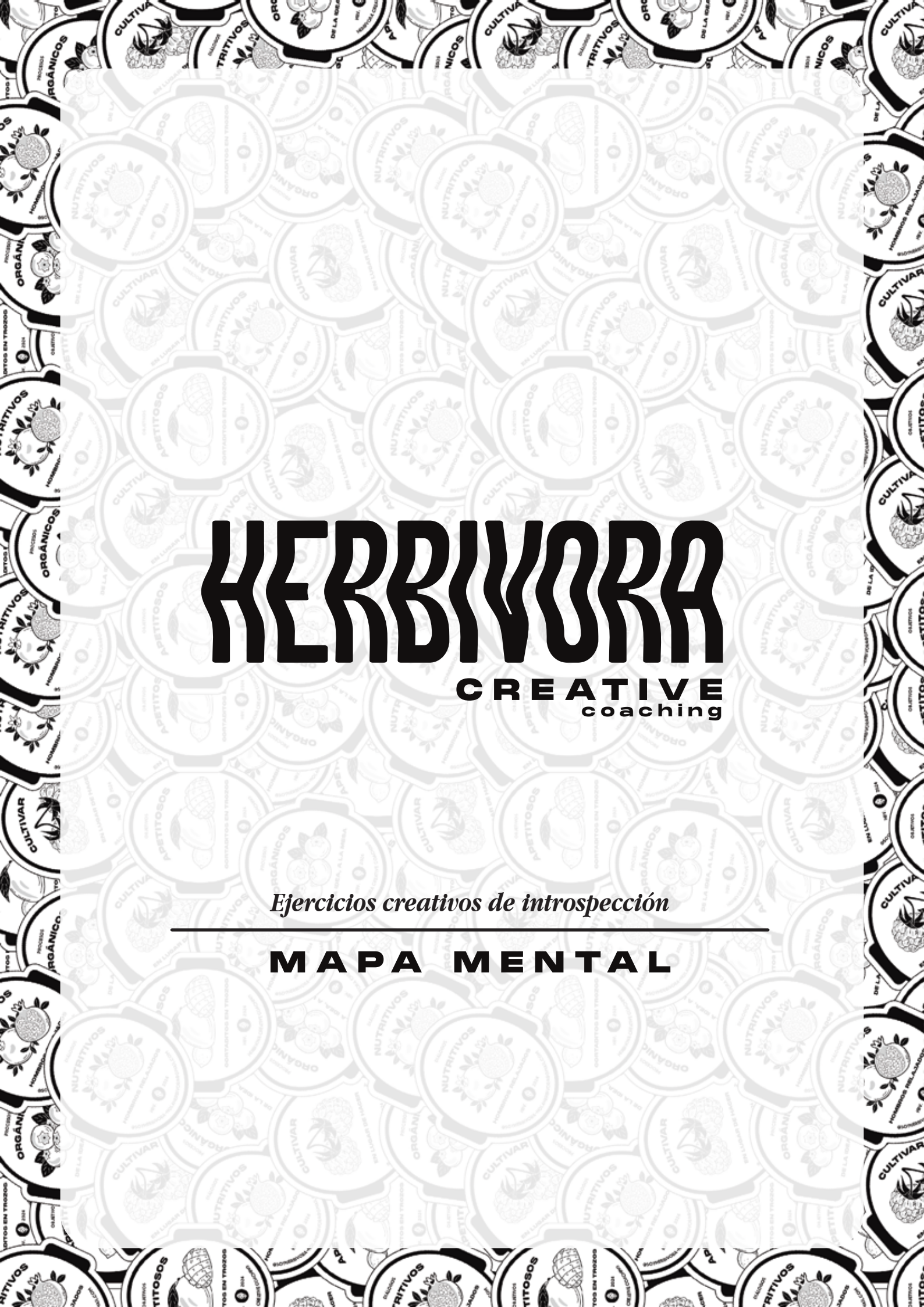




HERBIVORA

CREATIVE
coaching

Ejercicios creativos de introspección

MAPA MENTAL

MAPA MENTAL

Un mapa mental nos puede ayudar a hacer visible nuestra forma de pensar respecto a algo puntual, de forma radial o reticular, como una red de elementos conectados entre si, permitiendonos observar todo lo que pensamos y tenemos memorizado en torno a un tema específico o aspecto de nuestra vida.

