



Curso Online de **Mapas Mentales**

Metodología y herramientas para aplicar los mapas mentales en la empresa y generar nuevas ideas aumentando la creatividad y la productividad.



[e]
Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



MANAGER
BUSINESS
SCHOOL

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Presentación

Los Mapas Mentales son cartografías sencillas, técnicas gráficas poderosas que permiten que se organicen y estructuren nuestros pensamientos, ideas o proyectos que, en muchas ocasiones, pueden ser dispersos. Al conocer y dominar esta herramienta gráfica podrá mejorar la memoria así como la capacidad para organizar y planificar sus pensamientos.

A través de una visión del “Ser” y el “Hacer”, acompañada de un buen uso estratégico de palabras, imágenes (o la combinación de ambos recursos), con muchos colores, diferentes tipos de letras, diferentes texturas, líneas, variaciones en el tamaño de la imagen y las ideas, entre otras herramientas, se potencia la creatividad y empieza a verse con mayor claridad las habilidades que nos permiten organizar, estructurar y planificar nuestros pensamientos alcanzando el máximo potencial de nuestro cerebro.

Los Mapas Mentales se utilizan de manera individual o colectiva para casi todos los procesos que nos acompañan en nuestra vida tanto personal como profesional, pueden hacerse mapas mentales, entre otras cosas, para la toma de decisiones, para reuniones, para presentaciones de proyectos o ideas, para tomar apuntes, para el pensamiento creativo, para la memoria.

En este curso tendrá la información teórica que sirve de base para la técnica de los mapas mentales, las directrices para elaborarlos, así como una breve explicación para aplicarlos y desarrollarlos en los procesos personales y/o profesionales. Todo ello acompañado de ejercicios prácticos con los que podrá mejorar su planificación, su organización y su memoria.

La Formación E-learning

Nuestros cursos e-learning dan respuesta a las necesidades formativas de la empresa permitiendo:

1

La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado para su formación.

2

Interactuar con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

3

Aumentar sus capacidades y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en el curso.

4

Trabajar con los recursos que ofrece el entorno on-line.

Objetivos del curso:

- Conocer qué son los mapas mentales y cómo al usarlos en los roles profesionales y personales se potencia nuestro cerebro, creatividad e innovación.
- Saber identificar y diferenciar un mapa mental de un mapa conceptual.
- Qué uso tiene un mapa mental y qué se puede crear con ellos.
- Lograr el uso correcto de las palabras y las imágenes en los mapas mentales.
- Con qué herramientas digitales y no digitales podemos diseñar los mapas mentales.
- Cómo elaborar mapas mentales para potenciar nuestro pensamiento creativo a través de las diferentes técnicas y directrices.
- Cuáles son los riesgos a los que nos podemos enfrentar cuando hacemos mapas mentales.
- Cómo cartografiar mapas mentales para reuniones, presentaciones y temas de dirección empresarial enfocados en el trabajo en equipo.

“ Los mapas mentales son una guía y un apoyo cuyo objetivo principal es aclarar la mente y el pensamiento para organizar y concretar las ideas. Esto le facilitará a usted la toma de las decisiones en su trabajo o vida personal. Así mismo le proporcionará mayor claridad en la ejecución de las decisiones tomadas”

Dirigido a:

Todas aquellas personas que ocupan cargos de dirección y gestión de equipos en la empresa, así como a particulares que desean mejorar su productividad mediante la aplicación de los mapas mentales para la toma de decisiones y la posterior ejecución de las mismas.

Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 50 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

Manual de Estudio

5 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario

En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación

para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Bibliografía y enlaces de lectura recomendados para completar la formación.

Metodología 100% E-learning



Aula Virtual *

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.

En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.



Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.



* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Contenido del Curso

MÓDULO 1. El pensamiento irradiante

5 horas

El pensamiento irradiante es un proceso asociativo de pensamientos que parten de un punto o núcleo central. Todos nuestros pensamientos se asocian unos con otros en forma de irradiación formando una telaraña de conexiones neuronales.

Al intercomunicarse las neuronas se generan infinitos diseños de conexión que dan lugar a los mapas mentales de nuestra mente.

- 1.1. El impresionante trabajo de nuestro cerebro.
- 1.2. Los procesos de pensamiento del cerebro.
- 1.3. Cómo se refleja el pensamiento irradiante.
- 1.4. Ejemplos prácticos de pensamiento irradiante.

MÓDULO 2. Mapas mentales

10 horas

Los mapas mentales constituyen una de las técnicas gráficas más útiles cuando deseamos y necesitamos resumir en una sola página una idea. Es un método de análisis que nos permite organizar con facilidad nuestros pensamientos y utilizar al máximo las capacidades mentales.

