

# MAPAS MENTALES

JOAN SANS

**BUGi**

# MAPAS MENTALES

## ¿Qué es un mapa mental?

Un mapa mental, o mind map, es una representación gráfica al estilo de un diagrama que se utiliza para presentar conceptos asociados a un tema en particular. Se trata de una herramienta que consiste en partir de una idea principal o palabra clave que luego se interrelaciona con otras ideas secundarias.

En los mapas mentales las ideas no solo se expresan con palabras, sino también con otros elementos más visuales. Tras colocar la idea central, aparecen bifurcaciones, que serían las ideas secundarias. Y los temas de menor importancia se representan como ramas de estas bifurcaciones.

Se pueden hacer de forma sencilla a mano y con unas cuantas ideas o más elaborados en un ordenador. Dependiendo de tus propósitos y de tu tiempo, el mapa mental puede incluir elementos como imágenes, dibujos, diversos colores, líneas curvas de diferente grosor, etc.

# MAPAS MENTALES

## ¿Para qué sirven los mapas mentales?

- Los mapas mentales son útiles para el aprendizaje porque ayudan a entender y memorizar ideas que en ocasiones resultan difíciles de asociar para el cerebro. Brindan un panorama general y esquemático de las ideas a desarrollar. Y suelen servir como una guía visual a la hora de realizar presentaciones e informes extensos.

## Origen del mapa mental

- El origen del mapa mental no es reciente. Puede remontarse a la antigüedad cuando el filósofo Aristóteles inventó el sistema jerárquico de representación de ideas. Pero fue el psicólogo inglés Tony Buzan, influenciado por los trabajos de Leonardo Da Vinci, quien formalizaría el concepto de mapa mental en 1971.

# MAPAS MENTALES

## ¿Cómo se hace un mapa mental?

1. Comienza con una idea central o un tema principal. Tronco del árbol.
2. Agrega ideas secundarias y únelas a la idea central con líneas e imágenes.  
Ramas del árbol
3. Sigue agregando ideas y subtemas.  
Ramas de las ramas del árbol.
4. Utiliza colores e imágenes para asociar las ideas.

# MAPAS MENTALES

## Características clave:

- Hay un tema o imagen central y de ésta se extraen las demás ideas en forma de ramificaciones. Su importancia va en el sentido de las agujas del reloj.
- Los conceptos o ideas se representan a través de símbolos, imágenes y palabras claves.
- El uso de colores destaca las ideas, por lo que es clave para crear mapas mentales. Además, esto genera una reacción en el cerebro y crea nuevas conexiones.
- Las ideas principales van acompañadas bien sea de una palabra clave o de una imagen y se ubica en su línea asociada.
- Las ramificaciones secundarias se desarrollan a partir de las ideas principales, las cuales están vinculadas al tema central del mapa mental.
- Existe una jerarquía: mientras más cerca este una idea del centro, mayor será su importancia.

# MAPAS MENTALES

## ¿Dónde hacer un mapa mental?

- Para hacer un mapa mental sólo necesitas una hoja de papel en blanco, rotuladores de colores y mucha creatividad. No obstante, la forma más sencilla para hacerlos es utilizando programas y aplicaciones para hacer mapas mentales. Muchos programas y apps cuentan con plantillas gratis de mapas mentales que sólo tienes que descargar o editarlas online.

# MAPAS MENTALES

¿Para qué sirve un mapa mental?

- El mind mapping es una herramienta creativa que permite describir de una forma elemental reflexiones de un tema específico. Suele ser muy utilizado para ayudar con el estudio, por ser un método eficaz tanto para extraer como para memorizar información. Por esta misma razón resulta de gran ayuda para el desarrollo de tareas de planificación, para encontrar soluciones a diferentes problemas e incluso para facilitar la toma de decisiones.
- Esto se consigue gracias a la manera que propone para organizar las ideas: Estas parten de un núcleo con diferentes recursos visuales para ilustrar de manera sencilla conceptos. De esta manera se consigue convertir largas y aburridas listas de documentos o información densa en conceptos fáciles de recordar.
- Teniendo esto en cuenta, los mapas mentales ofrecen una serie de beneficios específicos que puede aprovechar cualquiera que decida implementarlo, sea en los estudios, en el trabajo, en los negocios, etc. Estas son sus principales ventajas.

