**¿Qué es un mapa mental?**

Los mapas mentales son un método muy eficaz para extraer y memorizar información. Es una forma lógica y creativa de tomar notas y expresar ideas que consiste, literalmente, en cartografiar sus reflexiones sobre un tema.

El mapa mental es el espejo externo en el que se reflejansus pensamientos con ayuda de un proceso gráfico de gran fuerza, lo que proporciona la clave universal para desbloquear el potencial dinámico del cerebro.

### Las cinco características fundamentales de los mapas mentales:

* La idea, el asunto o el enfoque principal se simboliza en una imagen central.
* Los temas principales irradian de la imagen central como “bifurcaciones”.
* Las bifurcaciones incluyen una imagen o palabra clave dibujada o impresa en su línea asociada.
* Los temas de menor importancia se representan como “ramas” de la bifurcación oportuna.
* Las bifurcaciones forman una estructura de nodos conectados.

### El pensamiento radial: una forma más clara, natural y eficaz de usar nuestros cerebros

¿Qué ocurre en el cerebro cuando se muerde una pera madura, cuando se huele una flor, cuando se escucha música o se observa un arroyo, se acaricia a un ser amado o, simplemente, se recuerda algo? La respuesta es a la vez sencilla y sorprendentemente compleja. Cada dato que se introduce en el cerebro, cada sensación, recuerdo o pensamiento, lo que incluye cualquier palabra, número, código, comida, fragancia, línea, color, imagen, sonido, nota o textura se puede representar como una esfera central de la que irradian decenas, cientos, miles e incluso millones de ramificaciones. Cada ramificación representa una asociación, y cada asociación cuenta con su red infinita de vínculos y conexiones. De esta gigantesca habilidad de procesamiento de la información y capacidad de aprendizaje deriva el concepto de pensamiento radial. El mapa mental es una forma de representarlo. El patrón de pensamiento radial del cerebro se puede considerar como una enorme máquina de asociación de bifurcaciones: un superordenador biológico con líneas de pensamientos que irradian de un número virtualmente infinito de nodos de datos.

**Como elaborar un mapa mental.**

|  |
| --- |
| Para desarrollar un mapa mental de cualquier proyecto que tenga en mente, utilice las siguientes instrucciones: (Necesitará papel, lápiz. goma y colores)1. El mapa debe estar formado por un mínimo de palabras. Utilice únicamente ideas clave e imágenes.
2. Inicie siempre desde el centro de la hoja, colocando la idea central (Objetivo) y remarcándolo.
3. A partir de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.
4. Para darle más importancia a unas ideas que a otras (priorizar), use el sentido de las manecillas del reloj.
5. Acomode esas ideas alrededor de la idea central, evitando amontonarlas.
6. Relacione la idea central con los subtemas utilizando líneas que las unan.
7. Remarque sus ideas encerrándolas en círculos, subrayándolas, poniendo colores, imágenes, etc. Use todo aquello que le sirva para diferenciar y hacer más clara la relación entre las ideas.
8. Sea creativo, dele importancia al mapa mental y diviértase al mismo.
9. No se limite, si se le acaba la hoja pegue una nueva. Su mente no se guía por el tamaño del papel.
 |

**Ejemplo de un Mapa Mental.**

|  |
| --- |
| El siguiente es un ejemplo de un mapa mental de un "Proyecto de vida".http://www.trabajo.com.mx/gif/mental.jpgEn este ejemplo, la idea central es el "Éxito en la vida". Hay 6 ideas relacionadas con ese éxito. A su vez, cada uno de esos conceptos tiene otras ideas a su alrededor.1. **Salud** = Buena alimentación, Ejercicio, Sin Vicios, Revisión Médica.
2. **Familia** = Pareja, Hijos y Educación, Cooperación, Responsabilidad.
3. **Crecimiento Personal** = Valores, Educación, Religión.
4. **Esparcimiento** = Descanso, Diversión, Vacaciones.
5. **Labor Social** = Beneficencia, Enseñanza, Cooperación.
6. **Libertad económica.** = Negocio, Inversión, Riqueza.
 |