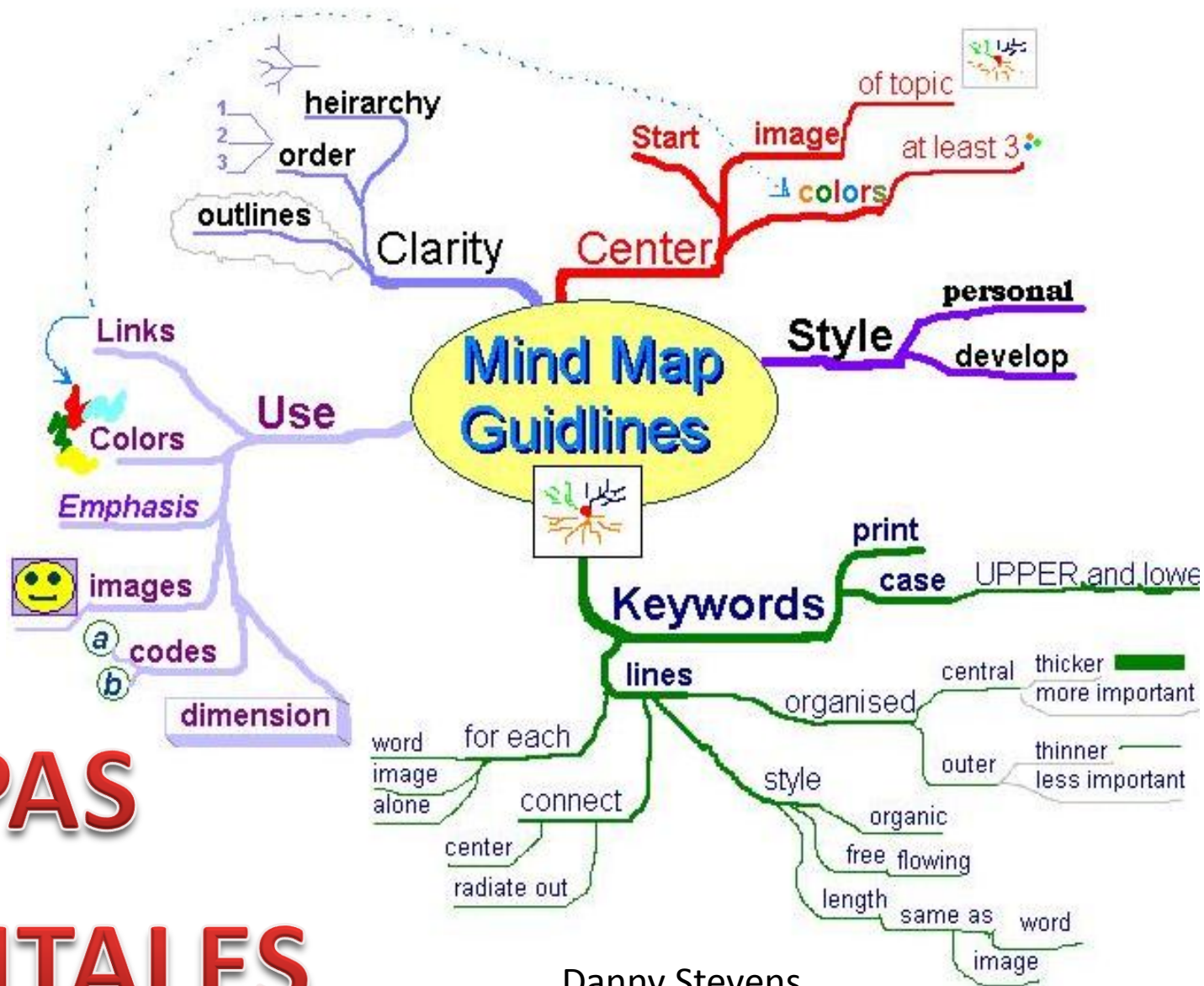