# MAPAS MENTALES

- **Fomentan la creatividad y la imaginación al tener una estructura poco convencional con ideas representadas con palabras clave y de forma gráfica.**
- **Favorecen la transmisión de información gracias al uso de imágenes. De allí el conocido dicho que reza: ‘Una imagen vale más que mil palabras’.**
- **Muestran ideas fáciles de comprender, por lo que aprender no resulta un proceso estresante.**
- **Explican en poco tiempo y de forma muy visual lo que tomaría muchas hojas llenas de información escrita.**
- **Promueven la generación de nuevas ideas.**





Bubbl.us. Mind Mapping Online

**Bubble.us** es una aplicación gratuita *online* para crear mapas mentales del tipo brainstorm (lluvia de ideas). Esta aplicación permite realizar múltiples tareas como trabajar de manera colaborativa; embeber o incrustar mapas mentales y diagramas a cualquier sitio web; además facilita la exportación de mapas mentales en formato de imagen.

## MindMeister



MindMeister Mind Mapping Tool

**MindMeister** es una de las más completas herramientas online para crear mapas mentales. Cuenta con diversas funcionalidades: trabajo colaborativo en tiempo real, adición de notas, valoración de mapas mentales, historial de versiones, clasificación mediante etiquetas, incrustación de iconos, entre otras. Además de la versión básica gratuita, MindMeister dispone de las versiones Personal, Pro y para Empresas. La versión gratuita sólo permite crear hasta 3 mapas mentales.

## Mindomo



Mindomo

**Mindomo.** Otra aplicación online para hacer mapas mentales creativos. Dispone de una versión gratuita para uso personal y otras versiones comerciales para uso profesional y empresarial cuyos precios oscilan de los \$5 dólares mensuales a los \$16 dólares. Igual que la mayoría del software para hacer mapas mentales, Mindomo permite crear, editar y compartir nuestros mapas mentales con colegas y amigos.

**WiseMapping** es un sitio web gratuito para el *mind mapping* que combina la potencialidad de la tecnología vectorial (SVG y VLM) con el dinamismo colaborativo de la web 2.0. Básicamente consta de todas las utilidades mencionadas en servicios anteriores. No obstante, la particularidad de WiseMapping es que el proyecto se encuentra funcionando bajo la modalidad de Open Source, lo que permite a la comunidad de programadores colaborar en su desarrollo.

### Wisemapping



The screenshot shows the homepage of the WiseMapping website. At the top left is the logo, which consists of the text 'wise mapping' in a lowercase, sans-serif font next to a small yellow icon of a person with arms raised. The navigation menu includes links for 'Home', 'Open Source', 'FAQ', and 'About Us'. On the right side of the navigation bar are two orange buttons: 'Sign Up' and 'Sign In'. The main content area features a large heading 'Free Online Mind Mapping' in bold black text. Below this heading is the tagline 'Create, Share, Collaborate, View your mind maps!' and a prominent orange button labeled 'Try now!'. To the right of the text is an illustration of a person in a yellow shirt and dark pants standing next to a large whiteboard. The whiteboard displays a mind map with a central orange node and several grey nodes branching out. The entire page is set against a light grey background.

WiseMapping Free Online Mind Mapping

## Text 2 Mind Map

The screenshot displays the Text2MindMap application interface. On the left, a text editor window titled 'Unfilled Document' contains the following text:

```
Text2MindMap  
Turn tab-indented lists into mind maps  
  Press Tab to indent lines  
  Press Shift + Tab to unindent lines  
Drag nodes to re-organize them  
This project is based on the now dead site Text2MindMap.com
```

On the right, a mind map is generated from this text. The root node is 'Text2MindMap'. It branches into 'Drag nodes to re-organize them' and 'This project is based on the now dead site Text2MindMap.com'. The latter node further branches into 'maps' and 'lets: into mind'. The 'maps' node branches into 'Press Tab to indent lines' and 'Press Shift + Tab to unindent lines'.

Text2MindMap

**Text 2 Mind Map.** Aplicación online gratuita para hacer mapas mentales sin registrarse. Cuenta con funcionalidades de pago para administrar y exportar los mapas sin publicidad. La interfaz es minimalista y no requiere registro para comenzar a usarlo. Esta herramienta está basada en el desaparecido proyecto de Text2MindMap.

## Lipten



Lipten

**Lipten.** Aplicación web para crear mapas conceptuales o mentales con forma de exágonos. Fue lanzada en 2013 por Jesús Noland, Michelle Noland y Rachel Simanjuntak.

