

MIND MAPPING

Miriam Šipošová
EPMA

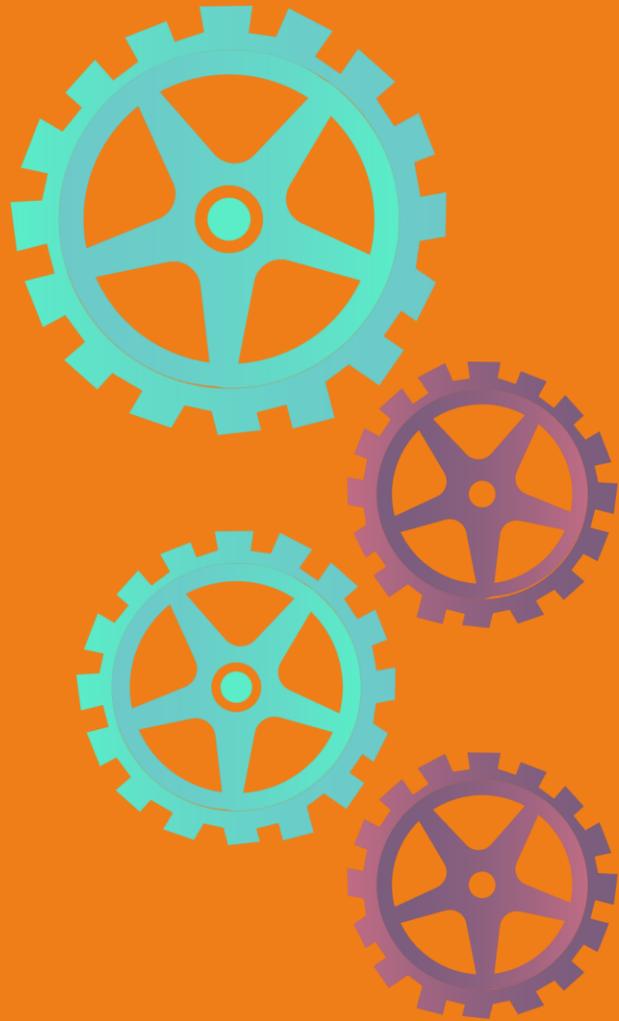


Che cos'è una mappa mentale?

La mappatura mentale è un **sistema per organizzare e scrivere i pensieri** in una struttura grafica. È un metodo efficace per generare idee e concetti per associazione e brainstorming. Le mappe mentali aiutano a visualizzare, organizzare e sintetizzare i pensieri. A differenza del testo lineare, le mappe mentali utilizzano schemi che riflettono meglio il funzionamento del nostro cervello. La **teoria** alla base delle mappe mentali è che immagini, colori, linee e simboli favoriscono le funzioni cognitive del cervello (T. Buzan, J. Beel, S. Langer). Le mappe mentali convertono una rete di pensieri e informazioni in diagrammi logici, colorati, memorabili e altamente organizzati.

Possiamo capirlo con l'aiuto di un'**analogia** con la mappa di una città. Il centro della città rappresenta l'idea principale, le strade principali che partono dal centro rappresentano i pensieri chiave del processo di pensiero (o brainstorming), le strade secondarie o i vicoli rappresentano i pensieri secondari e così via. Immagini o colori speciali sono punti in cui ci si può fermare e scegliere dove andare o pensare. Detto semplicemente: *"la Mappa Mentale è lo specchio esterno del proprio pensiero radioso o naturale facilitato da un potente processo grafico, che fornisce la chiave universale per sbloccare il potenziale dinamico del cervello"*.





La mappatura mentale si basa sul **potere delle immagini**. Una famosa citazione ne coglie il significato: "*Un'immagine vale più di mille parole*". Nel 1970 la rivista Scientific American pubblicò una ricerca di Ralph Harber che dimostrava che gli individui hanno un'accuratezza di riconoscimento delle immagini tra l'85% e il 95%. Ciò è dovuto al fatto che il ricordo delle immagini utilizza una vasta gamma di capacità corticali, in particolare l'immaginazione. Le immagini possono essere più evocative delle parole e innescano un maggior numero di associazioni. E la mappa mentale non solo utilizza le immagini, ma è essa stessa un'immagine.

