

Nota Técnica n.º 25

¿CÓMO ELABORAR UN MAPA MENTAL?

Palabras clave: Técnica, idea, asociación, representación gráfica, creatividad.

¿Qué es un mapa mental?

Un mapa mental es una técnica creativa que permite, a través de un diagrama o esbozo, organizar ideas de un tema específico, presentando la información procesada desde una idea central de la que se desprenden radialmente ramificaciones con conceptos concretos o palabras claves y se crea una red de relaciones que se complementan con imágenes simbólicas en cada concepto.

Para distinguir cada idea principal, se pueden presentar con un color diferente y se complementan con dibujos, fotos y gráficos, si lo requiere; esto permite asociar una idea con otra de manera lógica y creativa.

¿Quién creó los mapas mentales?

El escritor y psicólogo Tony Buzan, en la década de los 70, creó los mapas mentales para mejorar el aprendizaje, a partir de los procesos cerebrales, la asociación de ideas y el estímulo de la imaginación al plasmarlas.

Este proceso mental resulta interesante al realizar un comentario de texto, un trabajo o proyecto de clase, ya sea individual o en grupo.

En la actualidad existen varias aplicaciones para facilitar la generación de mapas mentales y otros diagramas.

Elementos de un mapa mental:

- La idea principal, que ejerce como pilar central.
- Los temas principales, que son los que emanan de la anterior.
- Las imágenes, que las acompañan para complementar la idea.
- Los conectores, que forman un entramado que permite la lectura del diagrama.

Importancia.

Al diseñar un mapa mental se activan los procesos cognitivos desde las operaciones básicas a las superiores, se estimulan la memoria y la creatividad, se desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

Esta técnica recoge información y la procesa, incorporando los elementos de manera intuitiva de acuerdo a la relevancia o secuencia.

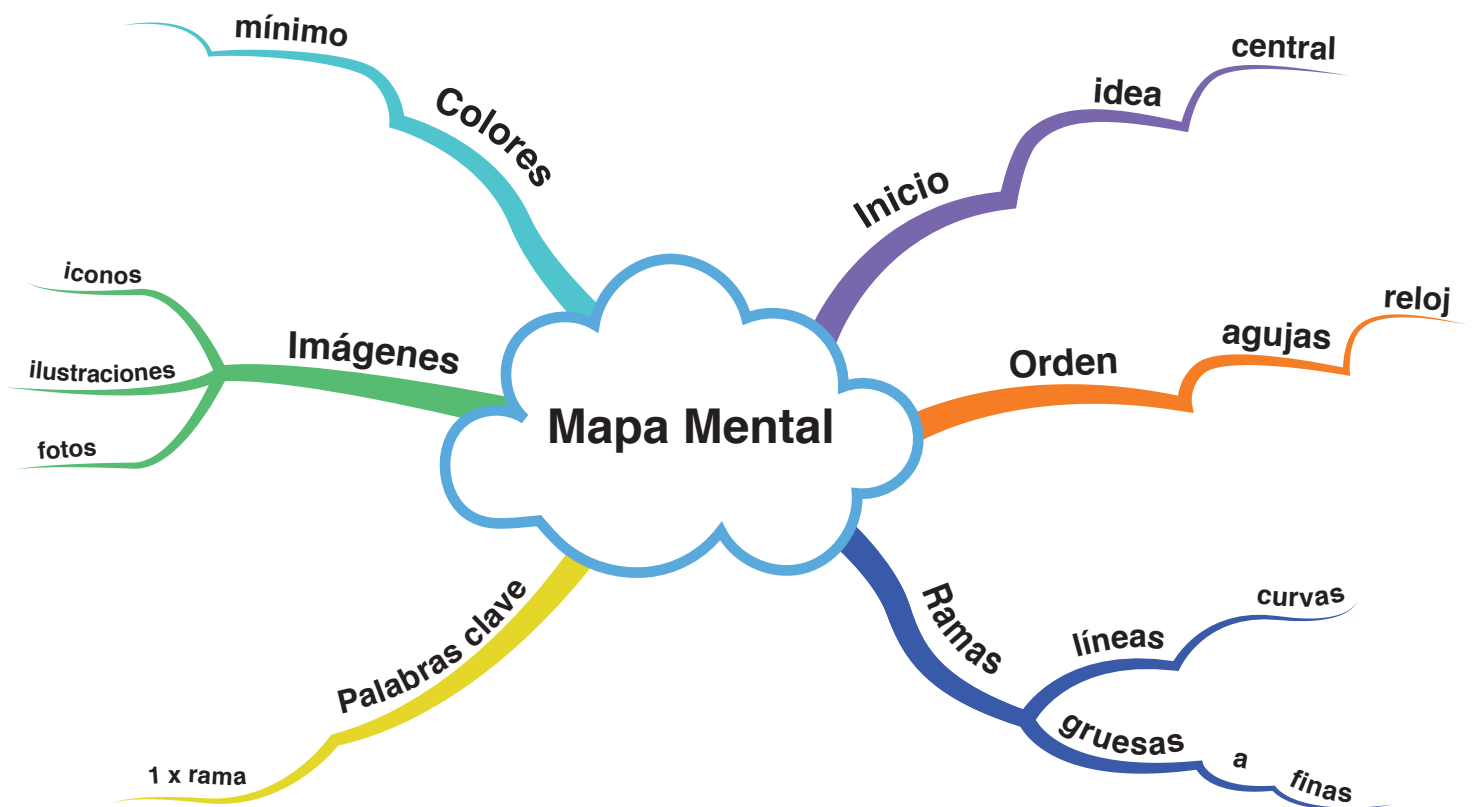
¿Qué lo diferencia del mapa conceptual?

Es un gráfico de forma radial, no necesita proposiciones, las imágenes tienen protagonismo al plasmar una idea, usan variados colores para facilitar la memorización y comprensión. El mapa conceptual, es para señalar conceptos a elementos específicos, el mapa mental se hace para desarrollar ideas a partir de un elemento clave, o un tema.

¿Cómo hacer un mapa mental?

1. Seleccione las palabras clave e imágenes.
2. Inicie siempre desde el centro de la hoja, colocando la idea central resaltada.
3. Partiendo de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.
4. Para ordenar las ideas, use el sentido de las manecillas del reloj.
5. Disponga las ideas principales alrededor de la idea central, diferenciándolas con un color distinto en cada rama o línea.
6. Relacione la idea central con las demás utilizando conectores.
7. Complemente la idea con imágenes representativas.
8. Utilice su creatividad, pero recuerde que otros visualizarán su diagrama, por lo tanto debe ser lo más concreto y comprensible posible.

Gráfico: Mapa mental.



Fuentes consultadas:

Buzan, T. (2013), "Cómo crear mapas mentales". Barcelona. URANO, Enero 2013. ISBN 978-84-7953-833-0

Ausubel, D. P. (2000). The Acquisition and Retention of Knowledge: a Cognitive View. Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers.

Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). Learning How to Learn. New York, NY: Cambridge University Press.

Recuperado de: <http://mapamental.net>

<http://definicion.de/mapa-mental/#ixzz4IkYly78E>

<http://www.elartedelamemoria.org/2010/06/10/diferencias-entre-mapas-conceptuales-y-mentales/>