



## MAPAS MENTALES

<b>Apellidos, nombre</b>	Álvarez González, M <sup>a</sup> Ángeles (malvare@upvnet.upv.es)
<b>Departamento</b>	Construcciones Arquitectónicas
<b>Centro</b>	Escuela Técnica Superior de Arquitectura Universitat Politècnica de València

## 1 Resumen de las ideas clave

En este artículo vamos a presentar las características de un mapa mental y su elaboración, por lo que seguiremos los pasos de la siguiente tabla:

Ideas claves
1. Concepto de mapa mental
2. ¿Cómo se hace un mapa mental?
3. Tipos de mapas mentales
4. Aplicación de un mapa mental
5. Beneficios de un mapa mental

Tabla 1. Contenidos que se tratan en este artículo

## 2 Introducción

Antes de hablar de mapas mentales, vamos a ver la diferencia entre esquema, infografía, mapa conceptual y mapa mental. (Tabla 2), (Imagen 1). Todos aportan información gráfica que ayuda a comprender cualquier tema aprovechando la capacidad simbólica del cerebro.

Un esquema es la expresión gráfica del subrayado y el resumen de un texto después de leerlo.

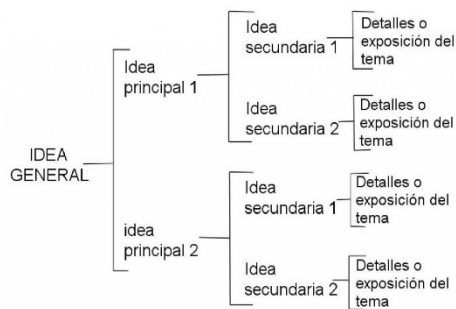
Una infografía es una combinación de imágenes sintéticas y textos con el fin de comunicar información de manera visual para facilitar su transmisión.

Un mapa conceptual es un diagrama que te ayudará a entender y/o explicar un tema específico al realizar conexiones visuales entre elementos que conforman el tema.

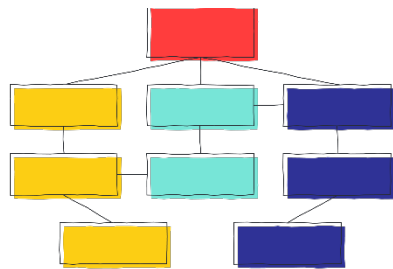
Un mapa mental es una técnica que permite representar conceptos. Su característica principal es que combina recursos visuales y textuales de forma esquematizada.

comparativa	ESQUEMA	INFOGRAFÍA	MAPA CONCEPTUAL	MAPA MENTAL
<b>JERARQUÍA</b>	palabras	Imágenes/ palabras	palabras	imágenes/ palabras
<b>CONECTORES</b>	lineal	direccional	direccional	ramificada
<b>CARÁCTER</b>	Flechas/llaves/ números/letras	Flechas/ramas/ imágenes	Nodos	Flechas/ramas/ imágenes

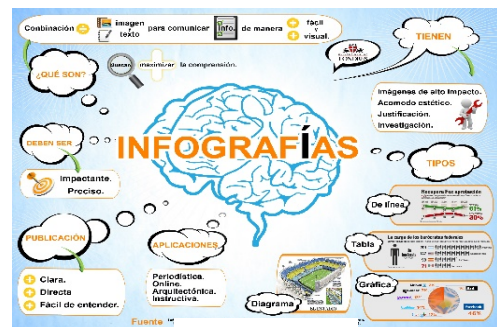
Tabla 2. Características diferenciales. Fuente: propia



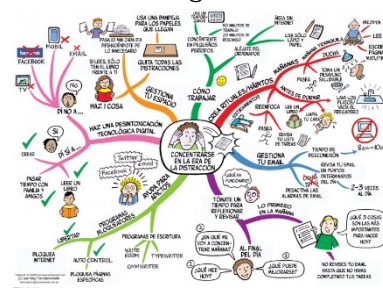
Esquema



Mapa conceptual



Infografía



Mapa mental

Imagen 1. Representación de esquema, infografía, mapa conceptual y mental.