Ecco un esempio di come si presenta una mappa mentale:



Resource: Learning fundamentals <https://learningfundamentals.com.au/resources/>

In che modo la gestione del tempo è collegata al mind mapping?



Le mappe mentali sono strumenti visivi che aiutano il cervello a comprendere priorità, valori e connessioni. Come è stato detto prima, un'immagine vale più di mille parole e quindi le mappe mentali sono utili anche per organizzare il tempo.

Vediamo nella prossima diapositiva come confrontare gli elenchi di cose da fare con quelli delle mappe mentali.

Qual è la differenza tra gli elenchi di cose da fare e quelli delle mappe mentali?

Esiste una tesi secondo cui gli elenchi di cose da fare non funzionano in modo così efficiente come gli elenchi delle mappe mentali. Questo perché le mappe mentali mostrano il quadro generale, sono semplici e visualizzano i collegamenti (impediscono di perdersi nei compiti).



To Do Lists	Mind maps lists
Poco flessibili	Lavorare con open ends
Non incoraggiano l'interazione	Lavorare con interazioni
Non fanno parte del processo di pensiero	Integra il tuo pensiero
Sono noiose	Basato su immagini e colori
Sono rigide	Fornisce una visione immediata della posizione in cui ci si trova
	Facile aggiungere un'attività
	Conserva la storia

Mappa mentale sulla gestione del tempo:





Attività

Cercate di creare la mappa mentale della prossima settimana.

Questa attività non è obbligatoria e non è previsto l'invio di un feedback. È qui che potete esercitare le conoscenze acquisite.



*Il mind mapping è
efficace in ambito
educativo?*

Mind maps in education



Il mind mapping è efficace in ambito educativo?

Sono stati condotti molti studi per scoprire se il mind mapping è efficace nelle scuole. Vi presentiamo due di questi studi.

Lo scopo del primo **studio** (disponibile nella sezione materiale di base) era quello di indagare l'effetto dell'implementazione del metodo di apprendimento delle mappe mentali sui risultati degli studenti nelle scienze sociali. I partecipanti a questo studio erano studenti di quarta elementare di una scuola elementare di Denpasar nel 2016/2017, per un totale di 80 persone. Il disegno di ricerca è stato un quasi esperimento che ha applicato il gruppo di controllo post-test-only.

I risultati di questo studio hanno mostrato alcuni vantaggi dell'applicazione del metodo di apprendimento Mind Mapping. L'uso delle mappe mentali ci permette (1) di attivare l'intero cervello e di concentrarci su un argomento preciso, (2) ci aiuta a vedere le connessioni tra due parti separate di informazioni, (3) fornisce un quadro chiaro dell'insieme e dei dettagli e (4) le mappe mentali non sono noiose, sono divertenti da vedere, leggere, digerire e ricordare. Le mappe mentali hanno il vantaggio di attirare l'attenzione e l'interesse per l'apprendimento. Inoltre, i risultati dell'apprendimento sono più significativi per gli studenti, perché lavorano, pensano e vivono in prima persona il processo di apprendimento.

Il mind mapping è efficace in ambito educativo?



Lo studio fornisce anche una guida su come realizzare le mappe mentali in classe. L'uso di questo metodo di apprendimento può sicuramente essere vario, ma ecco alcuni passi principali nella realizzazione: **(1)** l'insegnante dà agli studenti l'argomento principale, **(2)** gli studenti preparano un foglio bianco in posizione orizzontale, penne o matite colorate, per disegnare immagini o per differenziare i livelli, **(3)** gli studenti fanno delle linee spesse a ghirigori che si collegano dall'immagine al centro del foglio, ognuna per ogni idea principale che esiste sull'argomento, **(4)** gli studenti danno un nome a ciascuna delle idee di cui sopra. Potete anche aggiungere piccole immagini di ognuna di queste idee, in modo da utilizzare entrambi i lati del cervello. **(5)** Da ognuna delle idee, tracciate un'altra linea di collegamento, che si estende come i rami di un albero. Aggiungete pensieri a ciascuna di queste idee. Questi rami aggiuntivi rappresentano i dettagli, **(6)** l'insegnante trae le conclusioni con gli studenti.

