

Guía para la elaboración de un mapa mental

Definición

De acuerdo con Caffaro (2017), el mapa mental es una estrategia para el aprendizaje, la cual dispone el pensamiento abstracto y libre en juego con las propiedades de la asociación.

Ya en su evolución, se ve al mapa mental como una estrategia para el aprendizaje que permite activar el pensamiento holístico y despertar los potenciales latentes en el cerebro. En su diseño, “la lógica y la fantasía se unen para formar el flujo del pensamiento perfecto, el mapa mental es analítico, de asociación lógica, multidimensional y colorido donde las palabras se combinan con imágenes” Buzan (2011).

En la actualidad, Buzan (2019) define al mapa mental como una “poderosa herramienta para el aprendizaje, la cual permite focalizar y procesar información, elaborar un plan de acción e iniciar nuevos proyectos”.

Elementos que componen el mapa mental

Contenido central: centro del mapa mental. Está formado por un dibujo, idea/palabra/concepto clave o la fusión de los mismos. El contenido central es protagónico, por lo tanto, es la parte más llamativa del mapa.

Palabras clave: son las palabras que acompañan o se sitúan a un lado de la imagen del tema o que se sitúan encima de la rama que une conceptos.

Ramas y bifurcaciones: representan los componentes generales y específicos del mapa. Cada rama y sus bifurcaciones son de grosor distinto, pero mantienen su mismo color.

Dibujos, imágenes, símbolos: son ayudas visuales para que el cerebro mapee de manera más rápida que con el texto. Por lo general, son imágenes o símbolos representativos de datos, conceptos o ideas.

Nubes: concentran o destacan ideas o ramas que tienen algo en común.

Adjuntos o enlaces: cuando el mapa se realiza con un software, son ayudas para ampliar la idea o el concepto.

Referencias: detalle último de las ramas principales. Permite ir a la fuente primaria.

Pasos para elaborar el mapa mental:

1. **Definir el contenido central:** ubicar el contenido en el centro de la pantalla o papel y distinguir con una imagen o ícono que lo represente. El contenido central es un tema, idea o concepto para desarrollar.
2. **Identificar un número limitado de características del contenido central:** hacer las bifurcaciones a través de ideas principales, posteriormente en agrupaciones y asociaciones. Previo, se sugiere tener una lluvia de ideas. Es importante el uso de colores, uno solo por

bifurcación, teniendo especial cuidado en su grosor.

3. **Jerarquizar ideas:** establecer el tamaño de las ramificaciones, letras, colores, categorías y subcategorías, estableciendo un tamaño determinado para las ramas y las imágenes, para que, en la lectura, se entienda que el tamaño de las ramas e imágenes principales es mayor al de las ramas secundarias, y de estas últimas mayor al de las terciarias y así sucesivamente.
4. **Unir asociaciones:** mediante ramificaciones, y líneas se irradian las ideas secundarias y las asociaciones entre ideas.
5. **Ampliar hacia afuera:** priorizar las ideas según las manecillas del reloj. En cada bifurcación, incluir una imagen digital o elaborada a mano.
6. **Ubicar imágenes:** apoyos visuales y colores determinarán la calidad de la presentación, por esta razón se recomienda tener especial cuidado en la calidad y el tamaño de la imagen para acentuar las ideas a recordar.
7. **Diseñar nodos:** para asegurar las conexiones entre las bifurcaciones.

