



## Mapa mental<sup>1</sup>



Si se usa de una manera adecuada, el mapa mental multiplica la eficacia de la lectura y el aprendizaje por un factor de tres como mínimo y sirve para ahorrar enormes cantidades de tiempo y aumentar la eficacia global en materia de lectura.<sup>2</sup>

Tony Buzan

¿Qué es?

Propósito

Elementos

¿Cómo lo elaboro?

### ¿Qué es un mapa mental?

Los mapas mentales son herramientas gráficas que permiten visualizar y comunicar ideas, conocimientos y actividades de forma creativa. Su organización y estructura se presenta alrededor de un tema, un concepto, una palabra o una imagen de manera libre. Su presentación posibilita tener una visión global y sintetizada de la información.

- a. Como mapa, plasma ideas y conceptos en forma gráfica de manera que podamos comprender, recuperar y asociarlas entre ellas.
- b. Como ejercicio mental nos ayuda a crear estructuras cognitivas agrupando conceptos e ideas.
- c. Como ejercicio reflexivo permite libertad para explorar conexiones nuevas desde experiencias propias.

### Propósito de un mapa mental

<sup>1</sup> Nota: Es preciso tomar en cuenta que un Mapa Mental es distinto de un Mapa Conceptual en sus principios. Un mapa conceptual, como el propio nombre indica, explora los conceptos de un determinado texto, charla, conferencia o clase. Los Mapas Mentales siguen la guía de nuestra propia mente y memoria.

<sup>2</sup> La elaboración de Mapas Mentales es un proceso que puede realizarse tanto individualmente como en colectivo. Es por eso que muchos relacionan los mapas mentales con el pensamiento colectivo o la lluvia de ideas.

Los mapas mentales son un método muy eficaz de aprendizaje ya que:

1. Estimulan la capacidad de generar ideas, organización, asociación, reflexión, y memorización.
2. Orientan el tema que se pretende abordar.
3. Sintetizan la información y proporcionan una visión global del tema.
4. Permiten consultar y recordar la información de manera fácil.

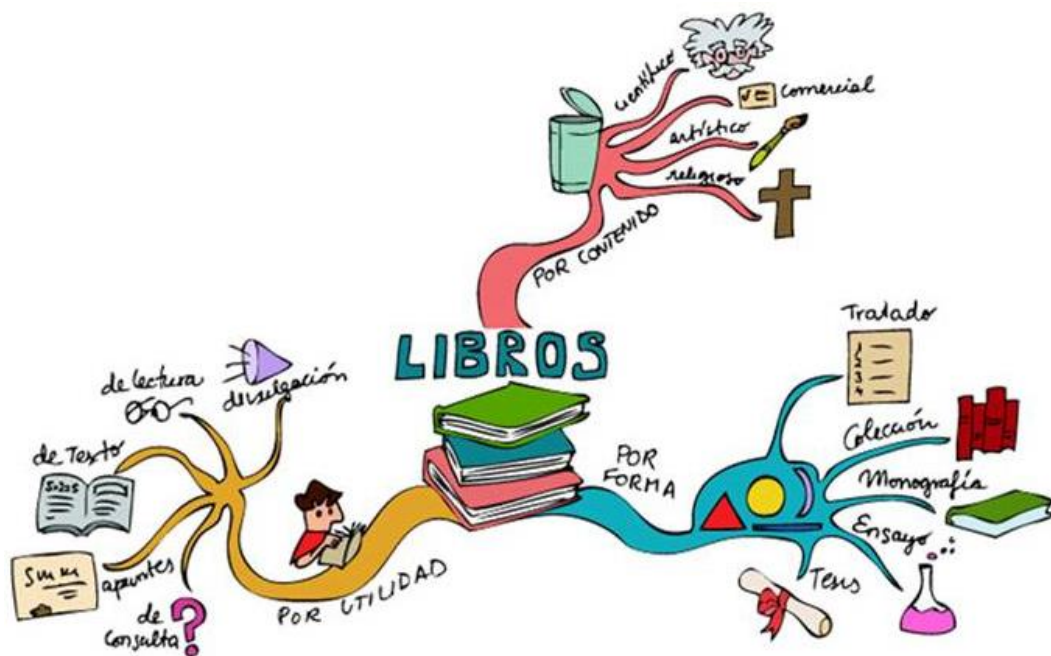
## Elementos que componen un mapa mental

---

Los mapas mentales tienen en común los siguientes elementos:

- a. Una idea, asunto o enfoque principal que está ubicada en la parte central.
- b. Una estructura ramificada en la que las ideas secundarias son irradiadas desde la idea central.
- c. Las palabras enlace se ubican en las ramas.
- d. Palabras claves, imágenes, signos, símbolos, fotografías o dibujos que representen y refuercen el sentido de lo que se pretende comunicar.

## Ejemplo



## ¿Cómo elaboro un mapa mental?

---

## Contenido

1. Tenga claro el propósito del mapa y cómo se relaciona con el objetivo del curso y la sesión en la que se encuentra ubicado.
2. Defina el tema central que desea desarrollar, este puede estar representado por palabras claves, una imagen, una pregunta o un problema que se desea resolver.
3. Identifique los aspectos importantes que se desprenden del tema central. Para representar ideas utilice palabras claves y frases cortas, su ubicación debe estar en relación a las manecillas de un reloj y conectadas al tema central.
4. Añada ramas a cada idea clave según su proceso de desarrollo y asociación, puede diferenciar las ramas por colores. La forma de organización refleja la relación jerárquica entre las ideas, sea por su importancia, relevancia, prioridad o grado de especificidad.

## Formato

1. Procure que el mapa sea claro y sencillo.
2. Siempre que pueda utilice imágenes además de palabras.
3. Use los mismos colores para cada nivel de jerarquía en el mapa, con el fin de que se pueda comprender mejor.
4. Asegúrese de que todos los conceptos, ideas e imágenes estén conectados y que todo se conecte con el tema central.

1. **Enfoque:** El tema central es claro y se presenta como un tronco principal.

## Evaluación

2. **Palabras claves:** Se destacan conceptos importantes, diferenciando las ideas principales de las secundarias por medio de colores, subrayados, recuadros y otras formas.
3. **Organización:** Los elementos que componen se encuentran organizados de forma jerárquica, con conectores que hacen fácil su comprensión.
4. **Imágenes:** Las ilustraciones son representativas y motivan a la reflexión.
5. **Reflexión y profundidad:** El mapa refleja un proceso de reflexión, desarrollo de ideas y profundización en el tema de estudio.
6. **Creatividad:** Se utilizan diferentes materiales en su elaboración, así como elementos que mejoran su aspecto y lo hacen más interesante y llamativo.

## Recursos

Puede elaborar un mapa mental utilizando un procesador de texto como Word o Power Point, sin embargo, hay programas disponibles en forma gratuita que facilitan el proceso y permiten mayor flexibilidad y creatividad. Algunos de ellos son [mind meister](#) y [Exam Time](#) que actualmente se encuentran disponibles de forma gratuita y en español.

## Bibliografía complementaria

Educando. 2013 «Curso Básico de Mapas Mentales», 4 de octubre de 2020, video 2:54 m.,  
<https://www.youtube.com/watch?v=q6jzZROF9g&list=PLFxmJ9vW7pijuvyYqIKKRb1gdMtINvCNr>

Exam Time. 2016. «Crea Mapas Mentales». Acceso el 15 de septiembre 2020.  
<https://www.examtime.com/es/mapas-mentales/>

Santos, Diego. 2015. «Cómo hacer un mapa mental». Acceso el 15 de septiembre 2020.  
<https://www.examtime.com/es/blog/como-hacer-un-mapa-mental/>

QueEsUnMapaMental.com. 2020 «¿Qué es un mapa mental?» Acceso 16 de septiembre 2020.  
<http://www.queesunmapamental.com/>

UNED s.f. «El mapa mental». Acceso el 15 de septiembre 2020.  
[http://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/Estrategia\\_Mapas\\_mentales.pdf](http://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/Estrategia_Mapas_mentales.pdf)

Última modificación el 21 de noviembre del 2022.