

¿Qué es un Mapa Mental?

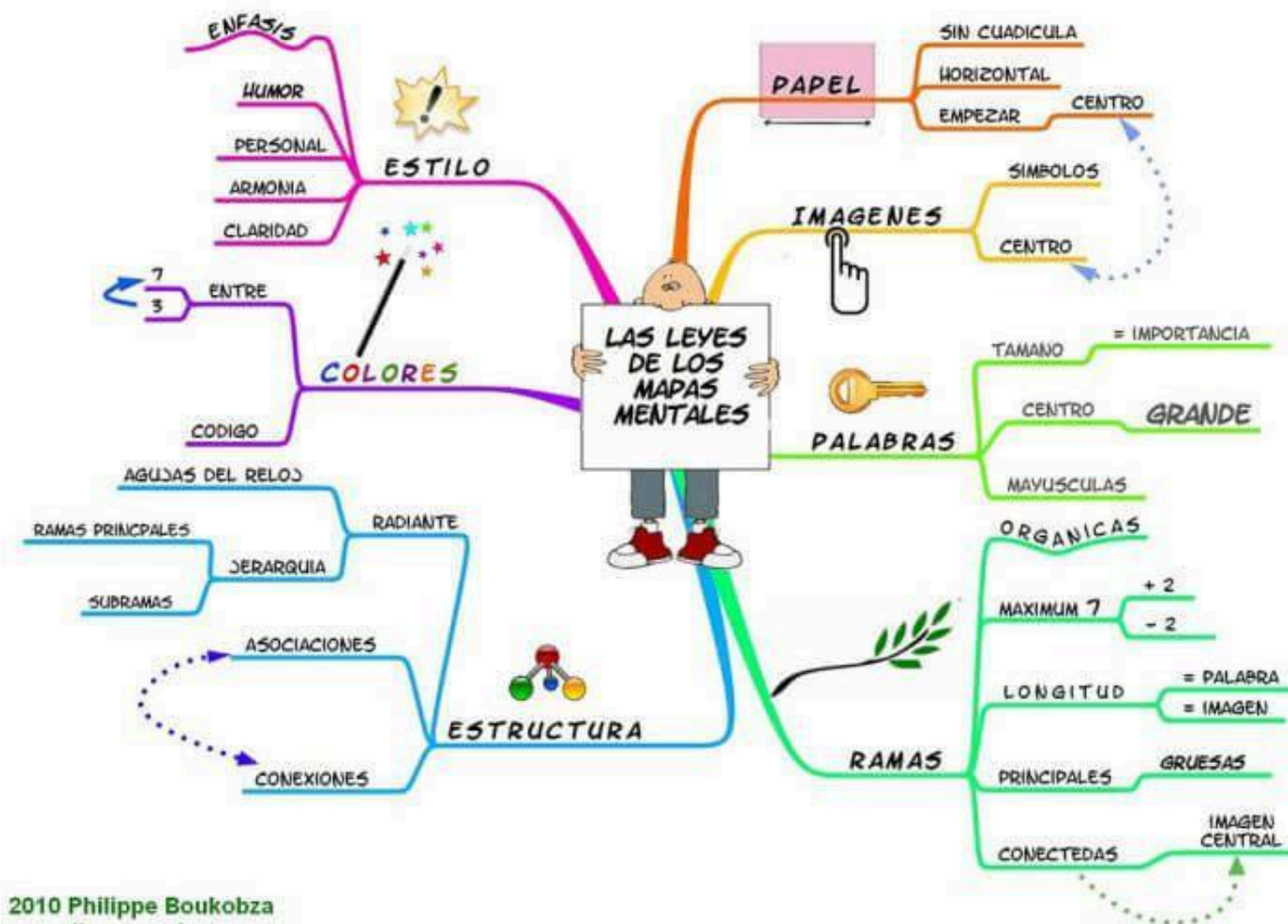
Un mapa mental es un diagrama o herramienta de aprendizaje, utilizada para representar conceptos o ideas asociadas a un tema en particular, es decir, corresponde a una herramienta empleada para facilitar el aprendizaje mediante la visualización de ideas de forma esquematizada, todas ellas relacionadas entre sí, las cuales en conjunto ayudan a explicar el contenido de un tema en específico.