TOP 10  
HERRAMIENTAS  
MAPAS  
MENTALES

GoConqr

wise mapping

coggle

CmapTools

XMind

popplet



bubbl.us

Mindomo

mind  
meister

BUGi

# CONCENTRARSE EN LA ERA DE LA DISTRACCIÓN

## CÓMO TRABAJAR

- USA UN TEMPORIZADOR
- 50 MINUTOS DE TRABAJO 20 MINUTOS DE DESCANSO
- CONCÉNTRATE EN PEQUEÑOS PERÍODOS
- ALÉJATE DEL ORDENADOR

## CREA RITUALES/HÁBITOS

- ÁREA SIN INTERNET
- USA SÓLO LÁPIZ Y PAPEL
- MAÑANAS TRANQUILA
  - MEDITA
  - LEE
  - ESCRIBE PÁGINAS MATUTINAS
- DUCHA
- TOMA UN DESAYUNO SALUDABLE
- PASEA
- ANTES DE DORMIR
  - LEE UN LIBRO
  - LIMPIA TU CARA
  - LAVA LOS PLATOS/VACÍA EL FREGADERO

## GESTIONA TU EMAIL

- REENFOCA
  - PASEA
  - REVISA TU LISTA DE TAREAS
- ESTRIMENTOS
- TIEMPO DE DESCONECCIÓN
  - 8am-10am
- DESACTIVA LAS ALARMAS DE EMAIL
  - REVISAR TU EMAIL EN PUNTOS DETERMINADOS DEL DÍA
  - 2-3 VECES AL DÍA

## TÓMATE UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR Y REVISAR

- ¿QUÉ HA FUNCIONADO?
- LO PRIMERO EN LA MAÑANA
  - ¿QUÉ 3 COSAS SON LAS MÁS IMPORTANTES PARA HACER HOY?
- AL FINAL DEL DÍA
  - 1 ¿QUÉ HICE HOY?
  - 2 ¿EN QUÉ ME VOY A CONCENTRAR MAÑANA?
  - 3 ¿QUÉ PUEDE MEJORARSE?
- NO REVISAR TU EMAIL HASTA QUE NO HAYAS COMPLETADO TUS TAREAS

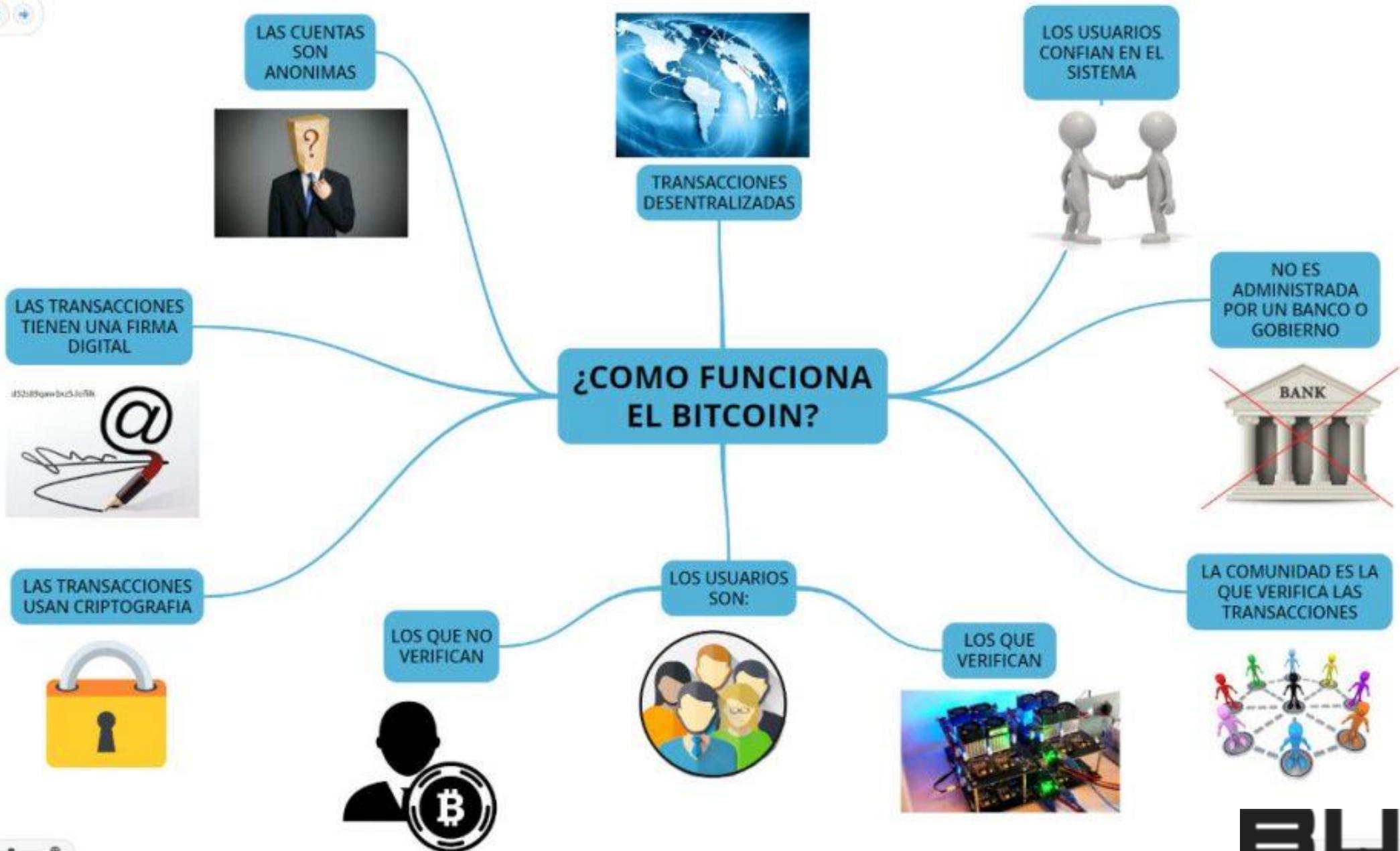
## HAZ UNA DESINTOXICACIÓN TECNOLÓGICA DIGITAL