Fuentes: <https://acortar.link/k0liu8> - <https://acortar.link/RWEbIB> -  
<https://acortar.link/WiTVnM> - <https://acortar.link/Eakv91>

El creador de los mapas mentales, Tony Buzan fue un investigador, educador, escritor británico e impulsor del término mediante su publicación llamada *Use Your Head* de 1974, que trata de la mnemotecnia y los mapas mentales como herramientas del aprendizaje.

Los mapas mentales se usan para desarrollar habilidades cognitivas y capacidades que tienen que ver con la inteligencia espacial. En el campo académico se utilizan para:

- Realizar exposiciones de un tema.
- Presentar síntesis de lectura o estudio de un contenido.
- Representar una lluvia de ideas.

Un mapa mental es una herramienta valiosa para la colaboración en equipo, además de otros aspectos de la vida, con el objetivo de alcanzar el máximo potencial de nuestro cerebro, ya que este método de análisis nos permite organizar nuestros pensamientos optimizando nuestras capacidades mentales.

Los mapas mentales enseñan de forma rápida y sencilla a memorizar información y aumentar la productividad, tanto en el trabajo como en los estudios.

El mapa mental funciona visualmente de la misma forma que el cerebro, interconectando redes neuronales, pero plasmado en un papel... son ideas interconectadas de forma lógica y creativa.

### 3 Objetivos

El objetivo fundamental de este artículo docente es dar visibilidad a los mapas mentales. Explicar cómo se realiza un mapa mental y poder aplicarlo en cualquier ámbito en el que lo necesitemos para obtener beneficios.

Al finalizar la lectura del artículo, el alumno será capaz de:

- Reconocer lo que es un mapa mental.
- Comprender cómo realizar un mapa mental.
- Aplicar un mapa mental a cualquier tema.

### 4 Desarrollo

Un mapa mental es una herramienta de pensamiento visual que nos ayuda a estructurar la información, permitiéndonos analizar, comprender, sintetizar, recordar y generar nuevas ideas.

#### 4.1 Concepto de mapa mental

Un mapa mental es un diagrama que representa conceptos relacionados a partir de un tema principal o palabra clave. El tema principal se ubica en el centro y se expande en todas direcciones con conceptos relacionados. Estos mapas son adecuados para establecer lluvias de ideas y organizar información.

El mapa mental es un sistema muy eficaz para extraer y memorizar información.

El mapa puede incluir elementos significativos y creativos, como imágenes, dibujos, líneas curvas, rectas de distintos grosores y varios colores. (Imagen 2)