Esta técnica fue desarrollada por primera vez por el escritor y consultor educativo inglés, Tony Buzan, y su objetivo principal es el de sintetizar una unidad de información a la mínima expresión posible, evitando la redundancia y manteniendo las ideas claves, haciendo uso de la creatividad para plasmar los pensamientos derivados de un tema central, de una manera gráfica y dinámica.

Características de un mapa mental

- Por lo general, el tema central se representa con una imagen ubicada justo en el centro del diagrama y poseen una estructura orgánica radial, compuesta por nodos conectados entre sí.
- De la imagen central del tema irradian los demás conceptos e ideas en forma de ramificaciones, en el sentido de las agujas del reloj.
- Las ideas y conceptos son representados mediante imágenes o símbolos y palabras claves. Es muy importante el uso de colores para destacar y acentuar las ideas, de esta forma estimulamos a nuestro cerebro a crear nuevas conexiones.
- A su vez, cada una de las ideas principales se acompaña de una imagen o palabra clave ubicada en su línea asociada.
- Las ideas de menor importancia dentro del esquema, corresponden a ramificaciones secundarias, las cuales se desarrollan a partir de aquellas ideas principales que están directamente vinculadas al tema central. Mientras más lejos se encuentre un bloque de ideas del eje central, menor será su importancia dentro del diagrama.

Utiliza el siguiente mapa mental para repasar los conceptos aprendidos



Utilidades y beneficios

Un mapa mental puede resultar una herramienta altamente efectiva para el aprendizaje de contenidos de manera más simple y dinámica, pues se trata de una estructura esquematizada que incluye el uso de imágenes, figuras y colores para reforzar el aspecto visual de las ideas extraídas de un contenido específico.

Se trata de una técnica de aprendizaje, cuya creatividad y dinamismo hacen que el hábito de estudiar deje de ser tedioso y aburrido para convertirse en un proceso divertido y sencillo de ejecutar.

Particularmente, esta herramienta puede resultar de gran utilidad a la hora de memorizar contenidos bastante amplios cargados de grandes bloques de información, pues se trata de simplificar, en la medida de lo posible, el contenido del tema a tratar, manteniendo las ideas principales y plasmándolas de manera gráfica, a través del uso de imágenes y figuras que permitan dar fuerza a las ideas que se desea plasmar y, además, permite que éstas adquieran un carácter simbólico; por lo que, en lugar de memorizar

párrafos y párrafos de información, sólo basta con pensar en aquellas imágenes que han sido utilizadas para representar tales conceptos. Conoce otras formas de mejorar tu memoria visitando este artículo.

Estos ayudan a mejorar nuestra creatividad puesto que no tienen una estructura lineal, las ideas fluyen con mayor rapidez y libremente, lo que permite hacer relaciones rápidas entre los conceptos y las imágenes con las que queremos plasmar dichos conceptos.

En un mapa mental se pueden visualizar todas las agrupaciones que se derivan de un tema central, por eso son muy útiles para tener una perspectiva diferente o una visión más general de un tema específico.

También son una excelente herramienta para tomar notas y apuntes, puesto que en un corto tiempo podemos plasmar una gran cantidad de ideas.