- MOBIL
- FACEBOOK
- EMAIL
- TV
- USA UNA BANDEJA PARA LOS PAPELES QUE LLEGAN
- PASA 10 MIN CADA DÍA DESHACIÉNDOTE DE LO INNECESARIO
- QUITA TODAS LAS DISTRACCIONES
- SI LEES, SÓLO TEN EL LIBRO FRENTE A TI
- HAZ 1 COSA
- DÍ NO A...
- DÍ SÍ A...

## AYUDA PARA ADICTOS

- PROGRAMAS BLOQUEADORES
  - BLOQUEA INTERNET
  - BLOQUEA PÁGINAS ESPECÍFICAS
- PROGRAMAS DE ESCRITURA
  - WRITE ROOM
  - OMMWRITER
  - TYPEWRITER
- LIBERTAD
- AUTO CONTROL
- PASAR TIEMPO CON FAMILIA Y AMIGOS
- LEER UN LIBRO
- CREAR
- ¿SÍ?





LAS CUENTAS SON ANONIMAS



TRANSACCIONES DESENTRALIZADAS

LOS USUARIOS CONFIAN EN EL SISTEMA



NO ES ADMINISTRADA POR UN BANCO O GOBIERNO



¿COMO FUNCIONA EL BITCOIN?

LAS TRANSACCIONES TIENEN UNA FIRMA DIGITAL



LAS TRANSACCIONES USAN CRIPTOGRAFIA



LOS QUE NO VERIFICAN



LOS USUARIOS SON:

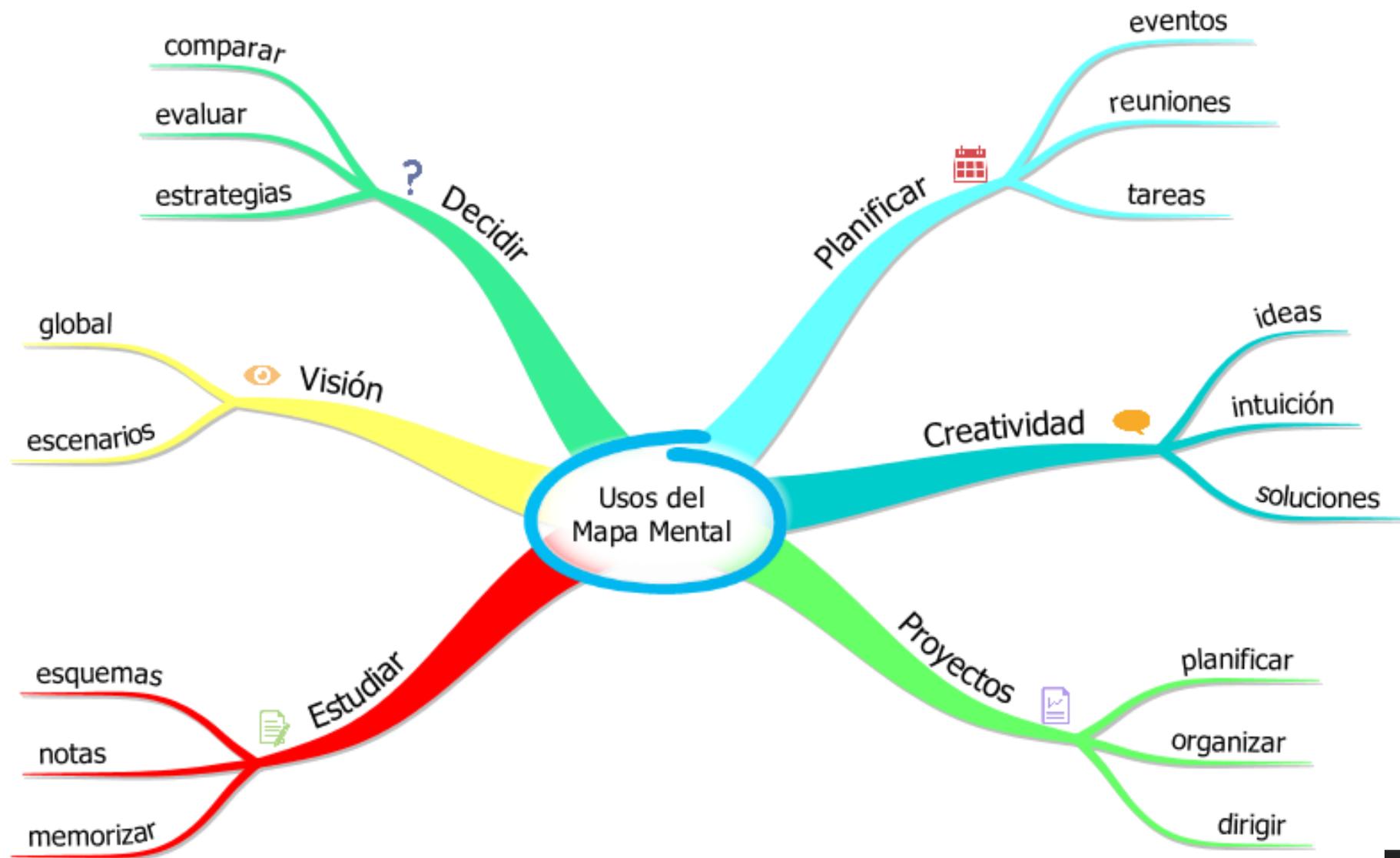


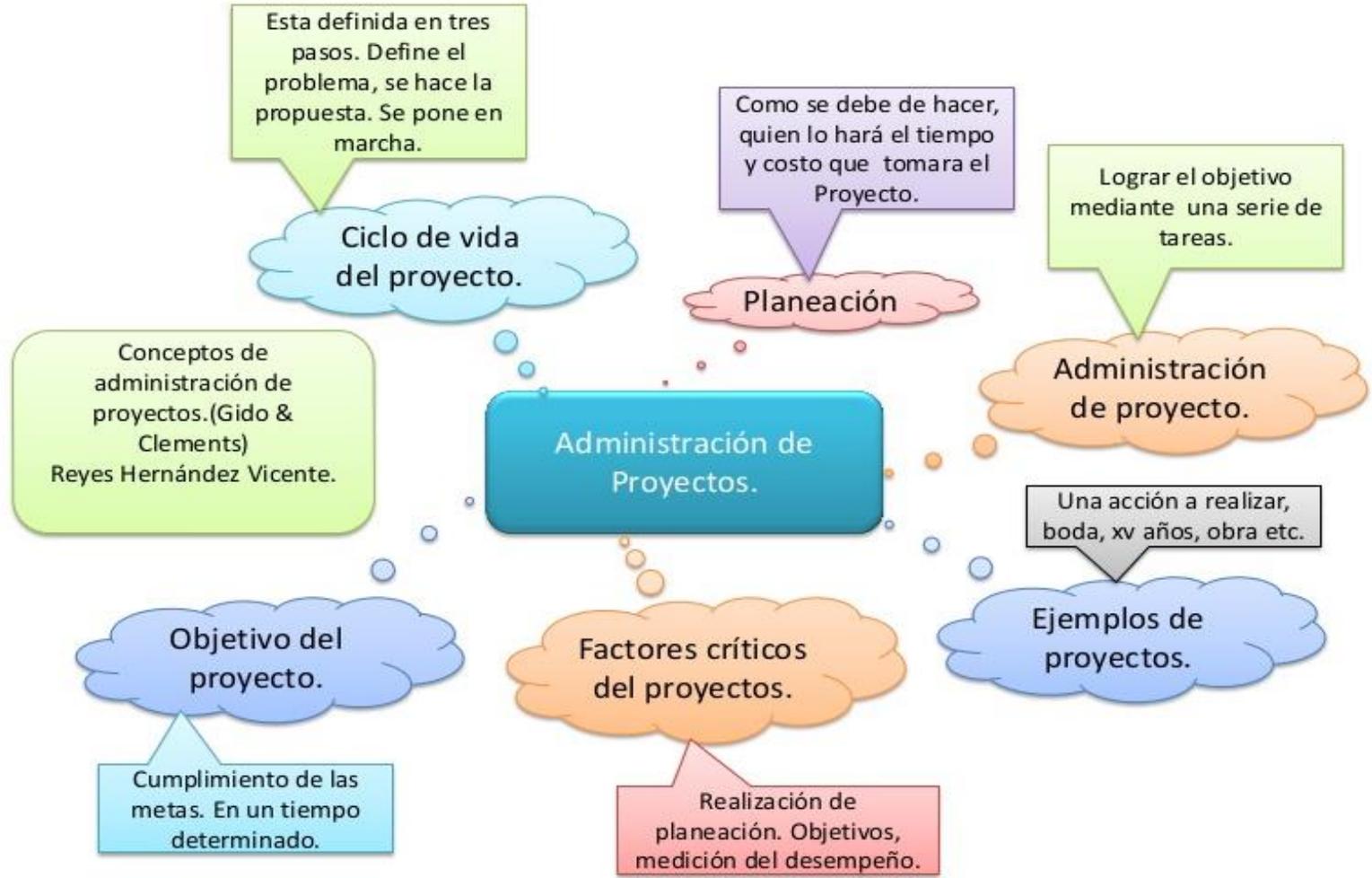
LOS QUE VERIFICAN

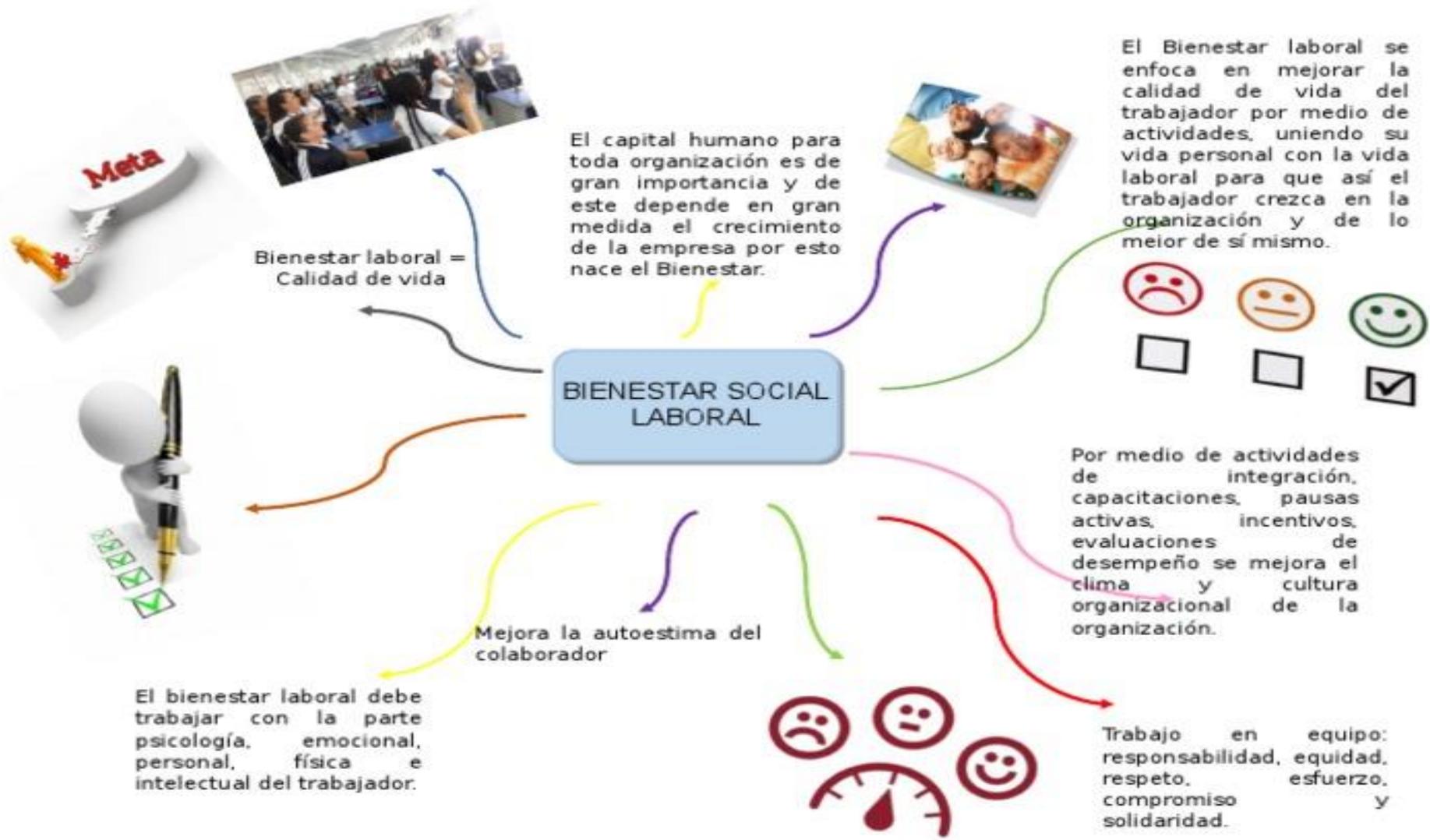


LA COMUNIDAD ES LA QUE VERIFICA LAS TRANSACCIONES









