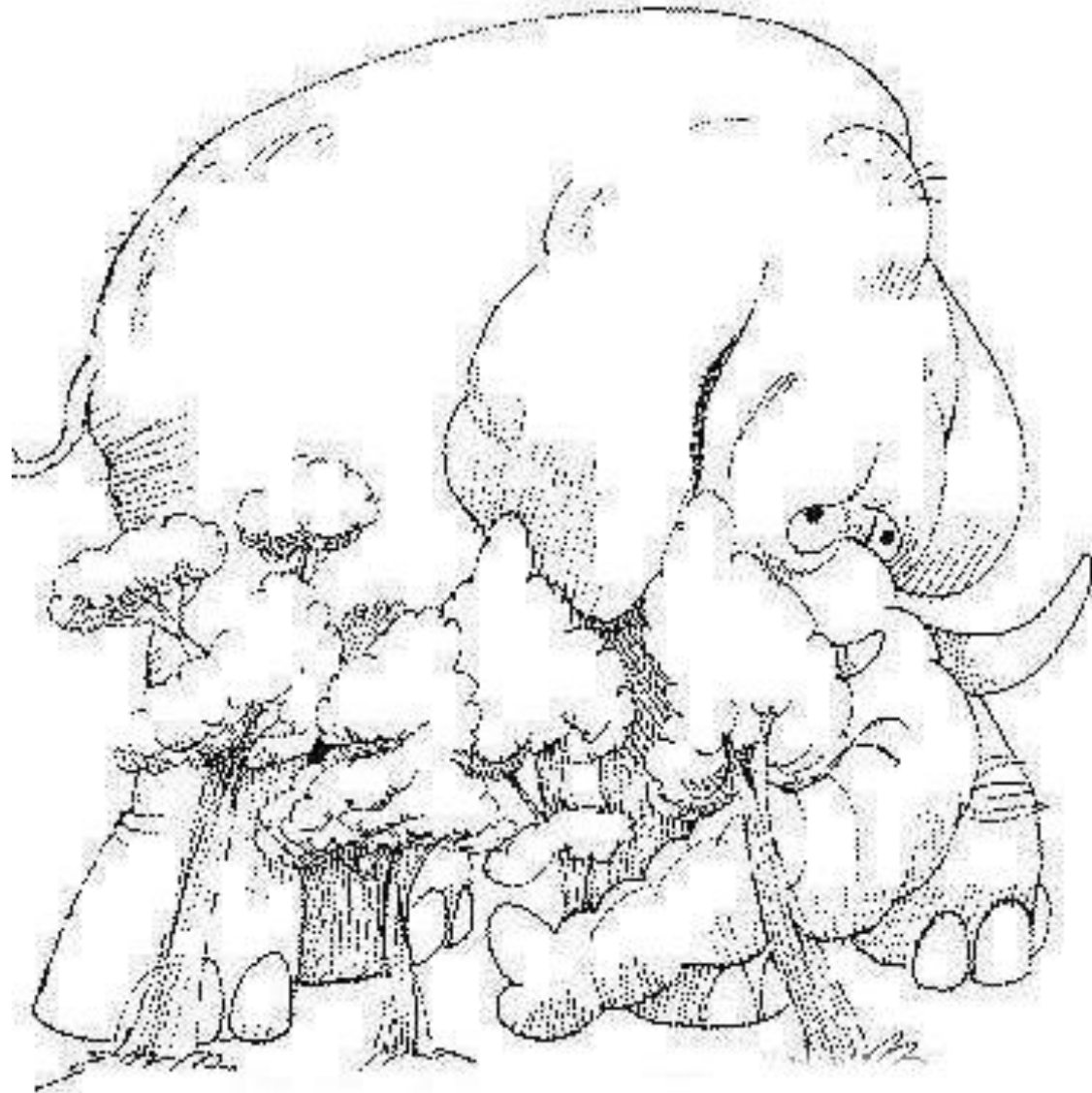
9. Capa

10. Bebé

ENCUENTRA AL ELEFANTE !

¿ Puedes encontrar al elefante escondido en el dibujo ?