Nos permite ver al unísono, todos los conceptos relacionados a un tema en particular, representado de una forma más natural y más afin a como piensa nuestro cerebro.

Al igual que en un mapa tradicional, un mapa mental nos permite ver varios lugares de nuestra estructura mental a la vez y así, poder observar donde es posible trazar nuevas rutas, eliminar las que yo no son de utilidad y por sobre todo, comprender que hay puntos más distantes o menos relacionados entre si que otros.

Un mapa puede ayudarnos a organizar conceptos e ideas y obtener insights importantes, ya que veremos un esquema con palabras clave y símbolos que mostrará una idea global, visualmente organizada.

Lo interesante de esta estructura visual de nuestros pensamientos, es que sale del típico listado, flexibilizando nuestro pensamiento y asistiéndonos a analizar y observar de forma más global y no fragmentada.

El el centro: colocaras el NÚCLEO, la idea, pensamiento, tema o emoción sobre la cual trabajar. Tienen que ser palabras resonantes y generativas que le den fuerza

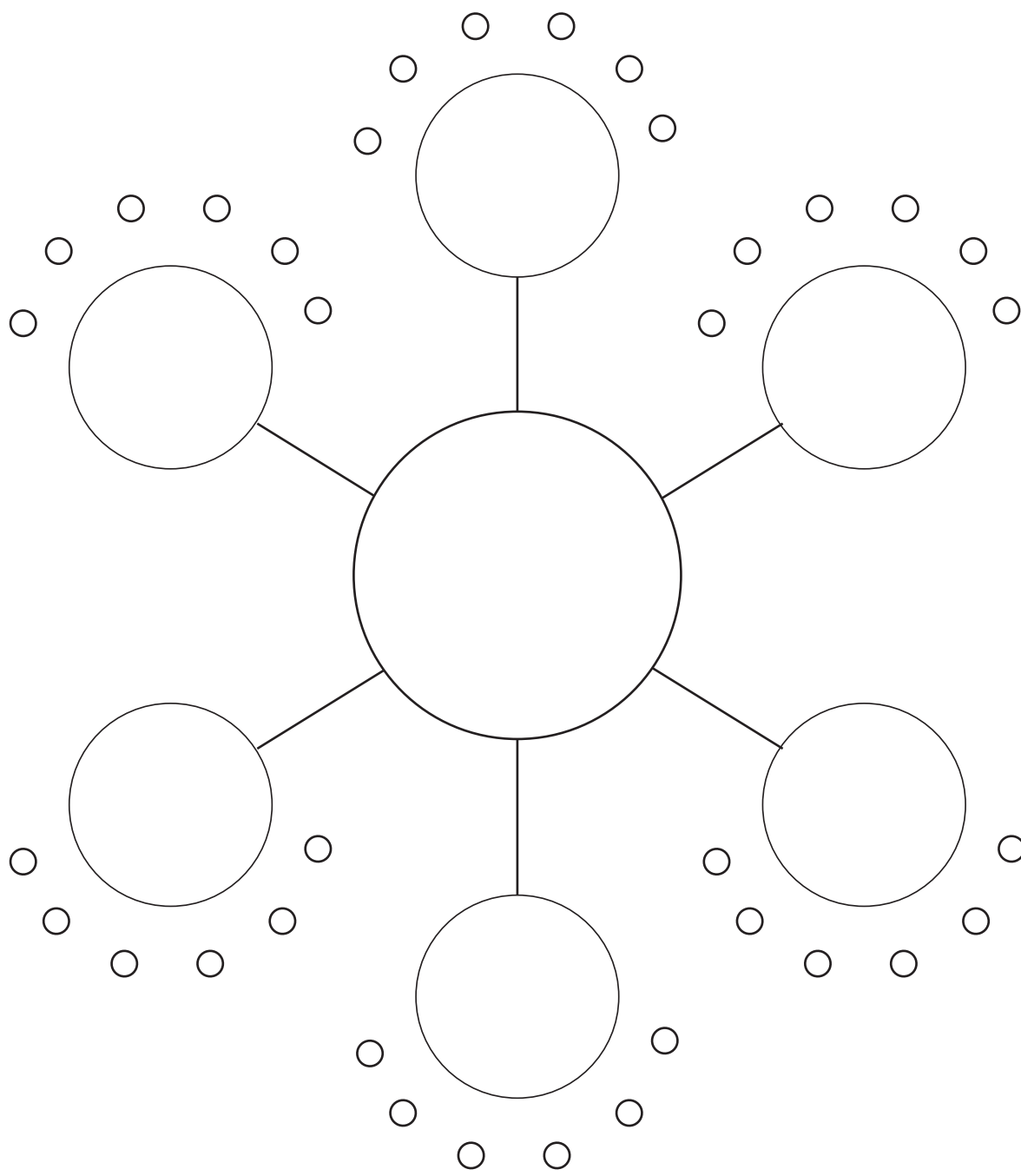
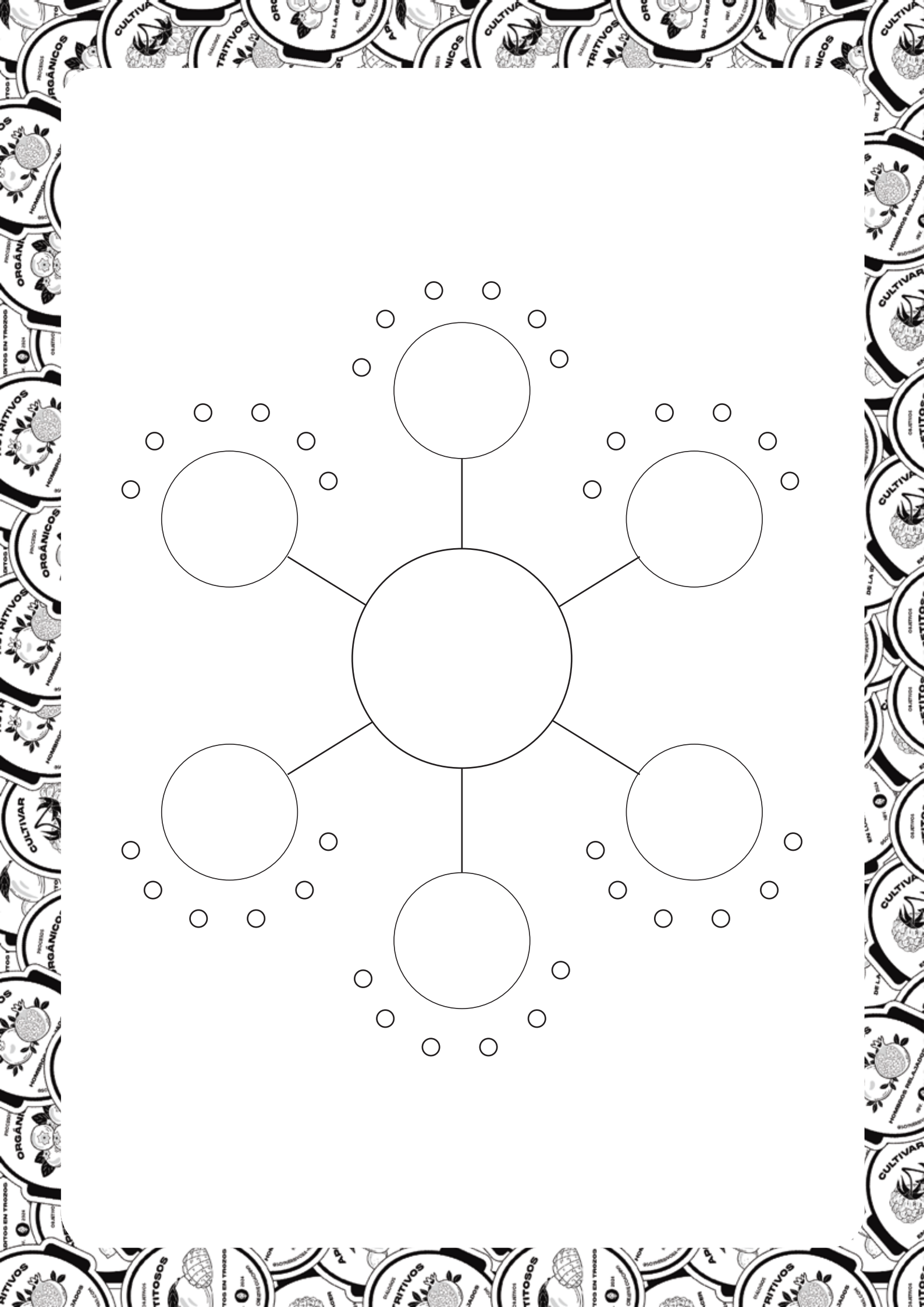
Desde el centro se desprenden las RAMIFICACIONES, los primeros conceptos asociados a ese núcleo. Para que el trabajo tenga poder, es recomendable escribir no menos de 3 y no más de 6 ramificaciones, para mantenernos abiertos pero siempre sobre el mismo tema.