Interrupciones

Mensajes y  
llamados

Pérdidas de  
tiempo

Trabajo  
abrumador

Entretenimiento

Redes  
Sociales

**APRENDER A EVITAR**

**APRENDER A PONER LÍMITES**

**GESTIÓN DEL TIEMPO**

**APRENDER A CONTROLAR**

**APRENDER A ENFOCARTE**

Crisis

Tareas de  
último  
momento

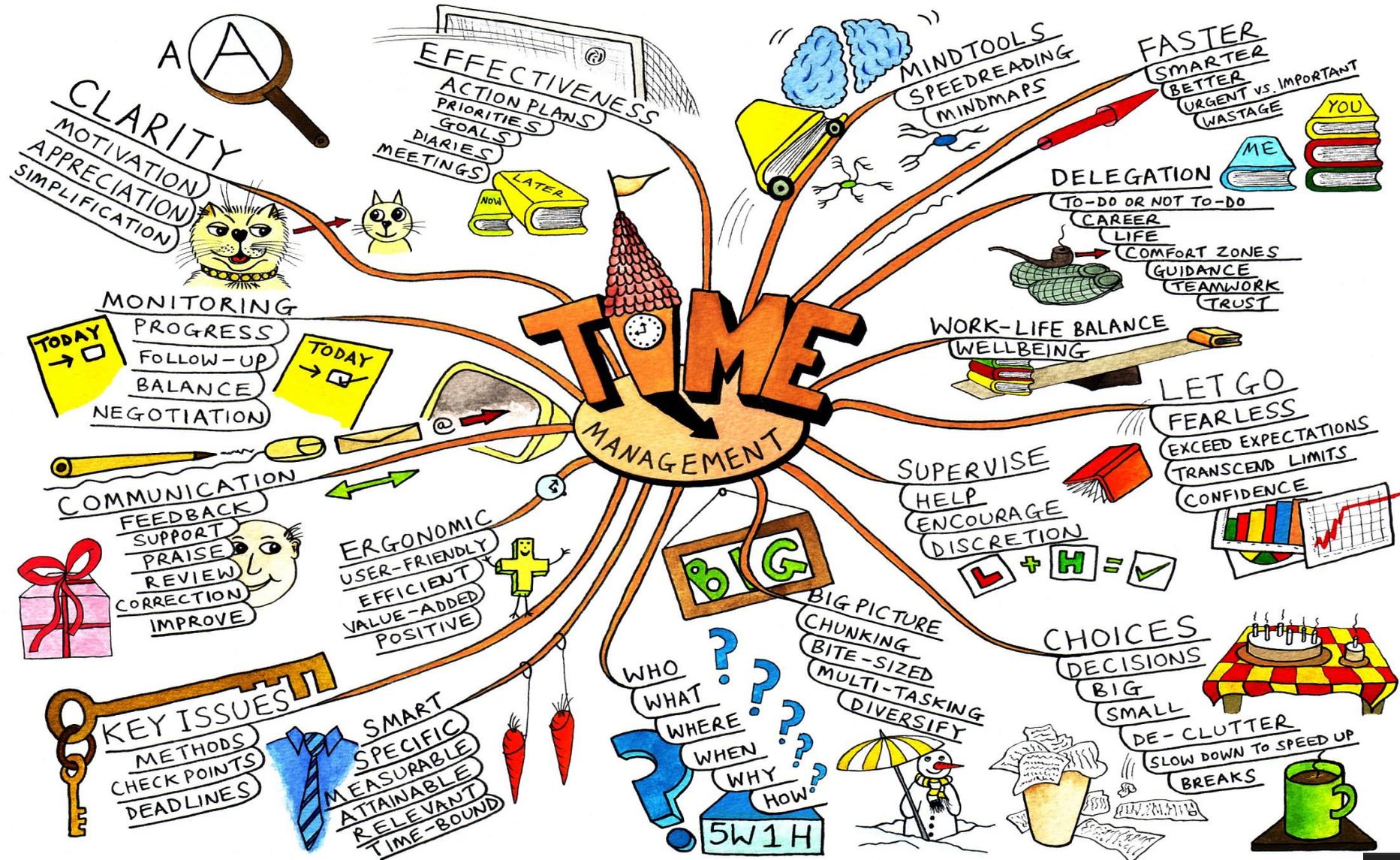
Cosas que necesitan  
atención inmediata