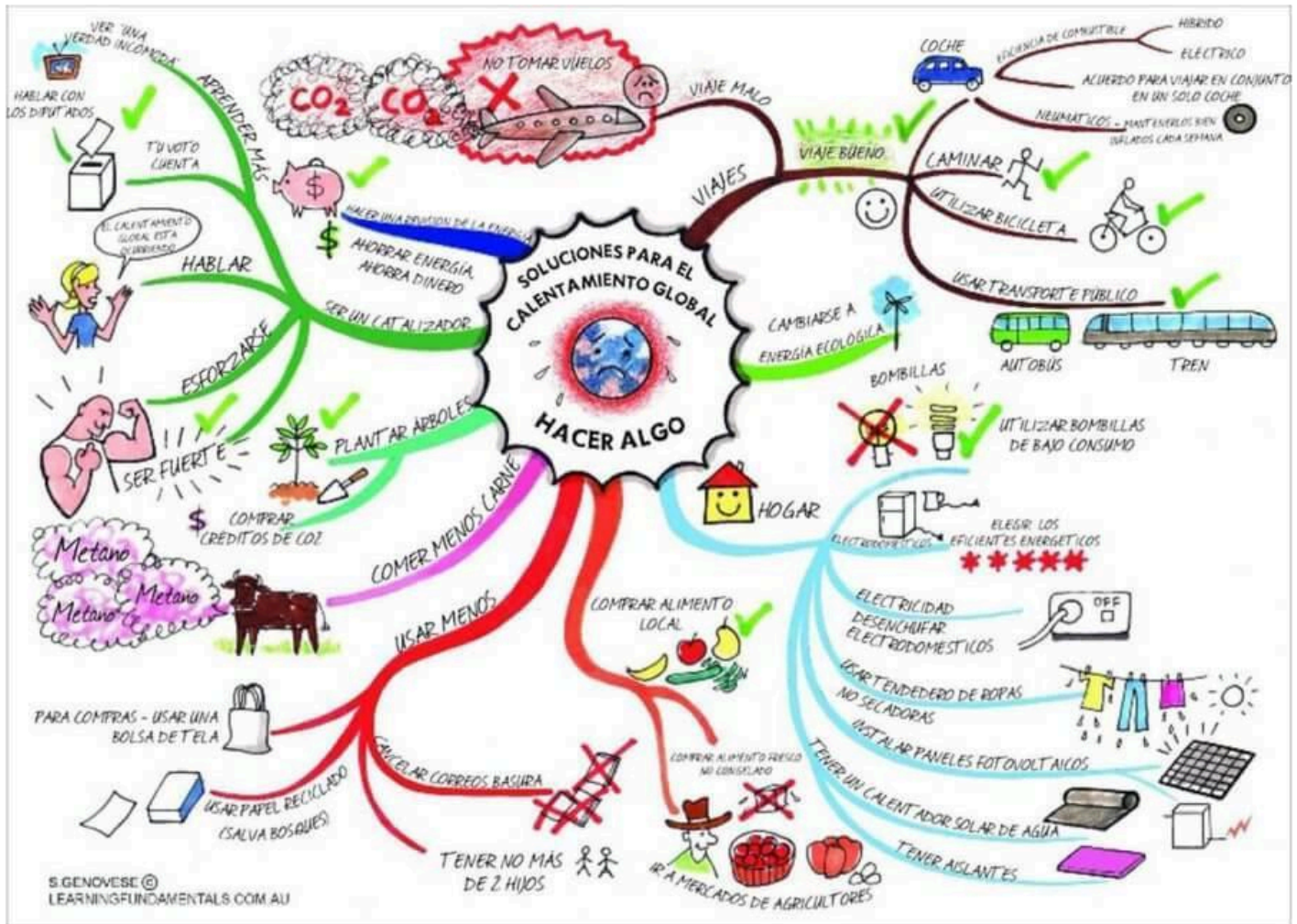
En definitiva, un instrumento bastante útil para lograr un aprendizaje eficaz en cualquiera de las áreas de estudio existentes e incluso en el área laboral. Si quiere implementarla mas no tiene idea de cómo, a continuación le mostramos los pasos que debe seguir para construir su propio mapa mental.

Cómo elaborar un Mapa Mental paso a paso

Para construir su mapa mental sólo necesitará una hoja de papel, cartulina o el material de su preferencia; lápices de colores; goma de borrar y cualquier otro elemento que desee añadir para reforzar el aspecto visual del mismo.

