

**Los mapas mentales: la mejor forma de tomar apuntes en la universidad**CARLOTA FOMINAYA/CARLOTA FOMINAYA / MADRID  
Día 30/09/2014 - 10:38h

Este método convierte las notas en algo más útil, más fácil de entender y más visual



Tomar apuntes en la universidad es fundamental para quien escucha una clase magistral de una hora, una conferencia de un profesor emérito, estudia para un examen, prepara una presentación o planea escribir un ensayo. Según Dominic O'Brien, ocho veces campeón mundial de memoria y autor del libro «Cómo aprobar los exámenes» (Paidós), las notas son imprescindibles porque «actúan como un filtro que nos ayuda a concentrarnos en lo importante, asignan prioridad a los asuntos de más trascendencia, y prescinden de las frases de relleno». En forma de apuntes, prosigue, «sirven de referencia rápida para los repasos de última hora, antes de los exámenes, facilitan la comprensión, y transmiten una visión global del tema».

**Distintos tipos de apuntes lineales**

Los apuntes, de por sí, contienen la manera única y personal en que cada uno interpreta la información que recibe. Algunos, tal y como describe con mucho humor O'Brien en su obra, «son como el "gran reportero". Esos son los estudiantes que, como el periodista que recoge las declaraciones de un famoso, sufre el deseo compulsivo de anotar todas y cada una de las palabras de la lección magistral. O como si temiera que se le extraviase alguna de esas perlas de sabiduría. El resultado es una ensalada de anotaciones taquigráficas imposibles de descifrar. El tema central no se distingue, y se ha perdido el tiempo acumulando una información innecesaria». Luego está el O'Brien califica de «frenético». Este es, prosigue este experto en memoria, «el que se recrea en dibujar un laberinto de flechas, cajetines y más flechas que apuntan a todas partes. No es la clase de persona que te gustaría tener como controlador aéreo mientras el avión en el que viajas se dispone a tomar tierra», bromea.

Tenemos, continua, el «dibujante concienzudo». «Este también recurre a los organigramas de flechas y cajetines, pero con más orden, procurando que todos los lados sean de la misma longitud, y que los triángulos y rombos aparezcan perfectamente trazados. Pero el afán de exactitud geométrica le hace olvidar las asociaciones relevantes y la jerarquía de los datos», explica el también autor de «Consigue una memoria asombrosa». Puede ser que el estudiante sea de los que «nunca o casi nunca toman apuntes», porque prefieren confiar en la fidelidad de su memoria. «Es posible que estos tengan razón a corto plazo pero, ¿qué tal funciona la memoria de estas personas a largo plazo?», se pregunta este especialista.

**Los mapas mentales**

De una forma o de otra, los apuntes se han tomado así toda la vida. ¿O no? La cuestión es que para O'Brien, las cosas están cambiando. Y lo hacen a mejor. Según él, los apuntes «pueden y dejar de tomarse "como siempre"». «Con los apuntes lineales, los de toda la vida, uno tiene que funcionar a razón de una idea por vez. Cuando has empezado una frase, hay que continuar hasta el final. Y en demasiadas ocasiones no se saca nada en limpio. Nuestros cerebros no funcionan de esa manera: son multidimensionales».

Para no perdernos en un galimatías de gramática, semántica, puntuación y demás requisitos del lenguaje, O'Brien propone a los estudiantes que en lugar de tomar notas o apuntes, aprendan a realizar «mapas mentales». Y lo explica así: «Para realizar un mapa mental, debemos manifestar el asunto en forma de una imagen central. Los temas principales irradian de esa imagen dando una formación de árbol. Cada rama responde a una etiqueta, una forma y un color propios. De cada rama pueden irradiar otras ramas secundarias, identificadas por una imagen y/o una palabra clave. Después, las ramas principales o secundarias pueden interconectarse, en función de la intensidad de las asociaciones que existan entre ellas».

Los mapas mentales, concluye el ocho veces campeón mundial de la memoria, suponen una forma más útil, más visual y más práctica de aprender. «Es algo que ayuda a nuestro cerebro para que consiga representarse la información pertinente en su integridad. Es, de hecho, un método pedagógico en sí mismo», asegura.

**Orientaciones para tomar apuntes mediante un «mapa mental»**

Consejos del ocho veces campeón mundial de la memoria Dominique O'Brien:

- Empieza siempre por una imagen central: Es el foco que concentra la atención. Escoge una hoja de papel de buen tamaño, para dar cabida a todos los temas que van a irradiar desde ese centro.
- Usa una sola palabra clave por línea. Es grande la tentación de escribir más de una palabra, porque es lo que estamos acostumbrados a hacer. O'Brien aconseja evitarlo.
- Usa imágenes simbólicas siempre que sea posible. Es fácil. No hace falta que seas un Miguel Ángel. Por sencilla que sea la imagen no sólo crea impacto visual, sino que además ayuda muy eficazmente a recordar.
- Usa colores diferentes para los distintos temas. Normalmente los apuntes se escriben a un solo color, azul o negro. Monótono, aburrido y perfectamente olvidable. Los colores destacan. Los colores resaltan. Facilitan la coordinación y añaden carácter, amenidad...
- Usa tu creatividad: imaginación y asociaciones originales. El mapa mental es una fórmula seductora, que admite muchísimas ideas.

**GESTOS QUE AHORRAN MÁS**No abras el horno innecesariamente, perderás el 20% de energía ¡ahorra ya!  
<http://www.isee.es/>

Publicidad



**Anúnciate Aquí**

Ahora puedes utilizar este espacio para dar a conocer tu producto en Venezuela ¡Infórmate!

[www.pan-spain.com](http://www.pan-spain.com)



**Anunciantes Online**

Ahora puedes utilizar este espacio para dar a conocer tu producto en Venezuela ¡Infórmate!

[www.pan-publicidad.com](http://www.pan-publicidad.com)



Consulta toda la [programación de TV](#)

**cinema TV**

**Comentarios:**

**ABC**

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.