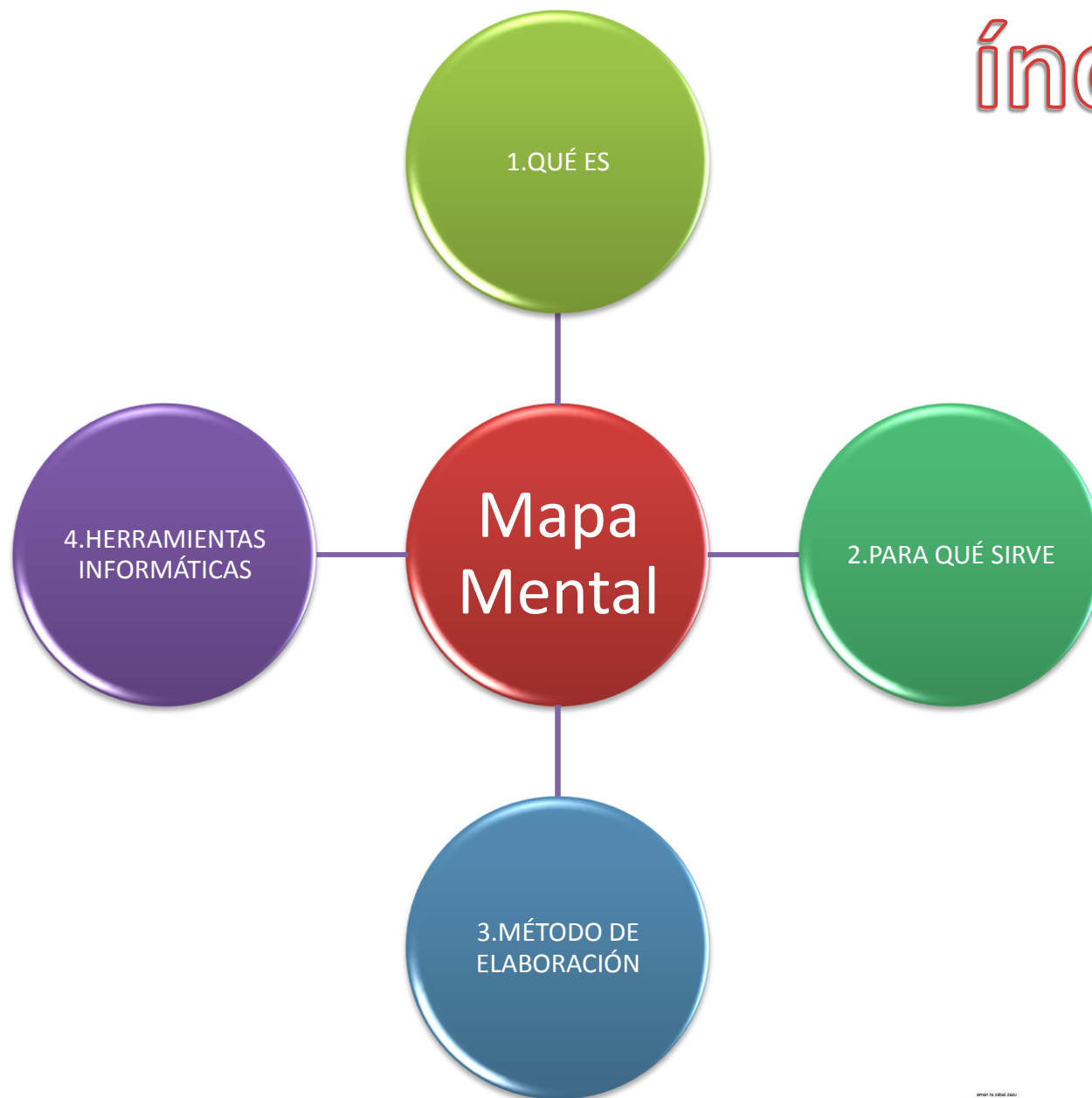