Planificación

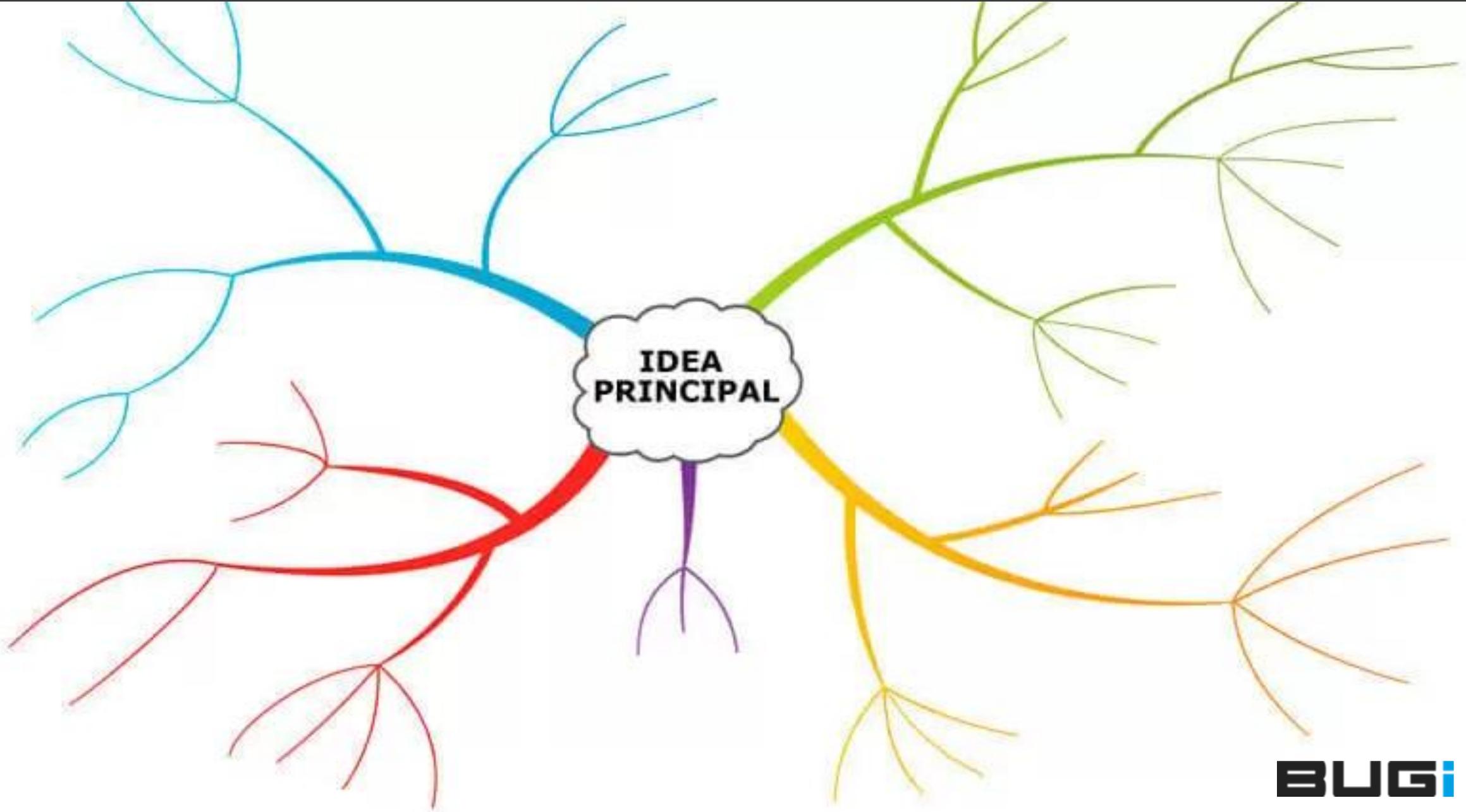
Construir  
relaciones  
interpersonales

Crecimiento  
personal

**BUGi**



**IDEA  
PRINCIPAL**



**CONSULTA EL RESTO DE PROPUESTAS PARA  
DESCUBRIR HERRAMIENTAS QUE IMPULSEN TU  
EMPRESA A SUPERAR LA SITUACIÓN ACTUAL.**

**INFORMATE EN :**

**BUGI CONSULTING**

**08820 Barcelona | España**

**M: +34 609 781 916**

**info@bugiconsulting.com**

**<http://bugiconsulting.com/>**

**BUGi**