Il mind mapping è efficace in ambito educativo?



Quando gli autori hanno confrontato il metodo di apprendimento basato sulle mappe mentali con quello convenzionale, il metodo delle mappe mentali enfatizza il coinvolgimento degli studenti nell'apprendimento e gli studenti sono più attivamente coinvolti nel processo di apprendimento, che non consiste più in una noiosa memorizzazione. Lo studio ha anche dimostrato che gli studenti che utilizzano il metodo di apprendimento basato sulle mappe mentali hanno ottenuto risultati migliori rispetto agli studenti che hanno utilizzato il metodo convenzionale. Sulla base dei dati, si può notare che l'influenza dell'interesse degli studenti sui risultati dell'apprendimento degli studi sociali è abbastanza grande se si tiene conto degli altri effetti dei risultati dell'apprendimento, che sono molto diversi dagli interessi.

Scientific articles about using mind mapping in education



Questo [articolo](#) discute l'applicazione delle mappe mentali nell'insegnamento del vocabolario inglese all'università. L'insegnamento del vocabolario inglese nelle scuole si basa principalmente sulla memorizzazione meccanica delle parole. In questo processo gli studenti non pensano alle parole apprese e non sono in grado di usarle e combinarle nella discussione. Zou nel suo [studio](#) (2013) afferma che questo è il motivo per cui la capacità degli studenti universitari di usare l'inglese è attualmente inadeguata. Ciò che manca agli studenti è la capacità di combinare i dati linguistici esistenti e di applicarli alla conversazione in inglese. L'applicazione delle mappe mentali può portare gli studenti a migliorare la loro capacità di pensare e quindi a raggiungere l'obiettivo di migliorare la loro capacità di applicare le conoscenze nella pratica.

L'autore fornisce diversi percorsi per l'applicazione del mind mapping nell'insegnamento del vocabolario inglese/1



L'insegnante crea una mappa mentale e aiuta gli studenti a imparare. In questo modo, crea una mappa mentale che ogni studente può vedere. L'insegnante segue lo stesso processo di costruzione di qualsiasi altra mappa mentale. Tuttavia, la logica deve essere mantenuta e deve essere chiara per gli studenti, evitando di fuorviarli. È facile che gli studenti si perdano nelle relazioni tra le parole. Ad esempio, concentrandosi sulle parole centrali degli aggettivi, gli insegnanti elencheranno alcune parole ad essi correlate. Ma analizzando tutte le parole aggettivali, si scopre che manca una stretta relazione logica tra i vocaboli (1a immagine) e, pertanto, le parole che utilizziamo per ampliare la parola centrale dovrebbero essere di natura diversa e con diverse tendenze emotive e forme (2a immagine). L'approccio intuitivo aiuta gli studenti a distinguere e comprendere il significato della parola centrale.



Legnoso

Alto

Smembrante

Albero

Scuro

Verde

Asciutto



Legno

Alto

Casa

Albero

Radici

Verde

Pianeta

L'autore fornisce diversi percorsi per la mappatura mentale da applicare all'insegnamento del vocabolario inglese/2



Incoraggiare gli studenti a creare mappe mentali. L'impegno attivo degli studenti può essere raggiunto anche quando creano mappe mentali. Se solo l'insegnante usa le mappe mentali, sia che le disegni sia che le distribuisca, gli studenti cadranno in un apprendimento passivo, senza pensare in modo indipendente al vocabolario e senza combinare le parole con quelle che già conoscono. Avranno il pensiero della dipendenza, invece di usare attivamente la loro mente per pensare ai problemi legati alle mappe mentali. Per esempio, gli insegnanti possono assegnare agli studenti compiti a casa o compiti per creare una mappa mentale simile a quella che hanno fatto in classe. Il processo di apprendimento dell'inglese è un processo di completamento di qualcosa in modo indipendente. Anche se gli insegnanti hanno il metodo migliore, alla fine spetta agli studenti metterlo in pratica attivamente. Pertanto, gli insegnanti devono insegnare agli studenti come pensare e imparare in modo indipendente con interesse. La mappatura mentale è un metodo che migliora questo tipo di insegnamento.

L'autore fornisce diversi percorsi per la mappatura mentale da applicare all'insegnamento del vocabolario inglese/3



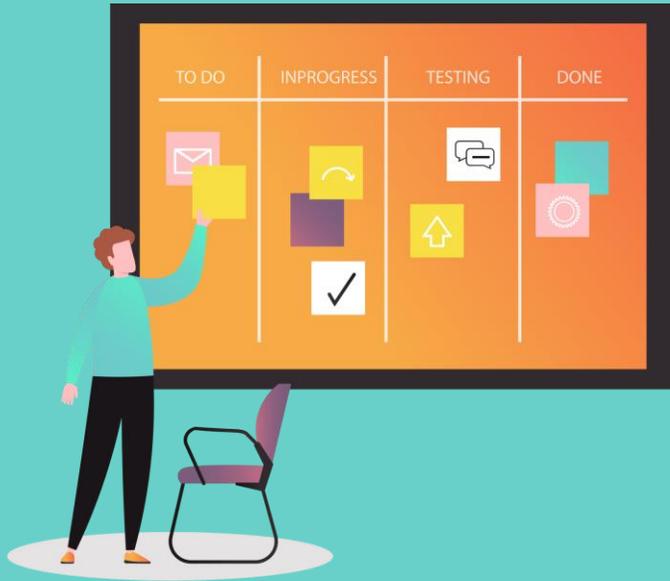
Implementare l'insegnamento in rete è un suggerimento che può aiutare molti colleghi dentro e fuori la scuola. Creare delle piattaforme è un'ottima idea per condividere idee e mappe mentali create da insegnanti o studenti. Questo processo di condivisione delle mappe mentali riduce il tempo necessario a ciascun insegnante per realizzarle, perché probabilmente più insegnanti hanno bisogno della stessa mappa mentale. Lo scopo della condivisione è quello di migliorare l'efficienza dell'insegnamento e dell'apprendimento. Naturalmente, il suggerimento deve essere discusso all'interno della cerchia degli insegnanti della scuola, ma se è organizzato correttamente, aiuta tutti i partecipanti.

Entrambi gli studi mostrano i vantaggi dell'uso del metodo delle mappe mentali nel processo di apprendimento. Il più importante è il miglioramento dell'interesse degli studenti per l'apprendimento, il potenziamento della loro conoscenza dell'inglese, l'esercizio del pensiero e il miglioramento delle capacità di comprensione.

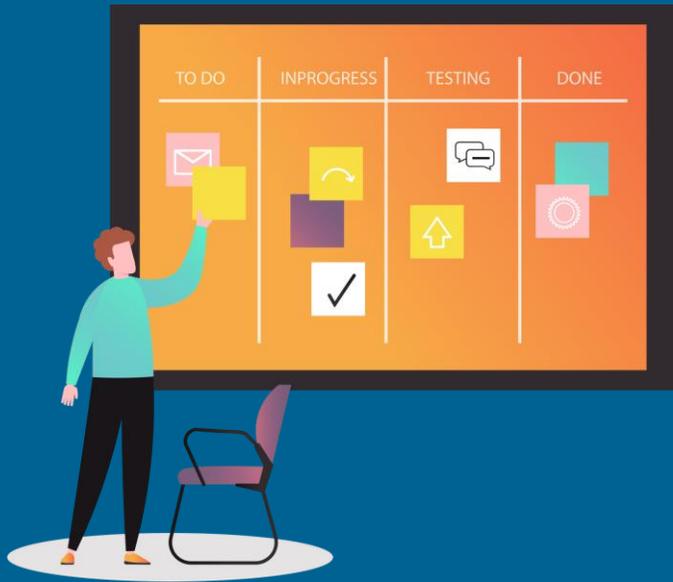
Come creare una mappa mentale?