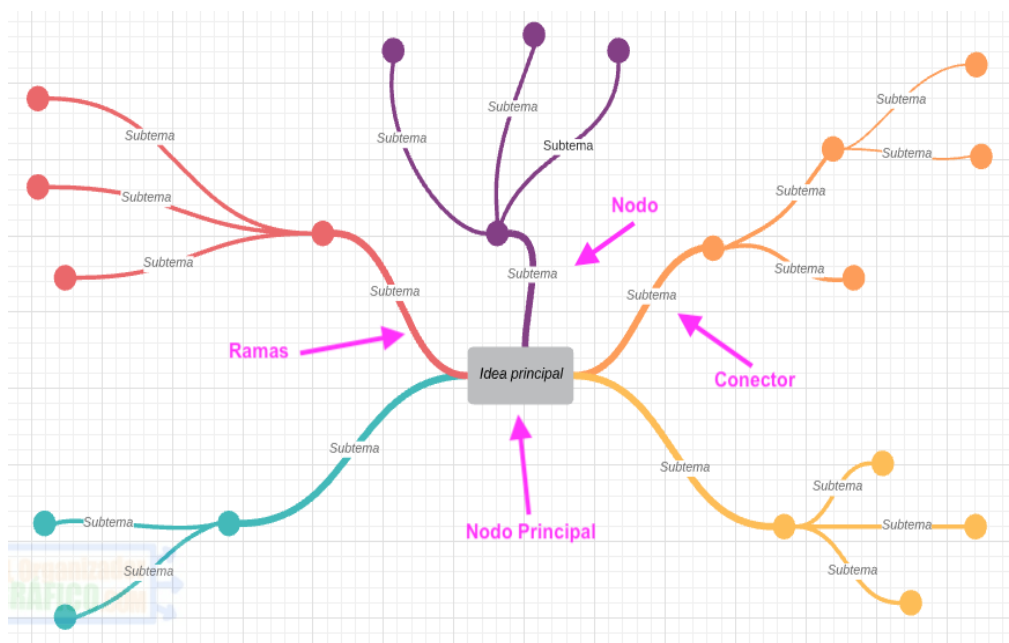


Imagen 2. Mapa mental. Fuente: <https://acortar.link/xfnV4F>

## 4.2 ¿Cómo se hace un mapa mental?

Las personas han usado métodos visuales para representar, organizar y comprender información desde la antigüedad. Como ya se ha comentado, en la década de los 70, Tony Buzan desarrolló formalmente el mapa mental.

¿Cómo hacer un mapa mental? Se puede realizar de manera manual o con plantillas informáticas.

Manualmente seguiremos estos criterios:

### 4.2.1 Comienzo

Se empieza en el centro de una página en blanco. Si se va a hacer el mapa mental en una hoja tamaño A4, interesa disponerla de manera apaisada.

Se comienza dibujando el objeto principal en el centro de la hoja y así habrá más libertad para esparcirse alrededor en todas las direcciones.

### 4.2.2 Idea clave

Es interesante utilizar una imagen o un dibujo para la idea central. Como comúnmente se dice, "una imagen vale más que mil palabras".

Las imágenes estimulan la imaginación, son más interesantes, nos ayudan a concentrarnos y nos mantienen concentrados.

### 4.2.3 Colores

Es conveniente el uso de colores para todo.

Los colores son excitantes para el cerebro, añaden vitalidad y realzan el mapa mental añadiendo energía a la creatividad.

### 4.2.4 Enlaces

Hay que conectar la imagen central por medio de ramas principales a otros conceptos, lo mismo ocurre con las ramas de los siguientes niveles.

El cerebro funciona por asociación. Al cerebro le gusta unir las cosas así que vincula las ramas creando estructuras espaciales.

### 4.2.5 Tipo de líneas

Los enlaces se realizan por líneas normalmente. La línea curva es más dinámica que las líneas rectas, resultando estas más rígidas y bruscas, es mejor utilizar líneas curvas que resultan más atractivas, y si además se varía el grosor de estas, se enfatizará más ese dinamismo.

### 4.2.6 Palabras clave secundarias

Es conveniente utilizar una palabra clave por cada línea de enlace. Las palabras clave le dan al mapa mental más poder y flexibilidad.

Cada palabra o imagen crea sus propias asociaciones y conexiones, cada palabra clave es capaz de generar nuevas ideas y pensamientos, por el contrario, las frases atenúan este efecto.

### 4.2.7 Imágenes

Se recomienda utilizar imágenes para todo, ya que como hemos dicho, una imagen da más información que las palabras.

De manera informática podemos obtener plantillas para hacer mapas mentales, algunos de estos programas o aplicaciones son:

- **MindMeister.** Dotada de una versión de pago y una gratuita, permite realizar notas, trabajo colaborativo en tiempo real, guardar versiones pasadas, etc.
- **Mindomo.** Provista de versión gratuita y otra comercial, esta aplicación online permite crear, editar y compartir mapas mentales en redes sociales.
- **Litpen.** Esta aplicación sirve para crear mapas mentales en forma de panel, de forma rápida y creativa.
- **Wisemapping.** Este sitio gratuito combina la tecnología vectorial con las características de dinamismo propias de la web.
- **Mind42.** Una herramienta online de mapas mentales que dispone de una interfaz, que permite incorporar imágenes al trabajo tomándolas de una fuente local, y permite previsualizar enlaces web que formen parte del esquema.
- **Bubble.es.** Esta página opera en base a la técnica del *brainstorming* (tormenta de ideas) y tiene importantes características como la exportación de mapas mentales en formato imagen y la incorporación de estos en cualquier página web o *blog*.

## 4.3 Tipos de mapas mentales

En base a su composición, relación entre sus elementos o conceptos y su información, los mapas mentales pueden ser de los siguientes tipos:

- **Araña**  
Es el típico diseño de palabra principal en el centro y desde ella salen los primeros conceptos importantes ubicándolos alrededor. De estos sub-ítems salen bifurcados otros subconceptos de forma indefinida, lo que le da el aspecto de un arácnido.
- **Hipermedial**  
Son aquellos mapas mentales que además incluyen *links* a información más detallada. Únicamente se pueden realizar mediante las nuevas herramientas de generación de mapas mentales como programas y aplicaciones.

- **Sistemático**  
Esta forma de organizar información es más compleja, se parece al organigrama, pero más completo porque permite relacionar ítems entre sí, agregando imágenes o pudiendo vincular de ida y vuelta conceptos cruzados. Favorece mucho al pensamiento lógico, pero pueden ser difíciles de leer. Son quizás de mayor utilidad en el ámbito científico.
- **Multidimensional**  
En este tipo de mapa mental partimos de la base de una imagen bidimensional o tridimensional que permite desglosar cada sección pudiendo explicar sus partes en detalle. Un buen ejemplo es una figura del planeta tierra detallando cada subsuelo y capa.
- **Jerárquico**  
En estos diagramas podemos ver al concepto principal arriba de todo, y debajo de él se comenzarán a desprender otros sub-ítems cada vez más específicos. De esta forma su lectura es muy simple, aunque no permite relacionar conceptos entre sí. Se usan generalmente para líneas de tiempo u organizaciones jerárquicas del tipo empresarial o específicas.
- **Organigrama**  
En este tipo de diagrama vemos como el principal tópico está ubicado en la cima y de él se desglosan subcategorías inmediatamente. Su lectura es desde arriba hacia abajo y se trata de ser muy práctico y simple con cada texto, siendo lo más resumido posible. No es posible relacionar otros ítems entre sí, sólo de arriba hacia abajo. Son muy utilizados en la representación de un orden jerárquico empresarial, por ejemplo, o en la estructura de una organización.

En base a su apariencia, los mapas mentales pueden ser de los siguientes tipos:

- **Mapas circulares.** Aquellos que disponen su información en anillos concéntricos alrededor de la palabra clave, al modo de un circuito o una estrella de mar.
- **Mapas arbóreos.** Aquellos que se asemejan a una medusa: el tema clave o principal va en el tope y las ideas subsiguientes van en descenso.
- **Mapas de arcoíris.** Aquellos que tienen forma de diafragma, que disponen del tema clave en uno de sus extremos y las ideas subsiguientes se despliegan en cada arco.
- **Mapas de panal.** Se estructura en base a cuatro pequeñas celdas de seis lados en el centro y ocho a su alrededor, asemejándose a un panal de abejas. Es ideal para clasificar la información y ordenarla de adentro hacia afuera.

## 4.4 Aplicación de un mapa mental

Una vez hemos visto lo que es un mapa mental y cómo se elabora, veamos qué aplicaciones tiene como solución rápida y eficaz, tanto para la vida personal como profesional. Las posibilidades reales de los usos del mapa mental son ilimitadas.

### 1. Lluvia de ideas

Un mapa mental es una herramienta poderosa para la lluvia de ideas. Nos ayuda a centrarnos en el tema, plantear nuevos pensamientos y conectar

estos pensamientos. Ya sea para individuos o equipos, nos proporciona un pensamiento creativo.

2. **Resolución de problemas**

Si estás confundido por un problema, un mapa mental puede ayudarte a ver todos los problemas relativos y cómo se relacionan entre sí. Puede ayudarte a obtener rápidamente una idea general de cómo funciona la situación y permitirte ver todos los aspectos de esta situación para luego encontrar una solución.

3. **Toma de decisiones**

Al tomar una decisión, debes comparar todos los factores relacionados, un mapa mental puede ser una herramienta útil al respecto. Enumerar varios factores, pros y contras de cada lado puede ayudarte a pensar de manera más efectiva y a tomar una decisión basado en la información.

4. **Toma de notas**

Los estudiantes o profesionales de negocios pueden usar mapas mentales para escribir la información de una conferencia, presentación o reunión de negocios. Al recibir información, los mapas mentales pueden ayudar a organizarla de manera lógica, lo que facilita su comprensión y seguimiento. Un mapa mental es una forma efectiva de tomar notas.

5. **Presentaciones**

Los mapas mentales son de gran ayuda durante la presentación. Usar el mapa mental es una forma más interesante de presentar una idea o concepto. Por un lado, el mapa mental puede ayudar a organizar las ideas de manera coherente, por otro lado, la característica visual del mapa mental hace que sea más fácil captar la atención del público.

6. **Gestión de proyectos**

El mapa mental puede ayudar a planificar un proyecto. Organizar grandes categorías de información, con el mapa mental puedes mejorar en gran manera la productividad.

7. **Acelerar el estudio**

Acelera la capacidad de estudio al mejorar la retención con la combinación de fotografía e información.

Otras posibles aplicaciones:

- Para organizar ideas e información más fácilmente.
- Para revisar y memorizar contenidos de manera más eficaz.
- Para mejorar la concentración.
- Para aprender más en menos tiempo.
- Para reconocer y extraer la información de un libro.
- Para estudiar y realizar resúmenes.
- Para generar nuevas ideas.
- Para estructurar y producir contenidos para presentaciones, textos, trabajos escolares, clases, cursos, libros, informes y mucho más.
- Para planificar eventos o viajes.
- Para proyectos u objetivos personales y profesionales.



## 4.5 Beneficios de un mapa mental

Los mapas mentales te permiten resumir mucha información en términos clave, los cuales te ayudarán a ampliar tu memorización, además de estimular tu pensamiento radial.

Si de preparación académica se trata, éstos te ayudarán a organizar toda la información que estás adquiriendo.

Los mapas mentales, tiene como beneficio:

### 1. Fomenta la creatividad

Nuestro cerebro funciona por medio de asociaciones, es por lo que, cuando proyectas información que contienen imágenes que han sido realizadas por ti, se hace más fácil encontrar conexiones entre una idea y otra.

### 2. Aumenta la capacidad de análisis

Cuando debes tomar una decisión o tal vez estás algo confundido con respecto a un tema, en ese momento es mejor aislar cada elemento que lo compone para examinarlo por separado, de esta manera obtendrás una conclusión muy bien fundamentada.

### 3. Enriquece la comunicación

Cuando tienes los datos de algún tema representados en gráficos es más fácil de recordar. Es de esta forma como te ayudas a ti mismo cuando tienes una exposición importante, es decir, te brinda coherencia y precisión en tus ideas.

### 4. Jerarquiza información

Cada vez tenemos más información a la mano, está en cada uno saber clasificarla y utilizarla en el momento adecuado, es por esto, por lo que los mapas mentales se deben clasificar y organizar de la forma que sean necesarios.

## 5 Cierre

A lo largo de este objeto de aprendizaje hemos visto cómo funcionan los mapas mentales en nuestro beneficio y cómo realizarlos. (Imagen 3)



Imagen 3. Mapa mental del mapa mental. Fuente: <https://acortar.link/J70bh5>

Para comprobar qué realmente has aprendido cómo debe realizarse un mapa mental, es el momento de que te pongas manos a la obra e intentes elaborar uno.

Como ejercicio debes hacer un mapa mental de un tema que te interese y te cueste retener, sigue los pasos explicados y ya verás como no es complicado y te será muy útil... ¡A POR ELLO!

## 6 Bibliografía

### 6.1 Libros

Buzan, T. *Cómo crear mapas mentales*. Barcelona: Urano, 2004

### 6.2 Webs

Blog artes visuales, "Mapas mentales, caminos creativos". <https://acortar.link/Eakv91> (Consultado el 28-12-2021)

Falasco, Roxana. "¿Cómo hacer un mapa mental?". <https://acortar.link/8HFIB7> (Consultado el 28-12-2021)

Orientación uni>ersia. "Los beneficios de los mapas mentales". <https://acortar.link/jH3WBy> (Consultado el 27-12-2021)