Recomendaciones para desarrollar el mapa mental

- Se recomienda que previo a la elaboración del mapa mental, se cuente con una lluvia de ideas previa para que así, pueda tener claras las ideas principales y secundarias.
- Usar la hoja de manera horizontal, en el centro la idea, concepto o situación a trabajar; posterior las ideas principales en el sentido de las manecillas del reloj, luego ideas secundarias y terciarias hacia el exterior.
- Organizar bien el espacio, garantiza la presentación de todas las ideas y una correcta distribución de bifurcaciones, ramas, imágenes, nodos, nubes.
- Si la elaboración del mapa mental se va a realizar en digital, en el momento de elaboración, es importante que se cuente con las imágenes a un mismo tamaño, de acuerdo con la clasificación de ideas principales, secundarias y terciarias.
- Hacer uso del menor número de palabras posible, el uso de códigos, imágenes, emoticonos, símbolos es más creativo y ayuda a recordar más fácilmente.
- Las imágenes refuerzan el concepto. Para las ramificaciones se aconseja utilizar palabras o ideas cortas, acompañadas de su respectiva imagen.
- Para todo ser humano es más fácil recordar imágenes, íconos, símbolos y colores, que palabras o contenidos. De ahí la importancia del uso de colores vivos en el mapa mental.
- Importante adaptar el tamaño de las letras a la importancia relativa de cada bifurcación, rama o nodo.
- Usar líneas curvas.
- Evitar la saturación de colores. Uno para cada bifurcación. Lo que cambia es el grosor de la rama.
- Un mapa mental realizado a mano asegurará mayor fluidez en las ideas, por lo tanto, se recomienda la letra imprenta preferiblemente. Una vez terminado el mapa mental,

digitalizar para su entrega.

Herramientas digitales se puede utilizar para la elaboración de mapas mentales:

Imindmap: mapas mentales, lluvia de ideas, gestión de proyectos. Gratuito, descargable para Windows o MAC. <https://buzanlat.com/imindmap/>

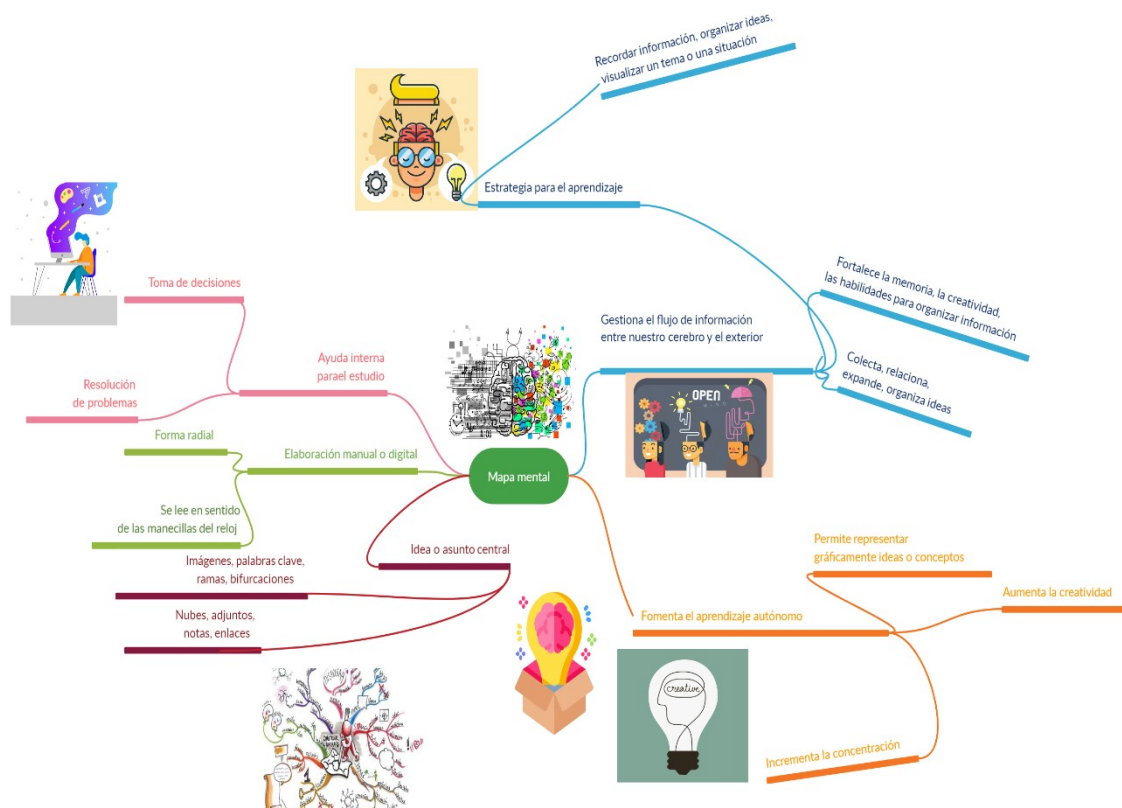
AYOA: lluvia de ideas, diagrama de araña, mapas mentales, planificación de proyectos, presentación de información, toma de notas, ejercicios para la memoria. Plan gratuito, de pago y empresarial. <https://www.ayoa.com/mind-mapping/>