MAPAS MENTALES

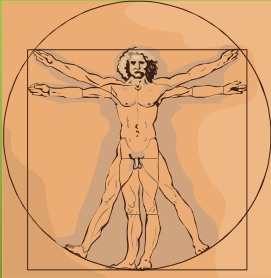


Danny Stevens

Índice



Qué es un mapa mental



Las técnicas en que se basan los mapas mentales se vienen empleando desde antiguo, como la escritura jeroglífica que recurría a dibujos para representar palabras o el sistema mnemotécnico griego. Personas relevantes de la historia, como Leonardo da Vinci, se han servido de dibujos, líneas y códigos para organizar y asimilar conocimientos.



El británico **Tony Buzan**, en los años setenta, definió y popularizó los mapas mentales. Actualmente siguen evolucionando con aportaciones de la cartografía, las ciencias cognitivas o la antropología.



Otras formas de presentar ideas son los mapas conceptuales, que se centran exclusivamente en lo verbal; aunque el más extendido sea el sistema tradicional de escritura, que consiste en colocar la idea principal en la parte superior y desarrollar los temas de arriba abajo y de izquierda a derecha siguiendo un orden jerárquico.

Qué es un mapa mental



El mapa mental posee una gran capacidad visual porque requiere de imágenes para su construcción. Las imágenes y dibujos tienen funciones mnemotécnicas, limitan las palabras manteniendo un concepto o idea compleja y potencian nuevas conexiones.

Los mapas mentales son recomendables porque proporcionan una visión global del tema.

Agrupan gran cantidad de información en un sencillo esquema y son fáciles de consultar y de recordar.

Proporcionan una mejor orientación, y facilitan la toma de decisiones al mostrar caminos nuevos.

Qué es un mapa mental

Un mapa mental es un diagrama utilizado para representar palabras, ideas, tareas y otros conceptos relacionados, dispuestos radialmente alrededor de una palabra clave o de una idea central

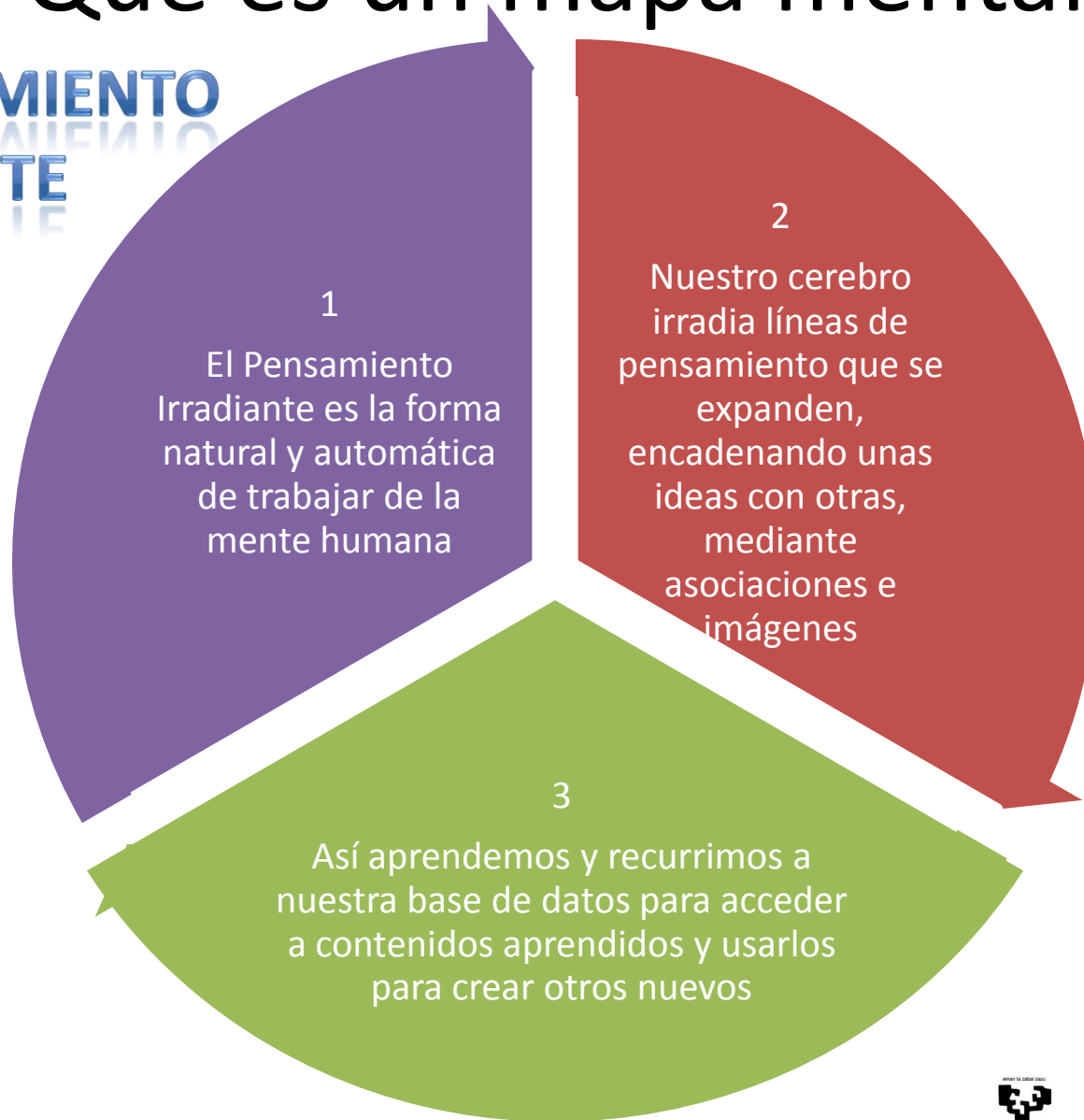
Se emplea para la generación, visualización, estructura y clasificación de las ideas