1. Tenga en cuenta que un mapa mental debe comprender el menor número de palabras posible, para lo cual es importante emplear únicamente palabras o frases clave, así como también imágenes o figuras que ayuden a representar cada conjunto de ideas.
2. Inicie colocando la idea central o foco temático, justo en el centro de la hoja de papel. Considere que ésta puede estar representada bien sea por palabras o por algún dibujo que haga referencia al tema a tratar. Es recomendable utilizar una imagen para representarlo y acompañarlo de una palabra clave.
3. Partiendo de la idea central remarcada en el centro de la hoja, desarrolle a su alrededor el resto de las ideas relacionadas con el tema.
4. Para establecer un orden jerárquico entre cada una de las ideas, desarrolle las mismas en el sentido de las manecillas del reloj. Tenga en cuenta que aquellas ideas que se encuentren ligadas al foco temático de manera directa, tendrán prioridad sobre las demás; mientras más alejada se encuentre una idea del tema central, menor importancia tendrá dentro del esquema.
5. Utilice líneas para establecer la relación entre el foco temático y el resto de las ideas desarrolladas a partir de éste.
6. Puede destacar las ideas encerrándolas en alguna figura, como óvalos o cuadrados, resaltándolas con lápices de colores, imágenes o cualquier elemento que le permita diferenciarlas entre sí y comprender la relación que hay entre ellas; sólo use su creatividad.
7. En caso de que una hoja de papel no sea suficiente, pegue una o dos hojas más y continúe elaborando su mapa mental. Puede hacer uso de todo el espacio que desee,

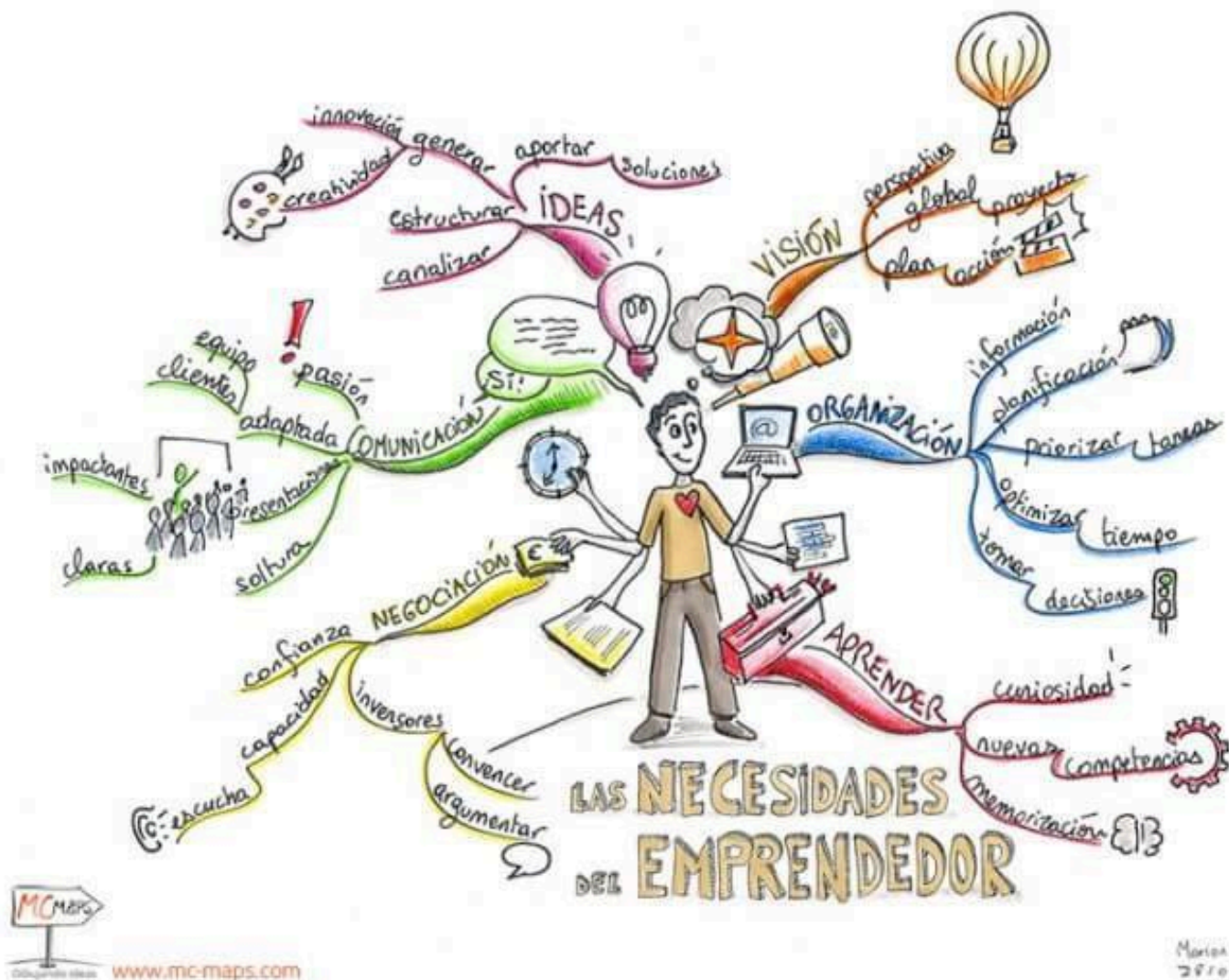
pero sin desviarse del objetivo.