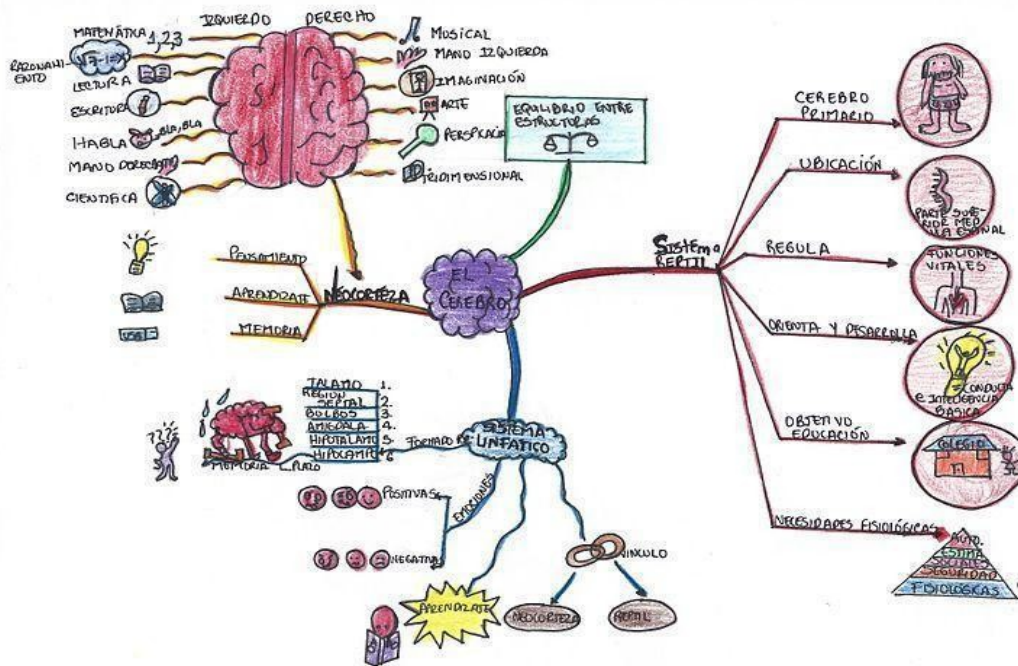
MindNode: funciona en dispositivos táctiles y está diseñada para IOS. Mapas mentales y lluvia de ideas. <https://mindnode.com/>

Goconqr: mapas mentales, aprendizaje personalizado para estudiantes, profesores, instituciones y empresas. Registro gratuito. <https://www.goconqr.com/es/mapas-mentales/>

Mindmeister: genera mapas mentales en línea. Plan gratuito, personal, Pro y empresarial. www.mindmeister.com

Ejemplos de un mapa mental





Nota. Tomada de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mapa_mental_1.jpg

Incluya en el desarrollo de la actividad sus datos de identificación como: nombres, apellidos y fecha de elaboración del mapa mental.

Bibliografía

Buzan, T. (1996). *El libro de los mapas mentales*. Ediciones Urano.

Buzan, T., & Griffiths, C. (2011). *Mapas mentales para la empresa: saca el máximo rendimiento a tus capacidades*.

Buzan, T. (2019). *Mapas mentales (Edición española): La guía definitiva para aprender a utilizar la herramienta de pensamiento más efectiva jamás inventada*. Alienta Editorial.

Jäschke, D. (2017). *Mapas mentales: organice sus proyectos*. Panamericana Editorial.