La mappa mentale può essere realizzata sia su carta che online. Ecco alcuni passaggi generali che si applicano a entrambe le possibilità:

- 1) Collocate **l'argomento principale** al centro della mappa mentale. Potete usare lettere maiuscole o più grandi. Si consiglia l'orientamento orizzontale, se si utilizza un foglio di carta. Questo orientamento offre più spazio per disegnare e ampliare le idee.
- 2) Create i **sottoargomenti** principali intorno all'argomento principale con l'aiuto di rami, linee e bolle che mostrino la connessione tra loro e l'argomento centrale. Non dovete preoccuparvi dell'ordine.
- 3) Create altri **sottoargomenti** inferiori, ma questa volta intorno ai **sottoargomenti** principali che avete già creato. Anzi, create **sottoargomenti** di leva inferiore che elaborino quelli esistenti.
- 4) Se avete bisogno di riorganizzare gli argomenti, la maggior parte degli strumenti online/software vi permette di farlo. Con la carta non avete questa possibilità, ma se siete soddisfatti dell'ordine che avete creato, bene!
- 5) Utilizzate parole o frasi semplici e brevi che garantiscano l'efficacia della vostra mappa mentale.
- 6) Aggiungete **immagini, colori, disegni, caratteri diversi e simboli** per migliorare l'orientamento della memoria e l'ordine della vostra mappa. Potete scegliere un colore per un tipo di idee, un altro colore per l'altro e così via. La disposizione della mappa mentale dipende dalla vostra creatività, ma cercate di rimanere coerenti per poter riflettere meglio sulla vostra mappa mentale in seguito. Quando si utilizzano immagini e simboli, la perfezione non è importante. È molto più efficace utilizzare qualsiasi immagine piuttosto che nessuna. Il cervello funziona semplicemente così.



Online tools

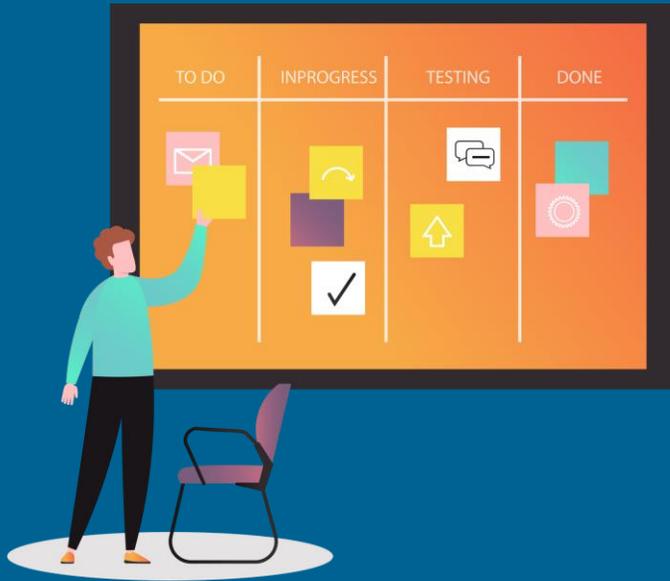


Strumenti online per le mappe mentali

Nel mondo digitale carta e penna non sono sufficienti, quindi sono utili software e strumenti online per la mappatura mentale. Esistono strumenti online di mappatura mentale gratuiti e a pagamento e anche software di mappatura mentale a pagamento con più opzioni. Esistono anche strumenti di mappatura mentale online su abbonamento che consentono agli utenti di archiviare le mappe su Internet per condividerle e collaborare. La condizione è la connessione a Internet.

Esistono molti strumenti per le mappe mentali e si può scegliere quello che si preferisce.

Online tools



[Coggle](#) è uno strumento di mappatura mentale veloce, intuitivo e facile da usare (con ottime scorciatoie da tastiera). È stato progettato per essere facile da usare per tutti, dagli studenti a scuola ai professionisti in azienda. Coggle consente la collaborazione in tempo reale e l'intero team può lavorare insieme su un'unica mappa da qualsiasi luogo utilizzando Coggle all'interno di un browser.

[MindMeister](#) è un ottimo software per la creazione di mappe mentali per chi cerca qualcosa con più opzioni. MindMeister semplifica l'aggiunta di note, documenti, immagini e altro alle mappe mentali attraverso lo strumento degli allegati. Inoltre, è possibile incorporare contenuti multimediali come video e GIF.

[Xmind](#) è uno strumento gratuito per la creazione di mappe mentali che esiste da oltre un decennio ed è ancora uno degli strumenti più popolari. Offre un'interfaccia intuitiva, personalizzabile e facile da usare. Offre inoltre un'ampia gamma di funzioni per la creazione di mappe mentali, come la formattazione del testo, l'esportazione in vari formati, l'importazione da altri strumenti di mappatura mentale, ecc.

[Bubbl](#) è un software intuitivo per la creazione di mappe mentali che consente di creare rapidamente bellissime mappe con pochi clic. È accessibile da qualsiasi dispositivo sul web, quindi è sufficiente una connessione internet stabile.

Online tools



Altri strumenti per le mappe mentali

- GetMind
- Mindomo
- MatchWare
- Canva
- ClickUp
- Miro

Riferimenti

How to Make a Mind Map with Mind Mapping Software. Online article available here: <https://www.mindmapping.com/mind-map>

Passuelo, L. What is Mind Mapping? (and How to Get Started Immediately). Online article, available here: <https://litemind.com/what-is-mind-mapping/>

Liu, G., 2016. Application of Mind Mapping Method in College English Vocabulary Teaching. Published by Open Journal of Modern Linguistics, Vol.6 No.3, available here: <https://scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=67150>

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>

Costil A., 2018. Brief History of Time Management and Why It's Crucial to a Happy Life. Online article available here: <https://www.calendar.com/blog/brief-history-of-time-management/>

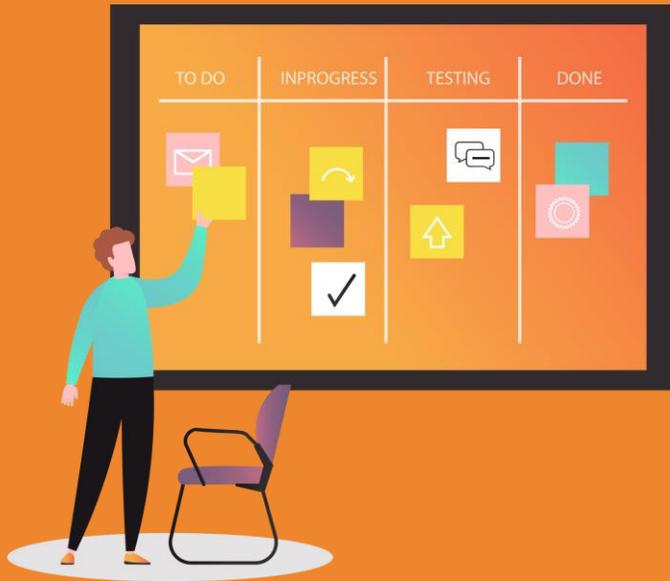
Mind Maps: A Visual Tool to Boost Your Time Management, 2019. Online article available here: <https://www.actitime.com/time-management/mind-maps>

Sikay, Ch., 2019. How to Manage Your Time with Mind Mapping (Hint: You Don't Always Need To). Blog article available here: <https://xmind.app/blog/mind-map-time-management/>

What is time management? Online article available here: <https://www.mindtools.com/arb6j5a/what-is-time-management>

CFI Team, 2022. Online article available here: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/time-management-list-tips/>

Wigmore, I., 2015. Definition time management. Online article available here: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/time-management>



The project „Agile2Learn was financed with the support of the Erasmus+ Programme of the European Commission under the Grant No.: 2021-1-CZ01-KA220-VET-000025558

[Agile2learn.eu](https://agile2learn.eu)