- 2.1. Breve historia de los mapas mentales.
- 2.2. Definiciones de mapa mental.
- 2.3. Uso de los mapas mentales.
- 2.4. Las leyes del mapeo mental.
- 2.5. Diferencias entre mapa mental y mapa conceptual.
- 2.6. El uso de las palabras en un mapa mental.
- 2.7. El uso de las imágenes en un mapa mental:
 - 2.7.1. La asociación de palabras.
 - 2.7.2. Pensar y comunicar con imágenes.
- 2.8. Combinación de imágenes y palabras.
- 2.9. Cómo saber que está viendo un verdadero mapa mental.

MÓDULO 3. Técnicas y directrices para hacer mapas mentales

10 horas

Siendo los mapas mentales una herramienta creativa e innovadora que otorga libertad de organizar y manifestar el pensamiento, es importante que éste último tenga orden, estructura y jerarquía. Una de las principales funciones de los mapas mentales es la claridad y la guía de las ideas y, en este sentido, cuando se hace referencia a técnicas y directrices no se habla de rigidez, sino de orden y foco para expresar las ideas y posteriormente ejecutarlas.

3.1. Técnicas y directrices para el énfasis:

- 3.1.1. Una imagen central o principal.
- 3.1.2. La mayor cantidad de imágenes en todo el mapa.
- 3.1.3. Más de tres colores para la imagen principal.
- 3.1.4. Volumen de las imágenes y palabras.
- 3.1.5. La sinestesia, la fusión de los sentidos físicos.
- 3.1.6. El movimiento:
 - 3.1.6.1. Variación en el tamaño de las letras, las líneas y las imágenes.
 - 3.1.6.2. Organización en los espacios.
 - 3.1.6.3. Espacios apropiados para cada categoría o elemento.

3.2. Técnicas y directrices para la asociación:

- 3.2.1. Conectar con flechas y líneas en una misma categoría o en categoría diferentes.
- 3.2.2. Utilizar colores.
- 3.2.3. Usar códigos.

3.3. Técnicas y directrices para la claridad.

3.4. Consejos complementarios para la cartografía de los mapas mentales.

3.5. Los cuatro riesgos al hacer mapas mentales.

3.6. Desarrollo de un cartógrafo mental.

MÓDULO 4. Aplicaciones de los mapas mentales

15 horas

Los mapas mentales pueden usarse tanto en la vida personal como en la profesional, en cualquier rol en el que tenga que decidir, solucionar o hacer de manera individual o en equipo le puede cartografiar un mapa mental que lo ayude en el proceso.

4.1. Mapas mentales para la memoria.

4.2. Mapas mentales para el pensamiento creativo.

4.3. Mapas mentales para la toma de decisiones.

4.4. Mapas mentales para tomar apuntes (organizar las ideas de otras personas):

- 4.4.1. Para cartografiar un libro.
- 4.4.2. Para cartografiar los apuntes de una conferencia.

4.5. Mapas mentales para la vida y el trabajo:

- 4.5.1. Mapas mentales para el autoanálisis.
- 4.5.2. Mapas mentales para hacer agendas:
 - 4.5.2.1. La agenda MM anual.
 - 4.5.2.2. La agenda MM mensual.
 - 4.5.2.3. La agenda MM diaria.

4.6. Mapas mentales para los negocios y el entorno profesional:

- 4.6.1. Mapas mentales para reuniones:
 - 4.6.1.1. Mapa mental para sus anotaciones en una reunión.
 - 4.6.1.2. Mapa mental para una reunión reducida (2 personas).
 - 4.6.1.3. Mapa mental para una reunión grupal.
- 4.6.2. Mapas mentales para presentaciones:
 - 4.6.2.1. Planificar una presentación con mapas mentales.
- 4.6.3. Mapas mentales para la dirección empresarial.

MÓDULO 5. Herramientas digitales para crear mapas mentales

10 horas

En los últimos años se han diversificado los programas, aplicaciones y softwares informáticos para realizar mapas mentales y otras herramientas de diagramación. La mayoría de estas herramientas son multidispositivo y se adaptan a casi todas las necesidades de los usuarios.

- 5.1. iMindMap.
- 5.2. Bubbl.us
- 5.3. MindMeister.
- 5.4. Mindomo.
- 5.5. WiseMapping.
- 5.6. Mind42.
- 5.7. XMind.
- 5.8. Freemind.
- 5.9. Otras herramientas.

Mapas Mentales

Autor



Betsy M. Rojas

Profesional de Gestión Estratégica de Capital Humano con más de 30 años de experiencia en proyectos estratégicos relacionados con el talento humano y la gerencia.

Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

