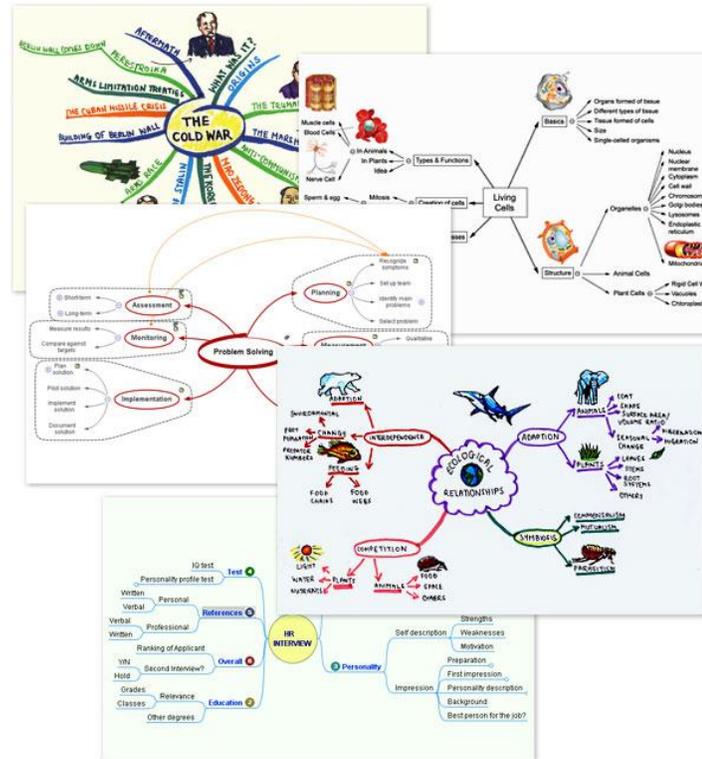


Mapa Mental

¿Qué son los mapas mentales?



Los mapas mentales son un método muy eficaz para extraer y memorizar información. Son una forma lógica y creativa de tomar notas y expresar ideas que consiste, literalmente, en cartografiar sus reflexiones sobre un tema.

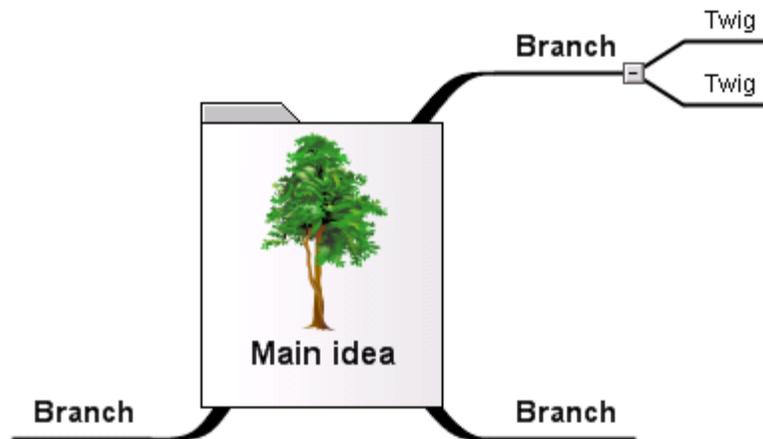
Todos los mapas mentales tienen elementos comunes. Cuentan con una estructura orgánica radial a partir de un núcleo en el que se usan líneas, símbolos, palabras, colores e imágenes para ilustrar conceptos sencillos y lógicos. Permiten convertir largas y aburridas listas de datos en coloridos diagramas, fáciles de memorizar y perfectamente organizados, que funcionan de forma totalmente natural, del mismo modo que el cerebro humano.

Para entender mejor qué es un mapa mental, imaginemos el plano de una ciudad. El centro de la urbe representa la idea principal, las principales avenidas que llevan al centro representan los pensamientos clave del proceso mental, las calles menores representan los pensamientos secundarios, etc. Las imágenes o formas especiales pueden representar monumentos o ideas especialmente importantes.

El mapa mental es el espejo externo en el que se reflejan sus pensamientos con ayuda de un proceso gráfico de gran fuerza, lo que proporciona la clave universal para desbloquear el potencial dinámico del cerebro.

Las cinco características fundamentales de los mapas mentales:

- La idea, el asunto o el enfoque principal se simboliza en una imagen central.
- Los temas principales irradian de la imagen central como “bifurcaciones”.
- Las bifurcaciones incluyen una imagen o palabra clave dibujada o impresa en su línea asociada.
- Los temas de menor importancia se representan como “ramas” de la bifurcación oportuna.
- Las bifurcaciones forman una estructura de nodos conectados.



Mapas mentales en la empresa

Resulta fácil de comprobar que si se coloca una palabra o imagen en el centro de una página y se permite que se produzcan las asociaciones de pensamiento radial, se genera rápidamente una vasta y única colección de ideas relacionadas. Cualquier persona que crea un mapa mental se convierte en un valioso factor durante las sesiones de lluvias de ideas, dada la diversidad de aportaciones que se ofrecen. Supone, por tanto, la herramienta perfecta para compartir ideas en la empresa y para generar información sobre temas concretos.

Los mapas mentales:

- Mejoran las sesiones de lluvia de ideas.
- Permiten organizar y aclarar los pensamientos sobre una idea.
- Mejoran la comunicación y la colaboración.
- Optimizan la planificación de los proyectos.
- Ahorran tiempo y aumentan la productividad.

Los miembros del personal pueden trabajar de forma mucho más eficaz, generan más ideas innovadoras y, en esencia, se vuelven más productivos.

En resumen, los mapas mentales ofrecen una amplia gama de ventajas que facilitan la vida profesional en muchos niveles. Ayudan a recopilar más información, a organizarla y a acceder a ella de inmediato cuando se necesita.

Mapas mentales en la educación

Estudiantes de todas las edades han descubierto las ventajas de aplicar mapas mentales a su aprendizaje. Ya sea a la hora de *tomar notas* de un profesor, un libro, una computadora o un medio audiovisual, o para *expresar ideas mediante notas* para un ensayo, un reporte o un sitio web, la recopilación sencilla y flexible de datos clave facilita los procesos de aprendizaje, pensamiento, ordenación, creación y rememoración. Incluso es posible crear mapas mentales de cualquier materia o libro de texto.

Los mapas mentales también suponen un excelente instrumento mnemotécnico que permite estructurar los hechos y los pensamientos de un modo absolutamente compatible con el funcionamiento natural del cerebro.



Mientras los métodos tradicionales de tomar notas:

- Nublan las palabras clave y la información.
- No son fáciles de memorizar.
- Se pierde tiempo por la cantidad de palabras conectadas.
- No se usan todas las habilidades corticales y, por lo tanto, no se estimula la creatividad del cerebro

Los mapas mentales ofrecen estas ventajas:

- Ayudan a la capacidad del cerebro para concentrarse.
- Destacan la esencia del material.
- Destacan visualmente el orden relativo de la información.
- Facilita la visión de las conexiones entre las ideas.
- Incentivan la confianza en nuestra capacidad de aprender.

Por lo tanto, los mapas mentales fomentan el “amor al aprendizaje”.

FUENTE: Tomado de Internet en el enlace <http://www.queesunmapamental.com/>

****** ACTIVIDAD EN CLASE ******

En el siguiente enlace <https://www.goconqr.com/es>, puedes registrarte y crear mapas mentales.

Diseñar un mapa mental, para las recomendaciones que debemos tener en cuenta para el cuidado de nuestra salud y bienestar