EXAGERACION



MOVIMIENTO



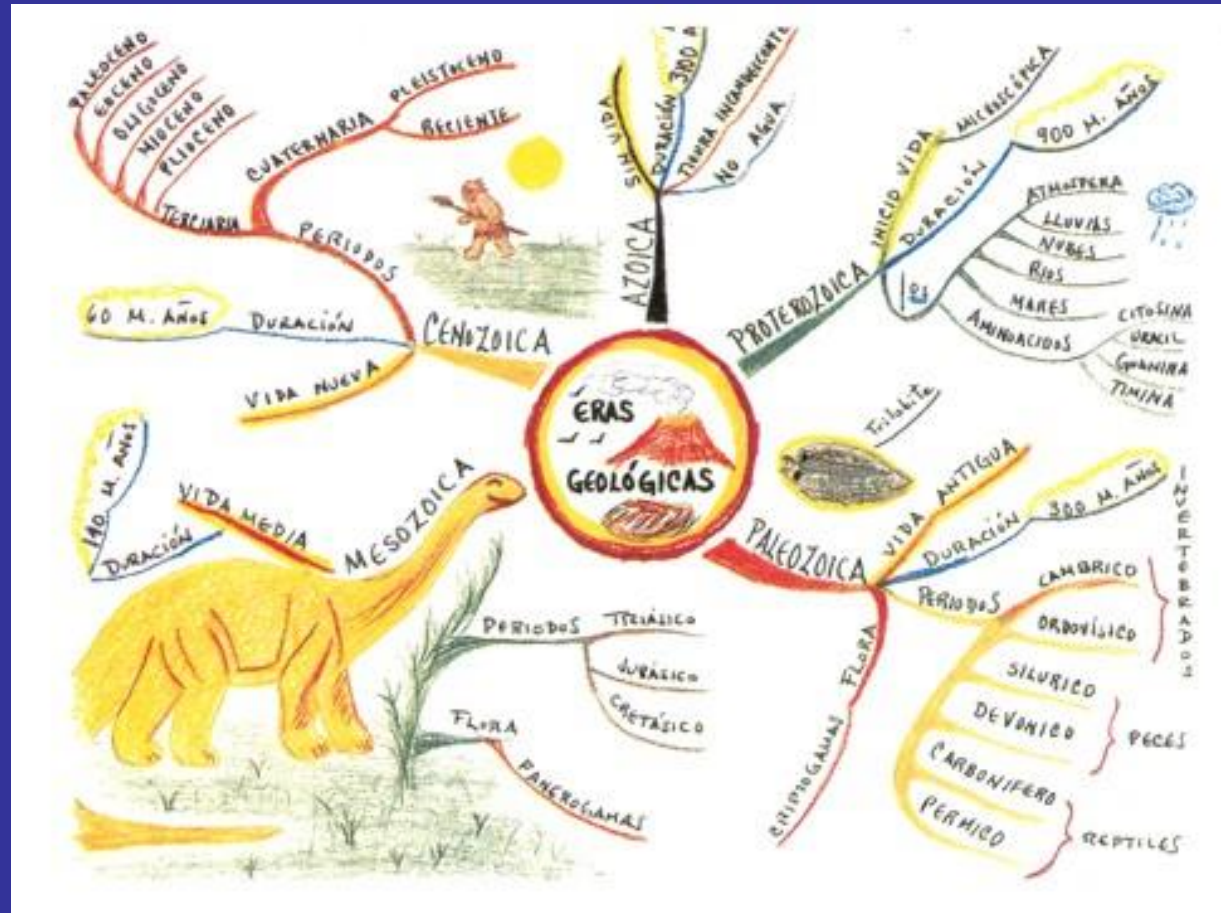
divertido



MAPAS MENTALES

Capitulo III

Apuntes Mapas Mentales

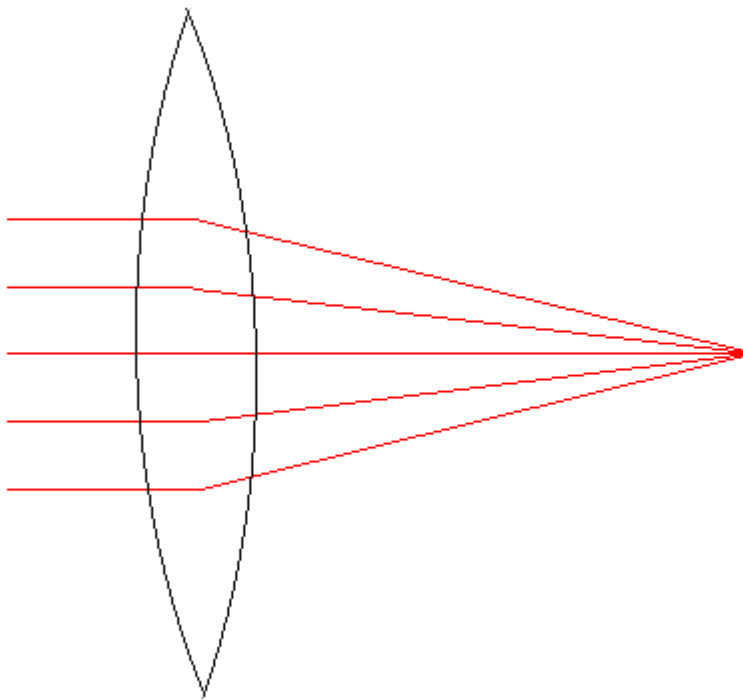


Mapas Mentales

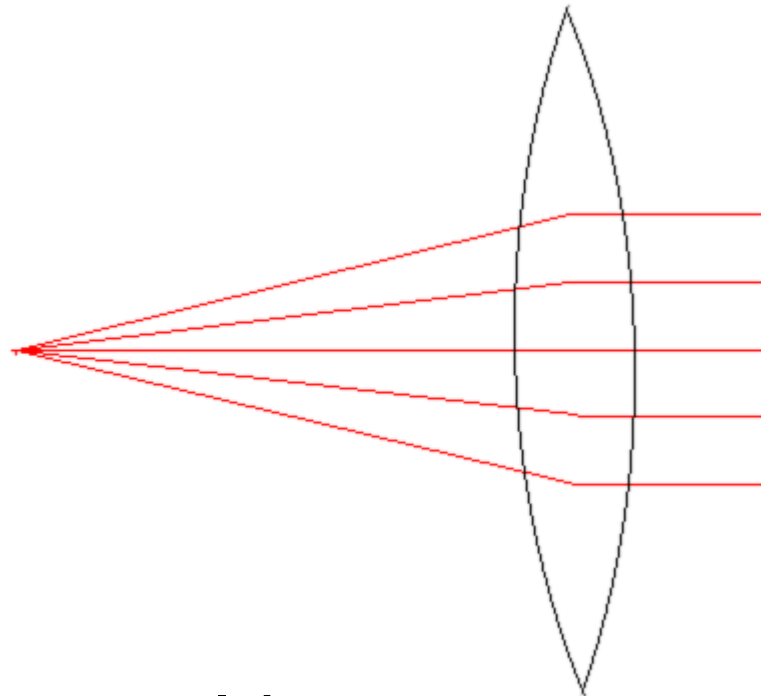


- La palabra Clave o el concepto de Idea Principal es la que uno utiliza en los mapas Mentales.

Mapas Mentales



Ideas que evocan
una palabra



Ideas que
resultan de
una palabra

Recomendaciones para hacer un mapa mental

- Los temas principales se escriben en **mayúsculas**.
- Las palabras se escriben, no se dejan en la mente en una especie de "stand-by" buscando una solución o idea mas refinada.
- Las palabras se escriben sobre las líneas que conectan a otras líneas, dibujos o el centro.
- Utiliza la versión reducida de lo que vayas a escribir, sé breve (**generalmente no colocarás mas de tres palabras juntas**).
- Utiliza **colores diferentes** cuando te refieras a temas diferentes.
- Utiliza códigos, números o **símbolos** para referir frases o palabras que se vinculan mas no están vinculadas directamente.
- Sé libre de agregar: aunque ya hayas escrito algo si luego deseas agregar una imagen, una palabra, etc. hazlo. Lo mismo aplica si deseas dibujar algo sobre un borde o una esquina.
- Se empieza a escribir las ideas de **izquierda a derecha**