Repitiendo el patrón de cantidad, de cada ramificación saldrán las IDEAS SECUNDARIAS. Es decir, si has sacado 4 ramificaciones del núcleo, por cada ramificación escribiras 4 ideas secundarias en relación a esa rama, pero siempre con el núcleo presente.

Esta es UNA TAREA CREATIVA!

Aprovecha para generar un contexto que te motive, sumando música, colores... hasta hacer el ejercicio en el exterior, con un paisaje bonito.

HERBIVORA
CREATIVE
coaching



OBTENER INSIGHTS

Observando tu mapa completo, te invito a que ahora puedas obtener algunas claves que te guíen en tu proceso de comprender mejor el tema que desarrollaste.

*Un INSIGHT es una clave. Es un poco complejo de comprender porque es intangible, es algo que se experimenta. Podemos explicar el insight como **una verdad revelada, algo que es cierto y ya existe pero que no habíamos detectado antes, una especie de AHÁ MOMENT.***

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- Un Insight se basas en un hecho, no en una opinión.*
- Tampoco es el título de tu mapa mental, es una frase relevante que se desprende de él.*
- Es una frase que nos permite llegar a la solución de algo, pero no es la solución en si.*

***Veámoslo con un ejemplo:** Tu núcleo se titula del Caos al Orden porque estas desorganizado a nivel profesional. En tus ramificaciones encuentras que hay cuatro grandes areas de “desorden” pero que nada tienen que ver la una con la otra. Distingues que estás queriendo ordenar dos elementos muy distantes en el mapa, al mismo tiempo.*

¿Cuál sería el Insight?

Estoy intentando llegar al orden en dos aspectos muy diferentes, a la vez.

*Ahora bien, **¿para qué nos sirven estas frases que son verdades que no veíamos?** Como ya sabemos que estos Insights no son la solución pero si nos permiten ver algo que anteriormente no veíamos, podemos empezar a formularnos preguntas que si nos lleven a obtener soluciones concretas y creativas.*

***¿Cómo?** Formulando preguntas **¿Cómo podría...?** con cada uno de tus Insights. Siguiendo con el ejemplo, las preguntas podrían ser:*

¿Cómo podría relacionar estos dos aspectos diferentes para poder organizarlo a la vez?

¿Cómo podría dividir mi tiempo para que estos aspectos no esten siendo tratados al mismo tiempo?

¿Cómo podría jerarquizar cada aspecto para que uno sea más urgente que el otro y así darle a uno prioridad?

Intenta formular preguntas de forma positiva. No hay límite de cantidad. El objetivo de este ejercicio es que obtengas claridad sobre aquello que te esta sucediendo y puedas tener a mano una buena cantidad de preguntas que te guíen en la construcción de algo nuevo y creativo.

INSIGHTS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FORMULANDO PREGUNTAS

[illegible]