

Curso de Capacitación para Emprendedores Psicosociales

Módulo 2

PENSAR

Mapas Mentales

Cuerpo y mente son un sistema que se retroalimentan mutuamente. Lo que pensemos afecta nuestra fisiología y nuestra fisiología a su vez afecta la calidad de nuestros pensamientos.

La actitud mental que adoptemos frente a las cosas que nos pasan, determina nuestra calidad de vida. Lo importante no es lo que pasa, sino lo que hacemos con eso que nos pasa. La elección es nuestra.

Ejercicio:

¿Eres consciente de tu cuerpo?

Lleva la atención a tu cuerpo, quédate quieto por un instante y toma nota de tu posición. Presta atención a la forma en que el aire entra y sale de tu cuerpo. ¿Tu respiración es superflua o profunda? Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo y toma nota de cómo están tus músculos.

Tus piernas ¿están tensas o relajadas? ¿Y tus brazos? Dirige tu atención a tu rostro, Hay algún musculo en tensión o ¿están relajados? Que emoción te transmiten los músculos de tu rostro.



Respira profundo y presta atención a como el aire recorre tu cuerpo. Exhala y junto con el aire expulsa tus tensiones.

Respira una vez más y lleva la atención a tu rostro y sonríte.

Este pequeño chequeo mente/cuerpo, es excelente para evitar el stress, las emociones reactivas, las explosiones de carácter. Hazlo regularmente y verás su efectividad.

Cerebro y Mente

Son dos cosas diferentes. Howard Gardner sostiene que la mente es un conjunto de mecanismos (de computación) específicos e independientes: nuestro cerebro es el **HARDWARE** y nuestra mente el sistema operativo o el **SOFTWARE**.

Es nuestra mente la encargada de integrar las facultades del cerebro dando como resultado nuestras emociones, imaginación, aprendizaje, creatividad, etc.

Y ... ¿dónde estaría entonces la inteligencia?



Inteligencia:

Inteligencia es nuestra capacidad de entender, pensar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. Nuestro cerebro es una extensa red de conexiones, y esas conexiones pueden multiplicarse en la medida en que más entrenemos y estimulemos nuestra mente. Como cualquier otro de los músculos de nuestro cuerpo, necesitamos entrenar nuestra mente y nuestro cerebro para la creatividad. La creatividad se aprende, se entrena y se vive en la vida diaria.

Tras profundizar en los estudios sobre los hemisferio cerebrales, descubrió que allí se encontraba la explicación de nuestro bajo rendimiento intelectual. Comenzó a preguntarse cómo aprovechar mejor el potencial de ambos hemisferios, y así llegó a desarrollar la técnica de mapas mentales.

Sucede que por lo general nuestros hemisferios no trabajan de manera conjunta. Buzan buscó mancomunar el potencial de ambos hemisferios. Nuestro hemisferio

sistémica o global. Para lograr esto, era necesario buscar la forma de incluir elementos que articulen el funcionamiento de ambos hemisferios. Así nacieron los mapas mentales: Palabras, imágenes, colores, clasificaciones se unieron para hacer que nuestros hemisferios trabajen de manera colaborativa.

Al trabajar con los dos hemisferios incluiremos nuestros sentimientos, pensamientos e intuiciones de manera armónica e iluminadora.

Las imágenes estimulan una amplia gama de habilidades corticales: colores, formas líneas curvas y dimensiones despabilan nuestro hemisferio derecho. El mapa mental es una herramienta que se utiliza con múltiples propósitos como ser: generación, evaluación y priorización de ideas, trabajo en equipo, toma de apuntes o notas, estudio, etc. A diferencia de otros métodos de trabajo nos aporta una forma divertida y didáctica de hacer las cosas, claridad, flexibilidad y fluidez.

De qué manera cuidamos nuestro cerebro?

El hardware de nuestra inteligencia es nuestro cerebro y para poder hacer todo esto con éxito, necesitamos que ese hardware esté en condiciones. Nuestro cerebro es un músculo y como el resto de los músculos de nuestro cuerpo necesita:

Una alimentación nutritiva y sana: Acostumbra beber mucha agua cuando tengas una actividad intelectual intensa. Trata de evitar los alimentos ricos en grasas, incluye verduras, frutas frescas y secas en tu alimentación.

Oxígeno: Nuestro cerebro consume mucho oxígeno y es necesario reponerlo, las formas más sencillas son: bebiendo agua, comiendo una manzana o realizando una breve caminata al aire libre.

Ejercicio

Cosas que dañan nuestro cerebro:

- Alcohol/Drogas
- Obesidad
- Tabaquismo
- Hipertensión
- Dietas ricas en sal
- Sedentarismo
- Diabetes
- Contaminación ambiental



Prácticas cotidianas para estimular nuestra inteligencia creativa en nuestra vida diaria:

Sueña despierto: nuestras mejores ideas suelen provenir cuando nos permitimos soñar despiertos. Dejar vagar nuestra mente sin una indicación o un objetivo, son indispensables para la incubación y la iluminación. Deja que tu mente vuele, alienta momentos de descanso en tu rutina diaria.

Sueña dormido: No recordar los sueños es uno de los síntomas del bloqueo creativo. La capacidad de recordar los sueños, se entrena. Recuerda que el momento de irnos a la cama es un regalo. Relajarnos, serenarnos y hacer las paces con nosotros, con los demás y con el universo antes de dormir, es el primer paso para dormir, descansar y soñar mejor. Deja una libreta de notas o cuaderno en tu mesa de noche.

Toma nota de tus sueños: llevar notas de tus ensoñaciones, de tus sueños al

tu mesa de noche y anota en él lo que recuerdes de tus sueños ni bien despiertes o incluso si despiertas a mitad de la noche. Con este ejercicio descubrirás lo fácil que olvidamos lo que soñamos. Los sueños y las ensoñaciones suelen contener información valiosa, respuestas, preguntas desafiantes y soluciones a problemas de tu vida laboral y personal.

Dibuja: Haz garabatos, mapas mentales, íconos. Redescubre el placer de dibujar sin que importe la mirada ajena ni los parecidos. Sólo deja que tu mano fluya libremente sin un fin, salvo el placer de garabatear sobre el papel.

Cuenta chistes, haz juegos de palabras y usa neologismos: La "adultez" excesiva es un síntoma inequívoco del bloqueo creativo. Hacer chistes, utilizar juegos de palabras o inventar palabras es un ejercicio que mantendrá tu mente despierta, tu cerebro flexible y tu inteligencia despabilada. Un vocabulario amplio y desenfadado es síntoma de flexibilidad mental y creatividad.



La inteligencia creativa es la habilidad de tener ideas nuevas, resolver problemas de manera original y utilizar nuestra imaginación.

Tony Buzan (Psicólogo, escritor, educador, Británico) creador de los mapas mentales:

