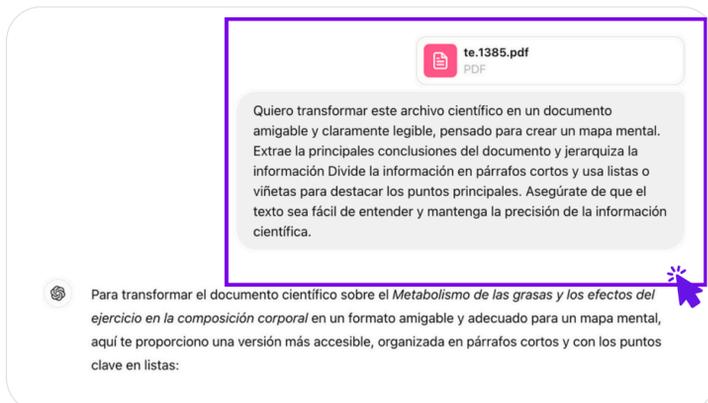


# Crea mapas mentales con IA

## Paso 1 Recopila y jerarquiza la información



2



### Utiliza el siguiente prompt:

*“Quiero transformar este archivo científico en un documento amigable y claramente legible, pensado para crear un mapa mental. Extrae las principales conclusiones del documento y jerarquiza la información. Divide la información en párrafos cortos y usa listas o viñetas para destacar los puntos principales. Asegúrate de que el texto sea fácil de entender y mantenga la precisión de la información científica.”*

**1. Organiza los documentos** que utilizarás como referencia para crear el mapa mental (Guías médicas, documentos de apoyo al paciente, etc.).

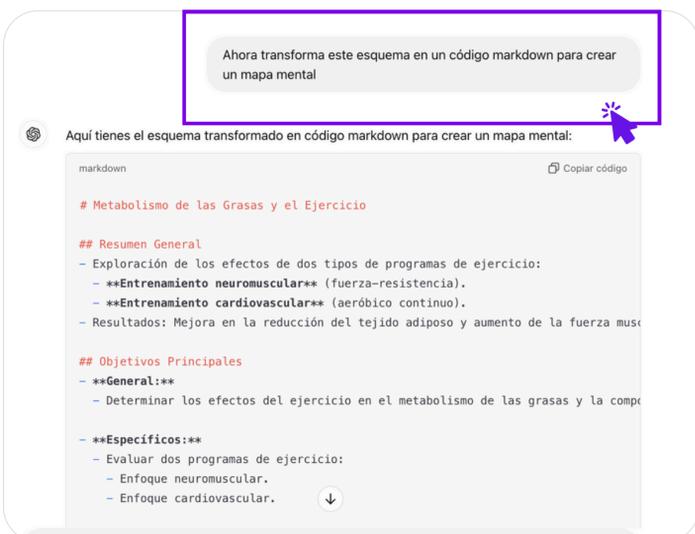
**2. Accede a ChatGPT** y carga los documentos para organizar la información. Solicítale que resuma el contenido, destacando los hitos más importantes y transformándolos en un formato adecuado para generar un mapa mental.



<https://chatgpt.com/>

## Paso 2 Crea el esquema en código markdown

3



**3. Solicita a ChatGPT** que transforme el esquema a un formato de código markdown, fundamental para trabajar con Markmaps. Genera la solicitud utilizando el mismo hilo de conversación.

### Utiliza el siguiente prompt:

*“Ahora transforma este esquema en un código markdown para crear un mapa mental”.*



El formato markdown es un formato de código que se utiliza para dar estilo al texto, como hacer títulos o listas, y nos será útil para crear nuestro mapa mental.

## Paso 3 Crea el mapa mental



4

Ahora transforma este esquema en un código markdown para crear un mapa mental

Aquí tienes el esquema transformado en código markdown para crear un mapa mental:

```
markdown
# Metabolismo de las Grasas y el Ejercicio

## Resumen General
- Exploración de los efectos de dos tipos de programas de ejercicio:
  - **Entrenamiento neuromuscular** (fuerza-resistencia).
  - **Entrenamiento cardiovascular** (aeróbico continuo).
- Resultados: Mejora en la reducción del tejido adiposo y aumento de la fuerza muscular.

## Objetivos Principales
- **General:**
  - Determinar los efectos del ejercicio en el metabolismo de las grasas y la composición corporal.
- **Específicos:**
  - Evaluar dos programas de ejercicio:
    - Enfoque neuromuscular.
    - Enfoque cardiovascular.
```

Copiar código

4. Copia el código generado por ChatGPT, lo necesitarás para crear el mapa.

5



5. Accede a Markmap y clicas en “Try it out”. Esta herramienta te permitirá crear mapas mentales en cuestión de segundos.

6

try it out docs

```
Open URL Use solid color Wrap long text Embed assets Limit expand level Filter nodes Learn more

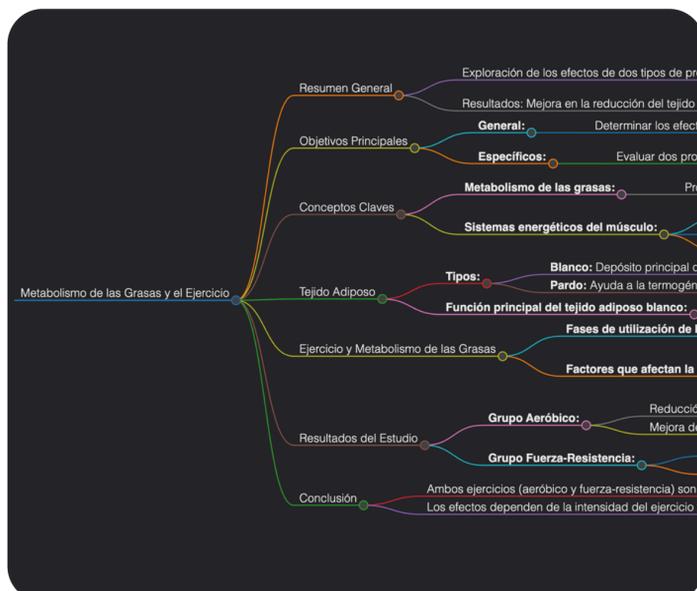
1 # Metabolismo de las Grasas y el Ejercicio
2
3 ## Resumen General
4 - Exploración de los efectos de dos tipos de programas de ejercicio:
5   - **Entrenamiento neuromuscular** (fuerza-resistencia).
6   - **Entrenamiento cardiovascular** (aeróbico continuo).
7 - Resultados: Mejora en la reducción del tejido adiposo y aumento de la fuerza muscular.
8
9 ## Objetivos Principales
10 - **General:**
11   - Determinar los efectos del ejercicio en el metabolismo de las grasas y la composición corporal.
12
13 - **Específicos:**
14   - Evaluar dos programas de ejercicio:
15     - Enfoque neuromuscular.
16     - Enfoque cardiovascular.
17
18 ## Conceptos Claves
19 - **Metabolismo de las grasas:**
20   - Proceso por el cual el cuerpo utiliza lípidos como energía.
21
22 - **Sistemas energéticos del músculo:**
23   - **Fosfocreatina:** Energía rápida para ejercicios cortos e intensos.
24   - **Glucólisis anaeróbica:** Utiliza glucógeno muscular.
25   - **Fosforilación oxidativa:** Usa lípidos en actividades prolongadas.
26
27 ## Tejido Adiposo
28 - **Tipos:**
29   - **Blanco:** Depósito principal de energía.
30   - **Pardo:** Ayuda a la termogénesis.
31
32 - **Función principal del tejido adiposo blanco:**
33   - Almacenar triglicéridos y liberar ácidos grasos durante la lipólisis.
34
35 ## Ejercicio y Metabolismo de las Grasas
36 - **Fases de utilización de lípidos en ejercicio:**
37   - Mobilización - Liberación - Oxidación
```

6. Pega el código generado por ChatGPT, sobre el ejemplo que Markmap crea por defecto.



Borra el código que Markmap genera por defecto y pega tu código a partir de la línea 2, tal y como muestra la imagen.

7



7. Mapa creado. Una vez hayas pegado el código, automáticamente se generará el mapa mental. Lo puedes descargar en formato HTML, manteniendo todos los efectos interactivos o en formato imagen (SVG).



<https://markmap.js.org/>