Diferencias entre un Mapa Mental y un Mapa Conceptual

A pesar de que ambas herramientas están orientadas a mejorar el aprendizaje mediante la representación de ideas de forma dinámica y esquematizada, es importante entender que existen ciertas diferencias entre ellas, de manera que no es lo mismo un mapa mental que un mapa conceptual.

Los mapas mentales poseen una estructura orgánica *radial* que parte de un núcleo o tema central, donde las ideas o conceptos se encuentran relacionados por medio de líneas, símbolos e imágenes; a diferencia de los conceptuales, que poseen una estructura en la cual los bloques de ideas o conceptos se encuentran vinculados por líneas interrumpidas por preposiciones o palabras.



Asimismo, en cuanto a la distribución de las ideas, en los mapas mentales éstas no deben plasmarse estrictamente de manera cíclica, a diferencia de los conceptuales, en los cuales los conceptos o ideas clave deben seguir un orden secuencial, de manera que la composición adquiera un sentido lógico.

Generalmente, los mapas mentales emplean un gran número de *colores*, lo que les permite ser altamente efectivos en términos de apreciación visual. Esto difiere de la estructura de los mapas conceptuales, la cual se caracteriza por ser un poco más neutra y emplear una cantidad de colores muy reducida.

Finalmente, las *imágenes o representaciones gráficas*, considerados elementos clave para la elaboración de los mapas mentales, no suelen tener lugar en la composición de un mapa conceptual, donde se emplean únicamente palabras o conceptos breves, que se asocian para explicar el contenido de determinado texto.

En el siguiente link podrás observando ejemplos de mapas conceptuales y entender mejor cómo se diferencian estos de los mapas mentales que hemos estudiado en este artículo: <http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/ejemplos-de-mapas-conceptuales-efectivos>

Páginas Web para hacer Mapas Mentales

1. <https://www.goconqr.com/> Esta página web permite crear mapas mentales online, con la posibilidad de adjuntar elementos que incluyan notas, imágenes o enlaces a cualquier otro recurso; además de la posibilidad de compartirlos con amigos o incluso imprimirlos.
2. <https://www.mindmeister.com/es> Su editor permite generar lluvias de ideas, tomar notas, planear proyectos y realizar distintas tareas creativas. No requiere descargas ni actualizaciones de ningún tipo, ya que está basado totalmente en web y, además, permite el acceso a los mapas mentales independientemente del sistema operativo con el que se esté trabajando (Windows, Mac OS o Linux).

Si quieres conocer programas que puedes instalar en tus dispositivos, como Xmind, y aprender sobre sus funciones, te presentamos en el siguiente link algunos programas para hacer mapas mentales:

<http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/programas-y-software-mapas-mentales>

Ahora que ya sabes qué es un mapa mental y conoces los aspectos más importantes de este tema, no dudes en poner en práctica esta herramienta para lograr mejores resultados a la hora de comprender y memorizar información; verás como el hábito de estudiar pasará de aburrido y tedioso a dinámico y sencillo.