Ayuda al estudio, planificación, organización y resolución de problemas, toma de decisiones y escritura

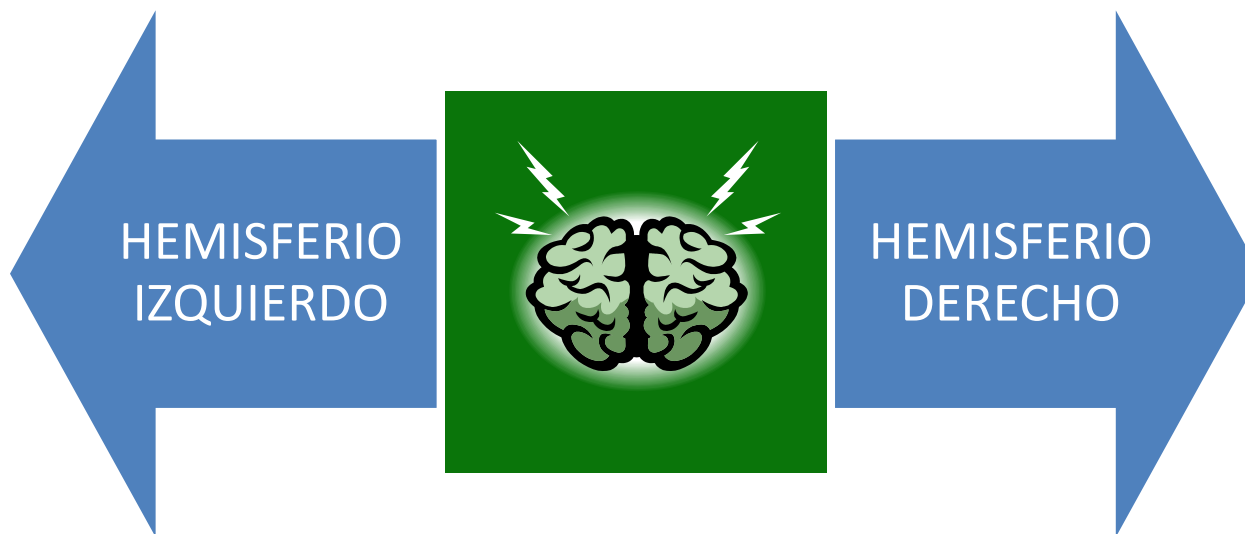
Se basa en el funcionamiento de nuestro propio cerebro, en el uso equilibrado de sus dos hemisferios y el pensamiento irradiante

Qué es un mapa mental

EL PENSAMIENTO IRRADIANTE



Qué es un mapa mental



Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios
que dominan sobre diferentes funciones

HEMISFERIO IZQUIERDO

Verbal
Temporal
Racional
Analítico

HEMISFERIO DERECHO

Visual
Espacial
Intuitivo
Creativo

Qué es un mapa mental

Normalmente, en cada persona un hemisferio es dominante

El hemisferio izquierdo o racional funciona analizando la realidad por partes

El hemisferio derecho funciona percibiendo la realidad como un todo



El mayor rendimiento en nuestros procesos mentales se obtiene cuando existe un equilibrio entre ambos hemisferios

Una creatividad descontrolada puede resultarnos inútil

Un exceso de racionalidad puede incapacitar para adaptarnos a situaciones nuevas



Todos poseemos el conjunto de habilidades que caracterizan ambos hemisferios y los podemos desarrollar mediante entrenamiento y el uso de técnicas adecuadas como:

LOS MAPAS MENTALES

Método para elaborar mapas mentales

LAS CINCO CARÁCTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LOS MAPAS MENTALES



Método para elaborar mapas mentales

Herramientas necesarias:

- Hoja de papel en blanco
- Rotuladores o lápices de colores

Identificamos una idea principal:

- Éxito en la vida

- Dibujamos una imagen que la represente en el centro
- Escribimos la idea principal



Método para elaborar mapas mentales

Escribimos alrededor los conceptos principales asociados a esa idea principal y los unimos con líneas de diferente color y añadimos dibujos de colores:

- SALUD
- FAMILIA
- CRECIMIENTO PERSONAL
- LABOR SOCIAL
- LIBERTAD ECONÓMICA

Cada concepto genera otras ideas alrededor que iremos anotando:

- SALUD:
- Buena Alimentación
- Ejercicio
- Evitar vicios
- Revisión Médica

Continuaremos con:

- FAMILIA, CRECIMIENTO PERSONAL, ETC.
- Para ampliar el mapa mental podríamos seguir creando nuevas ramificaciones con aspectos más concretos hasta el infinito



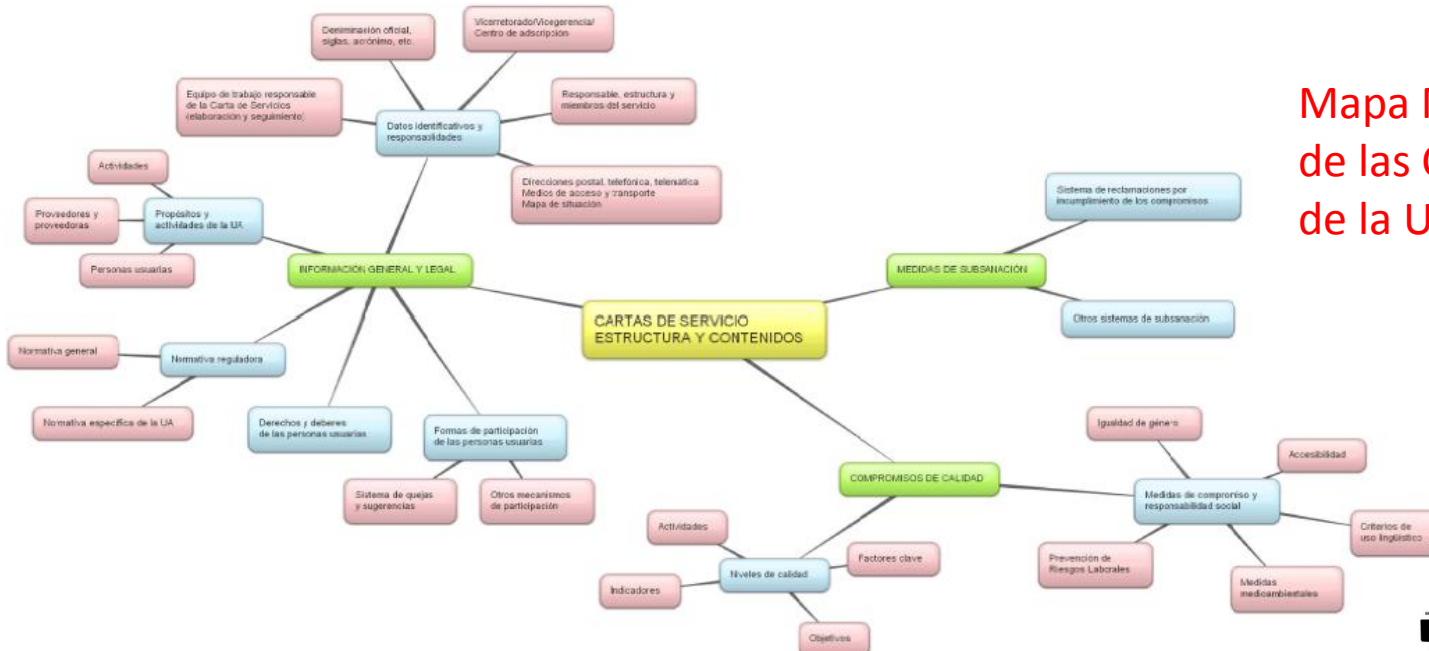
http://www.trabajo.com.mx/ejemplo_de_un_mapa_mental.htm

Método para elaborar mapas mentales

Cada vez más empresas y entidades utilizan los mapas mentales:

- Se emplean en reuniones porque son muy visuales y rápidos de crear, lo que facilita tomar notas y apuntar ideas.
- Aportan una visión global y facilitan la toma de decisiones
- Ahorran tiempo de ejecución en tareas rutinarias
- Fomentan la generación de ideas y estrategias creativas
- Ayudan a planificar y gestionar proyectos: asignar recursos, repartir tareas, definir plazos, realizar seguimientos, solucionar problemas y redefinir procesos

Mapa Mental de las Cartas de Servicio de la UPV/EHU



Herramientas informáticas

Hay infinidad de aplicaciones informáticas, tanto gratuitas como de pago, que nos permiten crear mapas mentales.

De forma individual:

- Freemind, MindGenius, Xmind, PersonalBrain

En grupo:

- Bubble.us, Mindmeister, Wisemapping, Mind42, Mindomo

Recomendamos: <http://cursomapasmentales.igipuzkoa.net/>



EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional