

CURSO BÁSICO DE MAPAS MENTALES



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipúzkoa

INDICE

▶ Qué son los mapas mentales	3
▶ Para qué sirven	9
▶ Cómo se elaboran	12
▶ Herramientas digitales	16
▶ Usos profesionales	29

1. Qué son los mapas mentales

1.1. Introducción

El objetivo de este curso es proporcionarte los conocimientos necesarios para que utilices de forma provechosa esta técnica, tanto en tu vida personal como profesional.

A lo largo del curso, te mostraremos en detalle todo lo referente a este eficaz método, cada vez más utilizado de manera exitosa por profesionales del mundo de la empresa.

- ▶ En concreto, aprenderás qué son los mapas mentales y porqué decimos que su funcionamiento es un reflejo del de nuestro propio cerebro.
- ▶ Sabrás para qué sirven los mapas mentales. Es decir, qué uso práctico puedes hacer de ellos en tu vida cotidiana para sacar el máximo partido a tus capacidades mentales.
- ▶ Aprenderás a crear mapas mentales y las siete reglas básicas que deben cumplir para que sean realmente eficaces.
- ▶ Conocerás las herramientas de que dispones para realizarlos: desde un humilde papel y unos rotuladores hasta un software específico que te permitirá, incluso, desarrollarlos en red junto a otras personas.
- ▶ Y, por último, descubrirás qué aplicaciones profesionales tienen los mapas mentales y cómo puedes utilizarlos en tu trabajo para conseguir mejores resultados.

Todo ello, ilustrado con ejemplos y acompañado de actividades prácticas para que domines la técnica de los mapas mentales y le saques el mayor provecho posible.

1.2. Nuestro cerebro

Para entender el porqué de la eficacia de los mapas mentales, hay que tener en cuenta cómo funciona nuestro cerebro.

Éste se halla dividido en dos hemisferios que se reparten las diferentes funciones.

Así, el hemisferio izquierdo es el dominante en los siguientes aspectos:

- ▶ Verbal
- ▶ Temporal

- ▶ Racional
- ▶ Analítico

Por su parte, el derecho es considerado dominante en los apartados:

- ▶ Visual
- ▶ Espacial
- ▶ Intuitivo
- ▶ Creativo

Podríamos decir que el hemisferio izquierdo o racional funciona de manera digital viendo la realidad por partes, mientras que el hemisferio derecho o creativo funciona de manera analógica, percibiendo al realidad como un todo.

Normalmente, en cada persona un hemisferio es el dominante.

Sin embargo, estas clasificaciones no son excluyentes ni tienen por qué limitar a las personas ni impedirles ejercitar las habilidades propias de su hemisferio “no-dominante”. De hecho, el mayor rendimiento en nuestros procesos mentales se obtiene cuando existe un equilibrio entre ambos hemisferios. Esto es así porque una creatividad sin control o no sometida a análisis puede no ser de utilidad.

Igualmente, un exceso de racionalidad nos conduce a no ser capaces de adaptarnos a situaciones de cambio o crisis que exigen soluciones nuevas a los problemas.

Todos nosotros poseemos, en mayor o menor medida, el conjunto de habilidades que caracterizan a ambos hemisferios y las podemos desarrollar mediante el entrenamiento y el uso de técnicas adecuadas.

Una de esas técnicas son los mapas mentales.

1.3. El pensamiento irradiante

Otra de las bases del funcionamiento de nuestro cerebro que inspira el concepto de los mapas mentales es el llamado “Pensamiento irradiante”.

Se trata de la forma natural y automática de trabajar de la mente humana.

Cada una de las diez mil millones de neuronas que forman nuestro cerebro funciona como un potente microprocesador y transmisor de datos. Del mismo modo que cada neurona se ramifica y establece conexiones con las que le rodean, nuestro cerebro irradia líneas de pensamiento que se expanden desde el centro hacia la periferia encadenando unas ideas con otras.

La cantidad de información que percibimos es tan grande que el cerebro debe procesarla y codificarla, y lo hace usando principalmente asociaciones e imágenes. Las asociaciones conectan unas ideas con otras y las imágenes las dotan del énfasis necesario para que sean más fáciles de recordar.

Así es cómo aprendemos y cómo podemos recurrir a la enorme base de datos que tenemos en nuestro cerebro para acceder a contenidos aprendidos o para usarlos de cara a crear otros nuevos.

Para entender mejor el concepto del pensamiento irradiante, vamos a ver un caso célebre recogido por Sigmund Freud en su libro “La interpretación de los sueños”.

{Estando enfermo en cama, un sujeto soñó con la época del terror durante la Revolución francesa y se vio conducido ante el tribunal revolucionario. Después de un largo interrogatorio, fue condenado a muerte y conducido al cadalso en medio de la multitud.

El soñador vio cómo el verdugo le ataba a la plancha de la guillotina y oyó cómo caía la cuchilla. En ese momento, despertó sobresaltado y descubrió que una de las varillas de las cortinas de la cama había caído sobre su cuello.

En las escasas décimas de segundo que tardó la varilla de la cortina en caer, el ruido que ésta produjo al soltarse, desencadenó una serie de asociaciones de imágenes y contenidos en el cerebro del sujeto.

Esto le hizo vivir en un instante una historia complejísima que él pensó que se había desarrollado a lo largo de varias horas.}

Así es como funciona nuestro cerebro: mediante asociaciones automáticas de ideas que nos permiten encadenar unos conceptos con otros que, aparentemente, no tienen relación directa con ellos.

Por eso, para potenciar nuestra capacidad mental y nuestra creatividad, consiguiendo resultados a veces asombrosos, simplemente hay que dejar trabajar a nuestra mente. Y los mapas mentales son una eficaz herramienta para hacerlo ya que se basan en nuestra forma de pensamiento natural: el pensamiento irradiante.

1.4. El concepto de mapa mental

Un mapa mental podría definirse como una herramienta gráfica que nos da acceso al infinito potencial de nuestra mente. La clave de su eficacia radica en que funciona de forma análoga a nuestra mente: utilizando imágenes y asociaciones. Podemos decir que emula una función natural del cerebro: el pensamiento irradiante.

De la misma forma que la mente funciona describiendo círculos en torno a una idea central, cuando creamos un mapa mental, colocamos en el centro de una hoja de papel la idea principal sobre la que queremos trabajar. A partir de esa idea van surgiendo, o irradiándose, otros temas, conceptos o ideas secundarias que van situándose alrededor de la idea principal añadiendo nueva información, desarrollándola y generando ideas nuevas.

La forma tradicional de desarrollo de ideas, por el contrario, consiste en colocar la idea principal en la parte superior y desarrollar los temas a partir de ahí, de arriba abajo y de izquierda a derecha siguiendo un orden jerárquico.

El mapa mental al desarrollarse desde el centro y en círculos rompe con esa forma de trabajar permitiendo tener en todo momento una visión global y organizada de la información.

A este respecto, es interesante señalar que una vez creado el mapa mental, no es habitual tenerlo que rediseñar. Los contenidos pueden cambiar pero la estructura inicial que hemos diseñado casi siempre seguirá siendo válida. Esto es debido a que los mapas mentales se asemejan a la estructura de nuestra memoria lo cual explica que ayuden a organizar mejor la información.

Por ello, los mapas mentales son la forma más sencilla de gestionar el flujo de información entre nuestro cerebro y el exterior. Por esto, son un instrumento sumamente eficaz y creativo para tomar notas, realizar una planificación o desarrollar una tormenta de ideas más productiva.

Además de su estructura ramificada en la que las ideas secundarias son irradiadas desde una idea central, todos los mapas mentales tienen en común el uso de estos elementos:

- ▶ Palabras enlazadas.
- ▶ Colores
- ▶ Imágenes, ya sean éstas símbolos, fotografías o dibujos ya que éstas fomentan el recuerdo y la evocación de nuevas ideas.

- ▶ Además, en un mapa mental siempre se intenta expresar cada idea o tema mediante una sola palabra o, si no es factible, en el menor número posible de ellas.

Todo ello siguiendo unas reglas básicas que hacen más organizada, agradable y fácil de recordar la información contenida en nuestros diagramas.

Los métodos tradicionales, por el contrario, al no explotar en la misma medida las posibilidades que brindan estos recursos, no suelen ofrecer estímulos creativos, no fomentan el recuerdo y, en muchas ocasiones, aburren.

Los mapas mentales, tal vez, te recuerden a los llamados mapas conceptuales pues comparten algunas características comunes con ellos. Así, los mapas conceptuales también son una herramienta para organizar y estructurar contenidos de forma que su comprensión sea más clara y se pueda integrar la información dentro de un todo.

Entonces,

¿En qué se diferencian los mapas mentales de los mapas conceptuales?

En que los mapas conceptuales se centran exclusivamente en lo verbal por lo cual son más limitados que los mapas mentales. Los mapas mentales, por el contrario, se apoyan más en recursos gráficos, imágenes, colores, etc. que facilitan la comprensión y el recuerdo así como la generación de nuevas asociaciones de ideas.

Un mapa mental presenta muchos puntos en común con el mapa de una ciudad.

Así, el centro de un mapa mental que es la idea central a desarrollar correspondería con el centro de la ciudad.

Las ideas principales estarían representadas por las calles principales y las ideas menos relevantes por las arterias secundarias de la ciudad.

Los dibujos y símbolos que representan los lugares de interés en la cartografía urbana, en un mapa mental tendrían su equivalencia en las imágenes e iconos que utilizamos para destacar las ideas más interesantes.

Llegados a este punto, podemos decir que el uso de los Mapas Mentales es recomendable por varios motivos:

- ▶ En primer lugar, te proporcionan una visión global de un área o tema determinado.
- ▶ Facilitan una mejor orientación al definir cuál es tu situación respecto a un problema o tarea y en qué dirección quieres ir y qué decisiones debes tomar.
- ▶ Permiten agrupar grandes cantidades de información en un sencillo esquema.

- ▶ Son fáciles de consultar y de recordar.
- ▶ Y te facilitan la toma de una decisión así como la solución de problemas, al mostrarte nuevos caminos posibles.

2. Para qué sirven

2.1. Un poco de historia

Hoy en día, tendemos a presentar la información de forma lineal. Imagina que tuvieras que contar a un amigo el argumento de una novela. Probablemente te limitarías a narrar una sucesión de hechos, uno tras otro, de forma consecutiva utilizando únicamente palabras.

No estamos acostumbrados a desarrollar nuestras ideas usando colores o dibujos. Las imágenes se ven relegadas a un segundo plano, utilizándose únicamente para ilustrar un libro o para complementar un texto.

Sin embargo, el uso de las técnicas en que se basan los mapas mentales no es algo nuevo. Este tipo de representación gráfica ya se utilizaba mucho antes de que apareciera nuestro sistema de escritura. La escritura jeroglífica, por ejemplo, recurría a dibujos para representar palabras, y el sistema mnemotécnico griego establecía clasificaciones y presentaba la información en apartados ordenados.

También grandes pensadores y creadores como Albert Einstein, Picasso o Leonardo da Vinci, en cuyos manuscritos pueden verse páginas llenas de dibujos, líneas y códigos; se servían de este sistema para organizar y asimilar conocimientos.

En la década de los 70, un estudiante llamado Tony Buzan se dio cuenta de que el sistema tradicional de estudio limitaba su aprendizaje. Probó a subrayar las ideas principales de los textos y comprobó que sacaba mayor provecho a sus estudios. Entusiasmado con las técnicas mnemotécnicas de los griegos que se centraban en la imaginación y la asociación, comenzó a aplicarlas para tomar apuntes. Y notó que funcionaban. Se dio cuenta entonces de que su mente era como una inmensa biblioteca que añadía nuevos tomos constantemente y que necesitaba una nueva herramienta para organizar toda esa información y poder acceder a ella más fácilmente.

Tony Buzan definió y popularizó los mapas mentales, pero actualmente siguen evolucionando, incluyéndose en ellos aportaciones derivadas de la cartografía, las ciencias cognitivas o la antropología.

2.2. Uso de mapas mentales

Los Mapas Mentales funcionan como un potente mecanismo que genera e introduce información en tu cerebro de forma multidimensional.

Imagina que tu cerebro funciona como una enorme base de datos relacional. Esta base de datos se organiza en tablas que contienen multitud de información asociada entre sí (palabras, imágenes, colores, sonidos, olores, sabores...). Todas estas tablas de información que contiene tu cerebro se organizan y vinculan a través de asociaciones y conceptos clave.

Los mapas mentales nos ayudan a introducir todos esos datos en estructuras ordenadas e interrelacionadas y recuperarlos de forma rápida y sencilla.

El uso de Mapas Mentales favorece el funcionamiento del cerebro y estimula la asociación de ideas. Son una herramienta útil con multitud de ventajas y aportaciones.

En general sirven para:

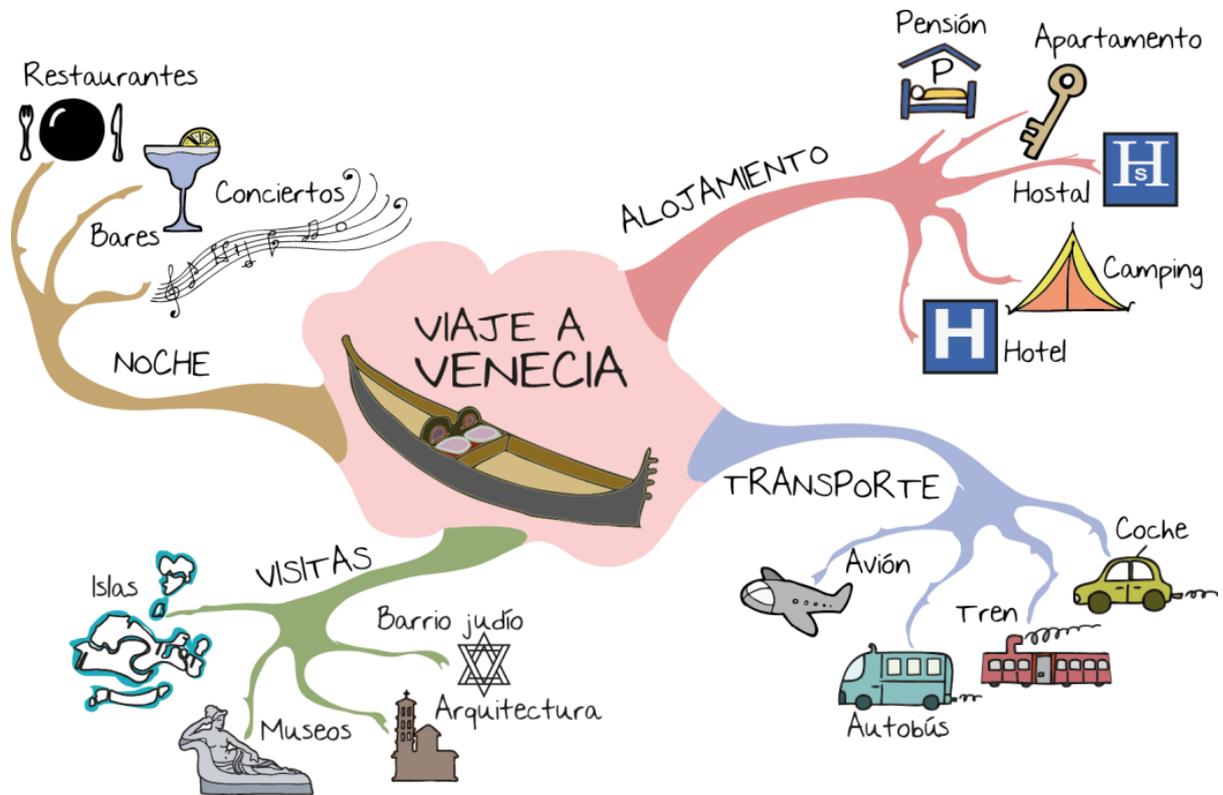
- ▶ Separar lo importante de lo trivial
- ▶ Optimizar el almacenamiento de datos en el cerebro
- ▶ Aclarar ideas
- ▶ Ahorrar tiempo
- ▶ Concentrarse
- ▶ Recordar mejor
- ▶ Planificar
- ▶ Aprobar exámenes
- ▶ Comunicar...

Los Mapas Mentales pueden ayudarte a clarificar cuestiones tanto de tu vida personal como profesional.

En el ámbito personal puedes utilizarlos para: tomar apuntes, resumir un libro, planificar la vida familiar, organizar las vacaciones, solucionar un problema, elegir los regalos más apropiados o emprender un nuevo proyecto.

En definitiva, sirven para organizar tu vida y hacértela más sencilla.

Vamos a ver un ejemplo detallado de “uso personal” de un Mapa Mental:
ORGANIZAR UN VIAJE A VENECIA



3. Cómo se elaboran

3.1. Por dónde empezamos

Éstas son las herramientas que vas a necesitar:

Una hoja de papel en blanco, rotuladores o lápices de colores, tu cerebro irradiante y ¡cómo no! un poco de imaginación.

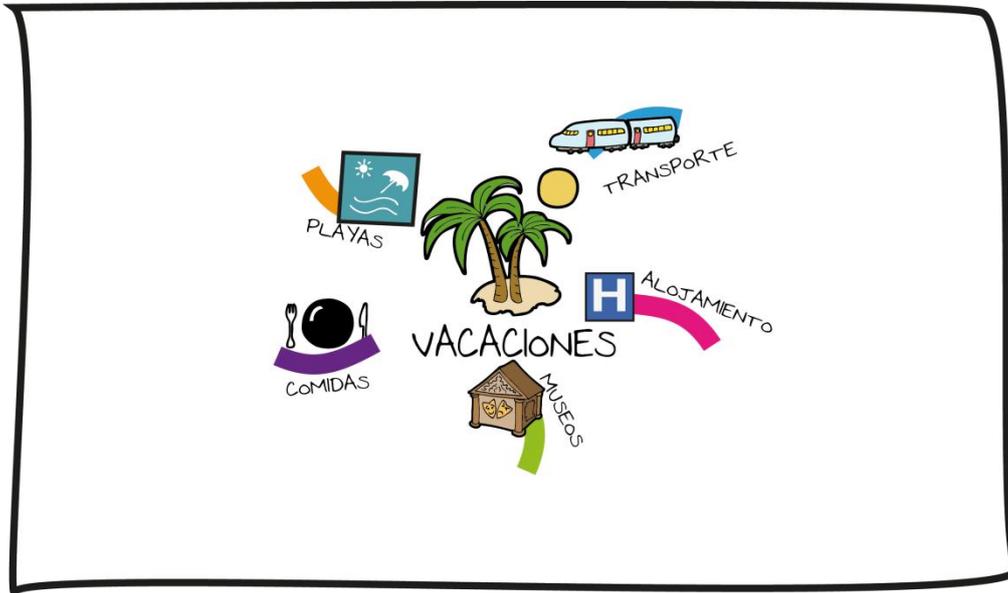
En primer lugar, debemos empezar por identificar una idea principal. En este caso, utilizaremos como ejemplo las próximas vacaciones.

Una vez que tengamos esta idea principal, buscamos una imagen que la represente y la dibujamos en el centro de la hoja. Escribimos, también en el centro, la palabra: VACACIONES.

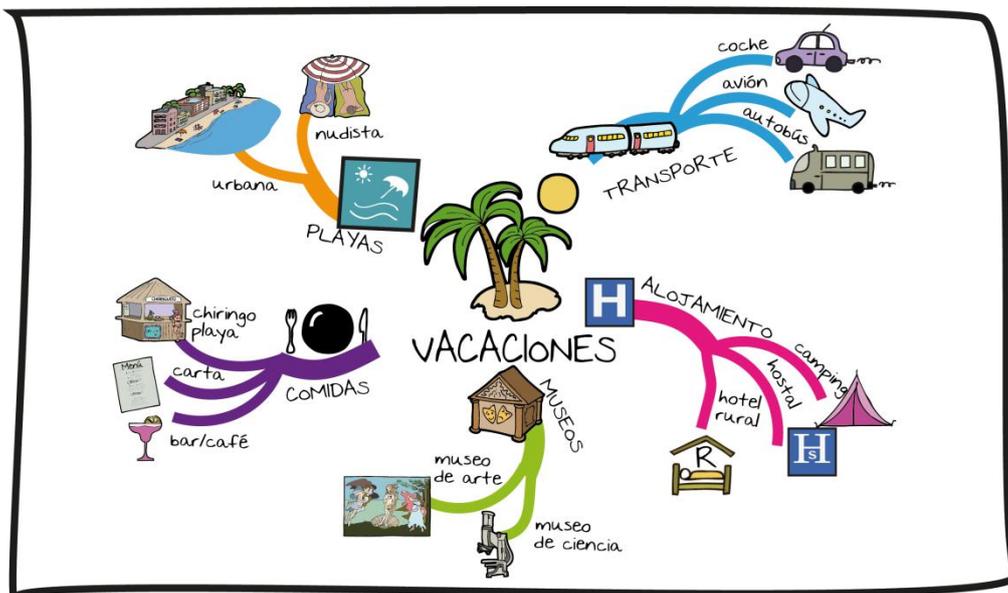


Partiendo de esta idea principal, identificaremos también los aspectos principales que nos interesen y que creemos que tienen relación con esa idea principal”. Cada palabra clave se escribirá en mayúsculas al final de la línea de la que emana y cada una de estas líneas será de diferente color.

Ahora, si añadimos dibujos de colores a estas Ideas Básicas, conseguiremos que nuestro mapa sea mucho más atractivo y eficaz.



Para ampliar tu mapa, sigue preguntándote qué aspectos más concretos tienen relación con los anteriores y sigue así creando nuevas ramificaciones con palabras que las sinteticen”. Por ejemplo, de la palabra ALOJAMIENTO, podrían salir, a su vez, varias ramas con las palabras hotel, camping, casa rural...



El número de posibles ramas secundarias es infinito. Depende de las asociaciones que establezcas. En el ejemplo, hemos llegado a un tercer nivel pero podrías seguir hasta donde tu cerebro sea capaz de irradiar.

Ahora que ya sabes, no sólo por dónde empezar, sino cómo elaborar un mapa mental, en el siguiente apartado conocerás con más detalle los siete pasos básicos para su correcto desarrollo.

3.1. Las siete reglas básicas

Si has llegado hasta aquí es que ya sabes mucho sobre Mapas Mentales. Pero te falta conocer algo fundamental: las siete reglas básicas para desarrollar con éxito un mapa mental.

Para visualizar mejor estas reglas utilizaremos el ejemplo del capítulo anterior: planificar las vacaciones.

Primera regla:

Empieza en el CENTRO de la hoja en blanco. De esta forma las ideas podrán moverse en todas las direcciones.

Segunda regla:

Dibuja en ese centro una imagen que simbolice la idea principal. Así, establecerás un núcleo de atención. Porque ya conoces el dicho: una imagen vale más que mil palabras.

Tercera regla:

Utiliza muchos colores. Los colores despiertan tu creatividad. Aportan vitalidad y energía positiva.

Cuarta regla:

Partiendo de la idea central traza ramas de distintos colores hacia el exterior con las palabras clave e ideas más importantes.

Haz las líneas más finas a medida que te vayas alejando del centro. De esta forma crearás una estructura ordenada de ideas asociadas.

Quinta regla:

Traza líneas curvas en lugar de rectas. Las líneas curvas son menos aburridas y despiertan mayor interés.

Sexta regla:

Trata de utilizar una o dos palabras clave por cada línea. Es más fácil recordar una palabra que una frase. Además, cada una de estas palabras clave puede seguir generando por sí misma nuevas ramificaciones.

Séptima regla:

Utiliza todas las imágenes que puedas. Cuantas más uses más elocuente será tu mapa. Recuerda lo que decíamos en la segunda regla, si una imagen vale más que mil palabras, imagina todo lo que puedes transmitir con diez imágenes.

4. Herramientas digitales

4.1. Introducción

Hay infinidad de programas informáticos, tanto gratuitos como de pago, que nos permiten crear mapas mentales digitales de forma individual o en grupo.

Para trabajar de manera individual, podemos destacar programas como:

- ▶ Freemind
- ▶ MindGenius
- ▶ XMind
- ▶ PersonalBrain

Para trabajar en grupo, disponemos de opciones de software colaborativo como:

- ▶ Bubble.us
- ▶ Mindmeister
- ▶ Wisemapping
- ▶ Mind42
- ▶ Mindomo, entre otros

4.2. Freemind

4.2.1. Descarga e instalación

Freemind es una herramienta de software libre que nos permite crear mapas mentales.

Descargar e instalar Freemind en nuestro ordenador es muy sencillo. Veamos cómo hacerlo.

1. Para descargarnos Freemind, en primer lugar, accedemos a una página de descarga de software, por ejemplo, Softonic y tecleamos “Freemind” en su buscador.

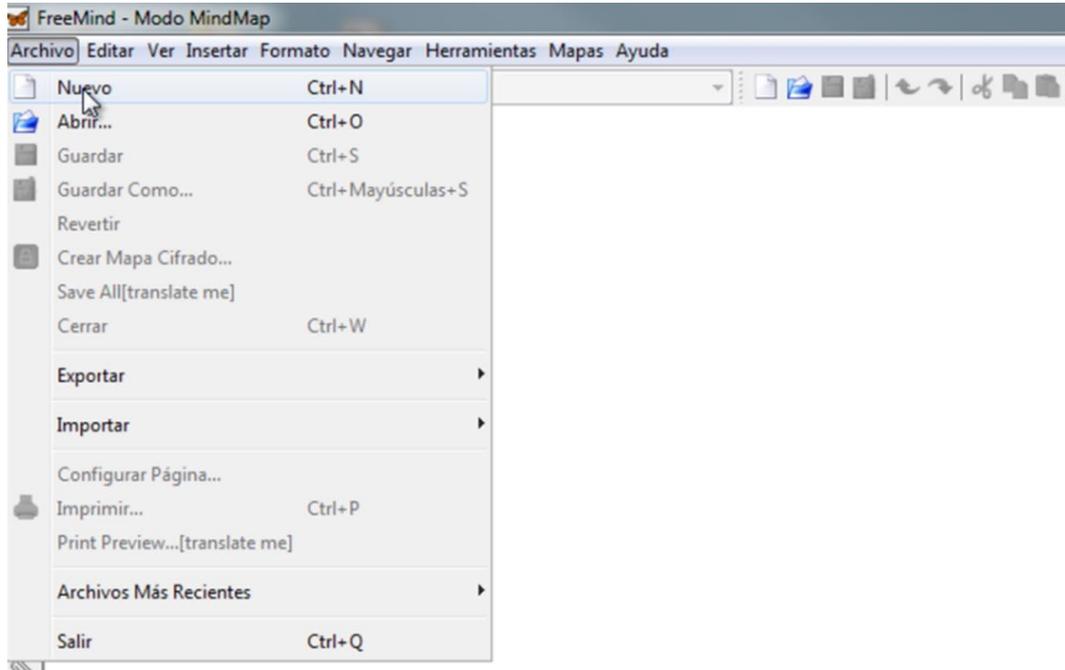
2. Elegimos el programa de la lista y hacemos clic en "Descargar".
3. Una vez completado el proceso, accedemos a la carpeta de nuestro ordenador donde se ha guardado un archivo de descarga e instalación de Freemind.
4. Hacemos doble clic en el archivo y pulsamos "Aceptar" y "Siguiente" en las ventanas emergentes que van a ir apareciendo.
5. El programa se descargará en nuestro ordenador.
6. Una vez descargado, es posible que nos aparezca una pantalla solicitándonos permiso para realizar cambios. Pulsamos "Sí".
7. En este momento, comenzará la instalación. Nos aparecerá una nueva ventana. Hacemos clic en "Siguiente".
8. Aceptamos el acuerdo de la licencia y pulsamos "Siguiente".
9. En la siguiente ventana, tenemos la opción de cambiar la carpeta de ubicación de Freemind. Elegimos la carpeta de archivos de programa de la unidad C y volvemos a pulsar "Siguiente" en cada ventana que nos aparezca.
10. Finalmente, nos aparecerá una ventana con el botón "Instalar". Hacemos clic en él y esperamos a que se lleve a cabo la instalación.

Freemind ya está instalado en nuestro ordenador y listo para que lo usemos.

Por último, recuerda que antes de instalar Freemind, debes asegurarte de que dispones en tu ordenador de la versión 1.4 o superior de Java. Si no la tienes, puedes descargártela gratis desde la página oficial de Java.

4.2.2. Uso de Freemind

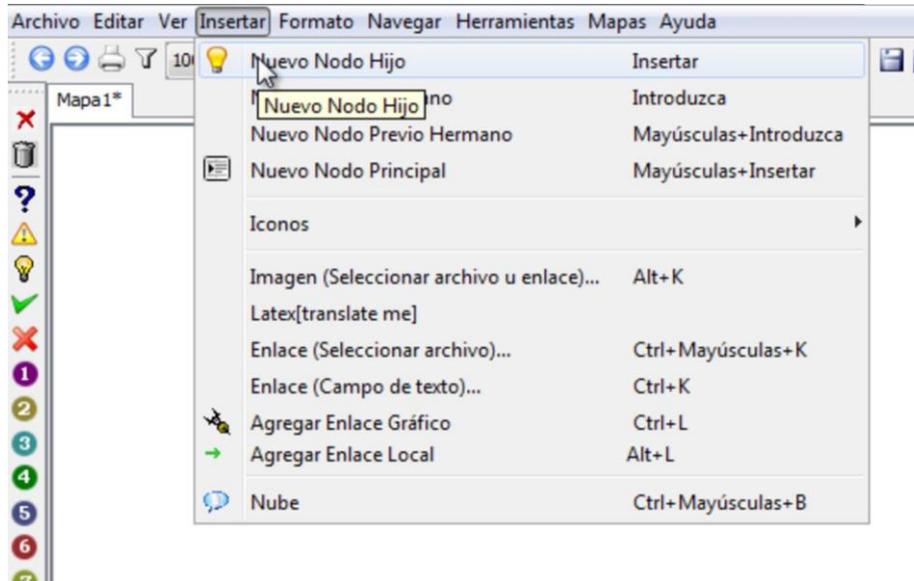
Al abrir Freemind, nos aparece por defecto un nodo principal con el texto “nuevo mapa” a partir del cual crearemos nuestro mapa mental.



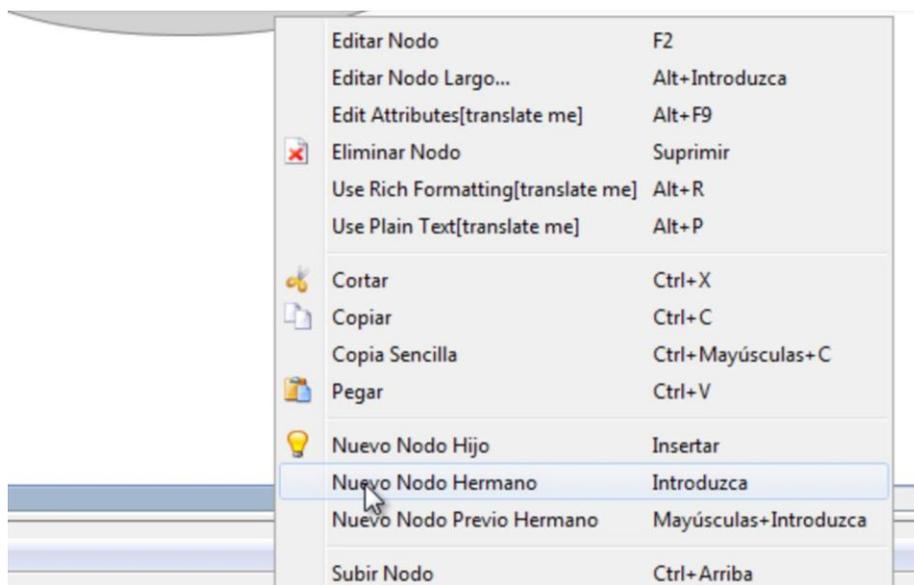
Lo podemos editar simplemente colocándonos encima y escribiendo la idea central que queremos desarrollar. Al igual que con un procesador de texto, podemos cambiar el tipo y el tamaño de letra utilizando el menú superior.

Para movernos por el área de trabajo basta con pulsar en la misma y mover el cursor.

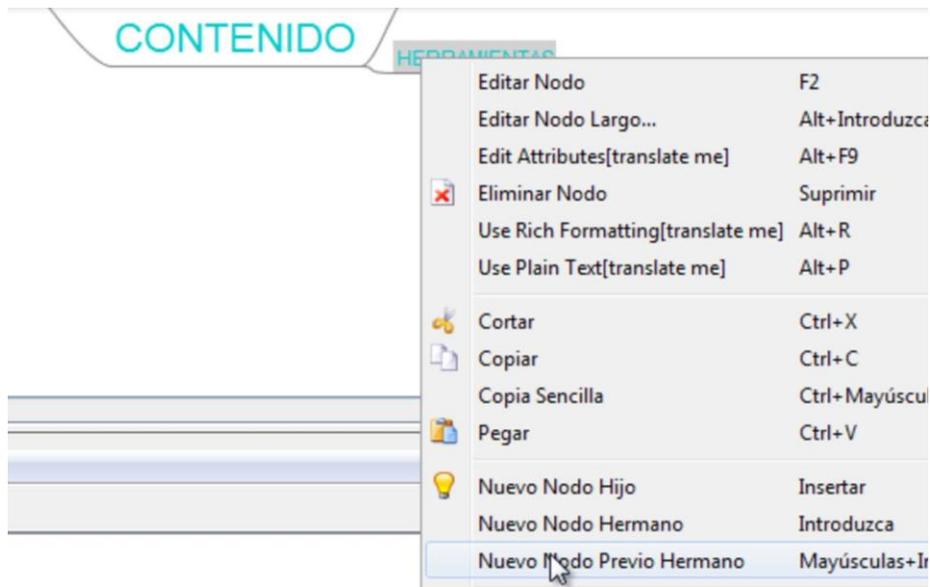
A partir de este nodo, podemos ir añadiendo las ideas secundarias. Desde el menú “Insertar” o utilizando el botón derecho del ratón, insertamos un “Nuevo nodo hijo” y lo editamos.



Si queremos crear nuevas ideas secundarias con el mismo nivel de relevancia que el nodo hijo que hemos creado, usaremos la opción de insertar “Nuevo nodo hermano”.



Los nodos se van añadiendo en el sentido de las agujas del reloj. Si hemos olvidado incluir una idea y queremos que vaya antes de otra que ya está, utilizaremos la opción “Nuevo nodo previo hermano”.

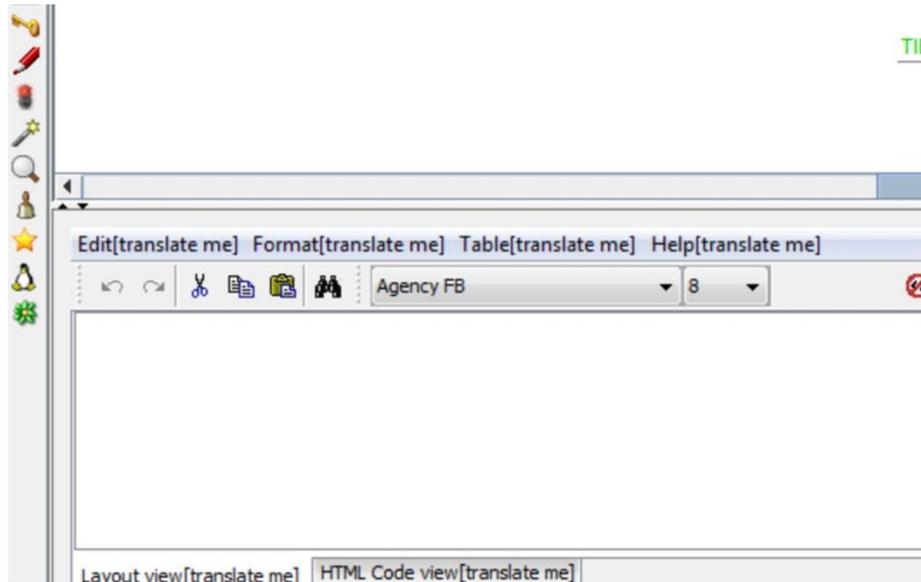


Podemos añadir tantos niveles cómo queramos a nuestro mapa mental, insertando nuevos nodos hijo. Freemind nos permite eliminar nodos o moverlos a nuestro antojo y editar los colores, tanto de los textos como del fondo de los nodos y las líneas.



Dispone también de una serie de iconos preestablecidos que nos permiten añadir apoyos gráficos a los diferentes nodos de nuestro mapa.

Asimismo, podemos numerar los nodos y, dentro de cada nodo, podemos incluir notas que desarrollan la idea que sirve de título utilizando el editor de notas situado en la parte inferior del interfaz.



Para ilustrar nuestros mapas, esta herramienta nos permite incluir imágenes o fotografías. Recuerda que los formatos admitidos por Freemind son:

- ▶ JPG
- ▶ PNG
- ▶ GIF

Freemind nos brinda además la opción de incluir enlaces en los nodos. Así:

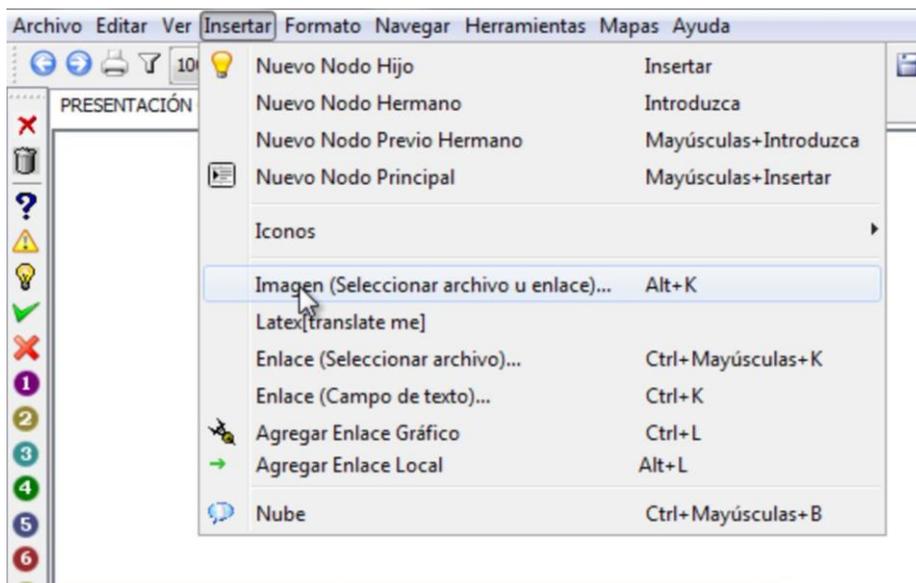
- ▶ Podemos establecer vínculos entre nodos, incluyendo si queremos, una representación gráfica de dichos enlaces.
- ▶ Incluir enlaces a documentos PDF,
- ▶ Colocar links a direcciones web,
- ▶ O, si lo deseamos, a otros mapas mentales.

Para, trabajar con más comodidad, Freemind nos permite ocultar o mostrar los nodos mediante las opciones del menú “Navegar”.

Para guardar los cambios realizados en nuestro mapa mental, basta con ir al menú “Archivo” y pulsar en “Guardar”. Freemind guarda sus proyectos con el formato .mm, es decir, “mapa mental”.

Freemind también nos ofrece distintas formas de exportación:

- ▶ Como página web en formato HTML, XHTML o Flash.
- ▶ Como imagen en formato PNG o JPG
- ▶ Como archivo de texto
- ▶ Como PDF, etc



Realizar un mapa mental digital es muy sencillo con Freemind. Además, esta herramienta dispone de una ayuda en castellano muy completa con la que podrás resolver cualquier duda que pueda surgirte sobre su manejo.

4.2. Mindmeister

Existen herramientas digitales de tipo colaborativo que nos permiten realizar mapas mentales junto a otras personas que pueden hallarse a cientos de kilómetros de nosotros. Una de ellas es Mindmeister.

Vamos a conocer algo más sobre esta herramienta.

1. Tecleamos la dirección de su sitio oficial: <http://www.mindmeister.com/es>
2. Pulsamos en el botón de “Regístrese Gratis”.
3. Seleccionamos la opción “Básica Gratis” y rellenamos el formulario de suscripción.
4. Tras registrarnos, el equipo de Mindmeister nos enviará a nuestra cuenta de e-mail un mensaje con una dirección web para que hagamos clic en ella y activemos nuestra cuenta.
5. Al activar la cuenta, accedemos a nuestra área privada en Mindmeister y pulsamos en “Nuevo mapa”.

La forma de crear un mapa en Mindmeister guarda bastantes similitudes con el funcionamiento de Freemind.

Los nodos y subnodos se crean a partir de un nodo principal. Igual que en Freemind:

- ▶ podemos editar los nodos
- ▶ cambiarlos de color
- ▶ añadirles iconos e imágenes
- ▶ incluir en ellos vínculos, etc.

A diferencia de Freemind, Mindmeister nos da la posibilidad de trabajar en equipo junto a otras personas. Para ello, pulsamos en el botón “Compartir mapa” situado en la parte inferior del interfaz.



En la ventana que se abre aparece disponemos de un menú superior con cuatro pestañas.

En la pestaña “General”, además del título de nuestro mapa, tenemos la posibilidad de incluir una pequeña descripción sobre el mismo.



En “Publicar”, Mindmeister nos da la posibilidad de hacer nuestro mapa visible a través de Internet. Desde esta opción, tenemos la posibilidad, de editar y copiar el mapa.



Para restringir esas posibilidades a las personas de nuestro equipo de trabajo, podemos establecer una contraseña.

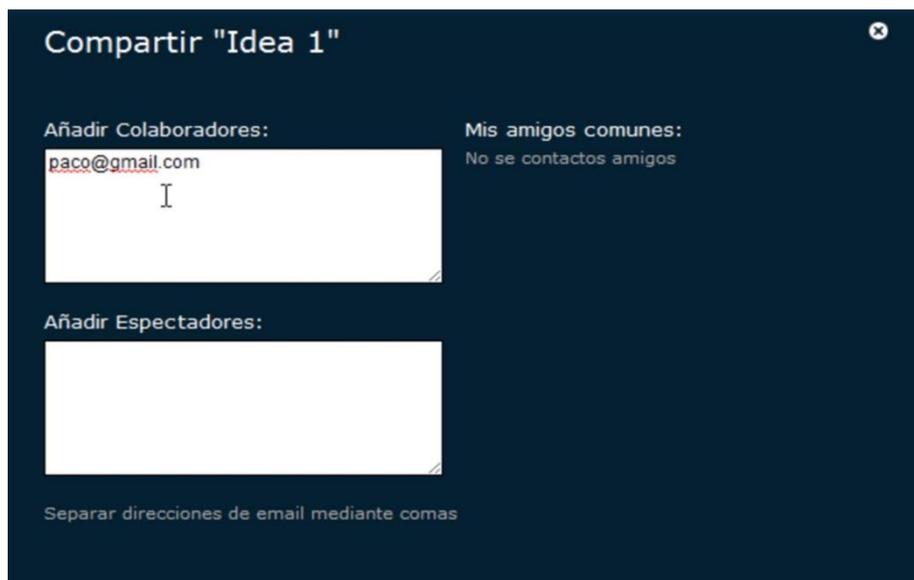
En “Notificaciones”, podemos definir a través de qué medio nos llegará el aviso de que nuestro mapa ha sido modificado.



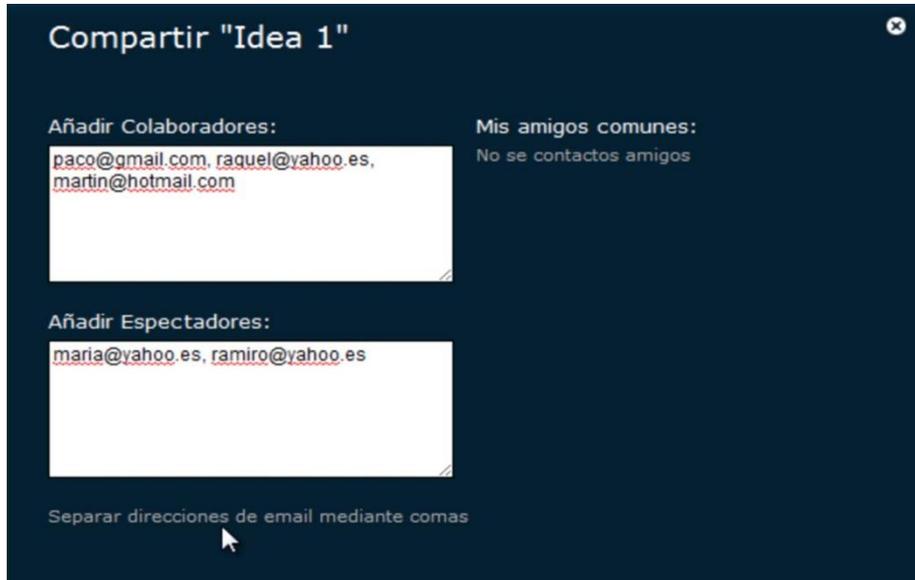
Finalmente, en la pestaña “Compartir”, podemos invitar a quien queramos a compartir nuestro mapa, incluyendo su dirección de e-mail.



Si queremos que colaboren en la elaboración de nuestro mapa, les incluiremos en el apartado “Colaboradores”.



Si únicamente queremos que vean el mapa, les incluiremos en el apartado “Espectadores”.



Compartir "Idea 1"

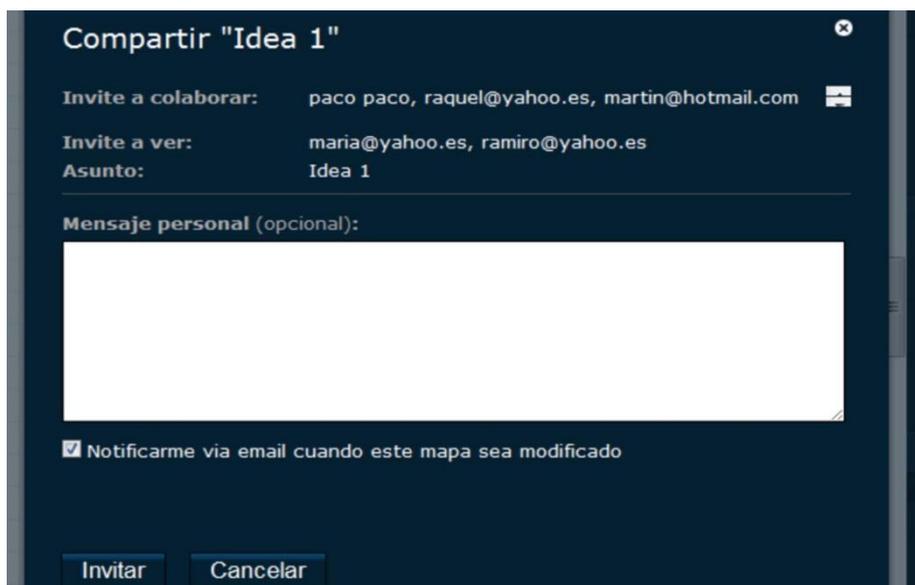
Añadir Colaboradores:
paco@gmail.com, raquel@yahoo.es,
martin@hotmail.com

Mis amigos comunes:
No se contactos amigos

Añadir Espectadores:
maria@yahoo.es, ramiro@yahoo.es

Separar direcciones de email mediante comas

Una vez escritas las direcciones de e-mail, pulsamos en “Invitar a estas personas”. Al hacerlo, Mindmeister nos dará la opción de mandarles un mensaje. Una vez escrito, hacemos clic en “Invitar”.



Compartir "Idea 1"

Invite a colaborar: paco paco, raquel@yahoo.es, martin@hotmail.com

Invite a ver: maria@yahoo.es, ramiro@yahoo.es

Asunto: Idea 1

Mensaje personal (opcional):

Notificarme via email cuando este mapa sea modificado

Invitar Cancelar

El mensaje llegará a la cuenta de correo electrónico de la persona o personas a quienes hayamos invitado, que podrán acceder al mapa para verlo o modificarlo si les hemos dado permiso para ello.

En la parte inferior del interfaz de Mindmeister, aparecerá un mensaje informándonos de qué personas están editando el mapa en ese momento.

De esta forma, Mindmeister nos permite compartir nuestros mapas mentales y trabajar en equipo para desarrollarlos, a través de Internet.

Esta herramienta también nos permite importar mapas realizados con Freemind u otros programas, así como exportar los mapas realizados en Mindmeister como archivo de Freemind, PDF, etc.

Puedes descargar un pequeño manual sobre el uso de Mindmeister desde la sección de ideas clave.

Existen, además, versiones para el iPhone y el iPad que puede resultarte interesante conocer. Puedes obtener información sobre ellas en www.mindmeister.com.

Éstas son algunas de las ventajas que supone utilizar Mindmeister en este tipo de aplicaciones. Concretamente en el iPad:

- ▶ Puedes sincronizar los mapas mentales en tu iPad, para que puedas trabajar en ellos aunque no tengas conexión.
- ▶ Puedes compartir tus mapas mentales directamente desde la aplicación.
- ▶ Tienes multitud de iconos, colores y estilos para mejorar tus diseños.
- ▶ Puedes gestionar tus favoritos.
- ▶ Puedes rápidamente nuevas ideas.
- ▶ Puedes importar archivos de MindManager, Freemind o texto plano.
- ▶ o Exportar como MindManager, Freemind, MS Word, PDF o imagen.

Actualmente dispones de una versión gratuita para el iPhone que puedes conseguir en la iPhone App store.

5. Aplicaciones profesionales

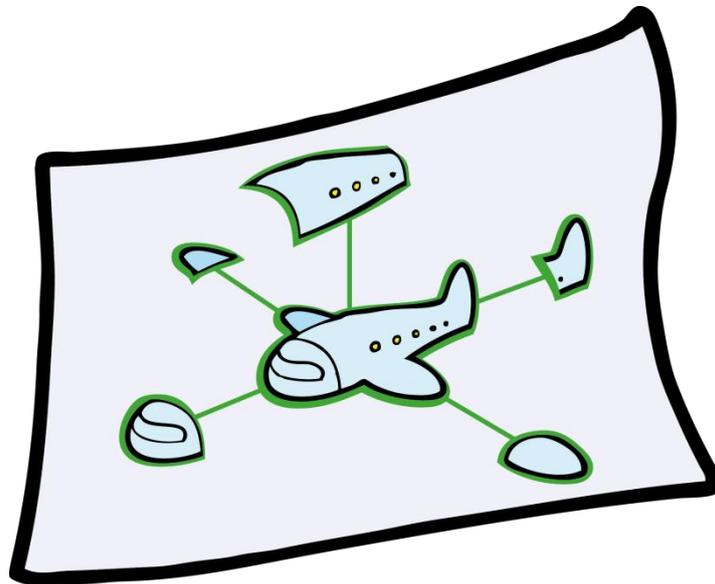
5.1. Usos profesionales

Cada vez más empresas utilizan los mapas mentales en su actividad cotidiana por varios motivos:

- ▶ Aportan una visión global que permite abordar los temas importantes de forma más eficaz.
- ▶ Nos ahorran tiempo en la ejecución de labores rutinarias.
- ▶ Facilitan la generación de ideas y estrategias.
- ▶ Y Mejoran nuestra capacidad de planificar y gestionar.

Puede que te estés preguntando, ¿pero, realmente las empresas utilizan los mapas mentales? Vamos a ver el caso concreto de Boeing, una empresa aeronáutica.

Esta empresa resumió su manual técnico en un mapa mental de 8 metros de largo.



En apenas unas semanas, 100 de sus ingenieros consiguieron aprender lo que antes les llevaba años. Esto supuso para la empresa un ahorro de 11 millones de dólares anuales.

Obviamente, no todas las empresas tienen el tamaño ni manejan cifras como las de Boeing. Sin embargo, la técnica de los mapas mentales es aplicable a cualquiera de ellas,

ya sea una PYME o una gran corporación. E incluso, desde antes de que la empresa se haya creado.

Imagina que has decidido montar un nuevo negocio. Cuando empiezas a desarrollar el proyecto, hay tantos factores a tener en cuenta que es muy fácil sentirse abrumado.

Utilizando un mapa mental puedes asegurarte de plantear todas las cuestiones importantes para el éxito de tu proyecto. Por ejemplo:

- ▶ Dónde ubicar físicamente el negocio
- ▶ Cuánto capital necesitas invertir
- ▶ Cuánto personal será necesario
- ▶ Cuál es tu cliente objetivo
- ▶ Qué plan de marketing piensas llevar a cabo
- ▶ Cómo puedes conseguir financiación, etc.

Los mapas mentales, también, te permitirán hacer un seguimiento más eficaz del desarrollo de tu proyecto a medida que éste avance.

Así sabrás si se van cumpliendo las etapas previstas y se obtienen los resultados esperados, o si debes cambiar de estrategia.

Por supuesto, los mapas mentales pueden aplicarse con igual eficacia a las empresas que ya están en funcionamiento.

- ▶ En primer lugar, porque fomentan la creatividad y toda empresa necesita generar nuevas ideas.
- ▶ Son especialmente útiles en las reuniones de tormenta de ideas: Los mapas mentales son rápidos de crear y al ser muy visuales constituyen la herramienta ideal para tomar notas y apuntar ideas.

Los mapas mentales también nos ayudan en la toma de decisiones y en la planificación y gestión de los proyectos.

Así en un mapa mental podemos organizar de una forma estructurada, clara, intuitiva y fácilmente consultable, aspectos clave como:

- ▶ Los recursos que se asignarán al proyecto.
- ▶ Las tareas a repartir entre los diferentes departamentos y empleados.
- ▶ Los plazos a cumplir.
- ▶ El seguimiento del proyecto.
- ▶ La búsqueda de soluciones a los diferentes problemas, etc.

Quizás, en este momento, estés pensando: “Yo no desempeño un puesto de responsabilidad en mi empresa... ¿para qué me pueden servir los mapas mentales a nivel profesional?”.

No es necesario participar en la toma de decisiones a alto nivel, dentro de una empresa, para que saques partido profesional a los mapas mentales.

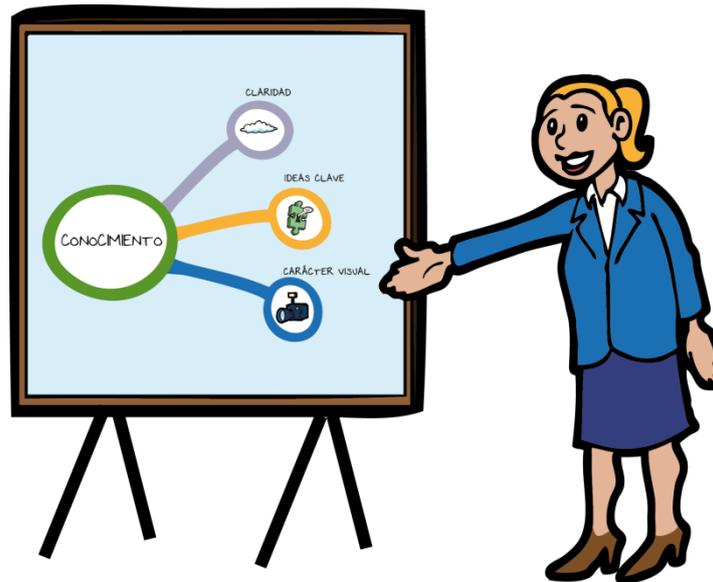
Por ejemplo, puedes utilizar los mapas mentales para tomar notas en una reunión de forma más visual y productiva que escribiéndolas en un bloc de izquierda a derecha y de arriba abajo.



También, podrían utilizarse en la planificación de la reunión: para definir los temas que se van a tratar, los objetivos de cada uno y las ramas por abrir para las decisiones que se tomen durante la reunión.

Otra aplicación profesional de los mapas mentales de la que puedes beneficiarte es su uso para el aprendizaje y la formación.

Los mapas mentales mejoran y aceleran los procesos de adquisición de conocimientos mediante la elaboración de esquemas más claros e intuitivos y la plasmación de los conceptos clave de forma visual, por ejemplo, a la hora de realizar presentaciones.



Esto, también, los convierte en un material de consulta más eficaz.

Resumiendo, puedes aplicar los mapas mentales en tu trabajo a una gran variedad de tareas y comprobar mejoras palpables en los resultados obtenidos.