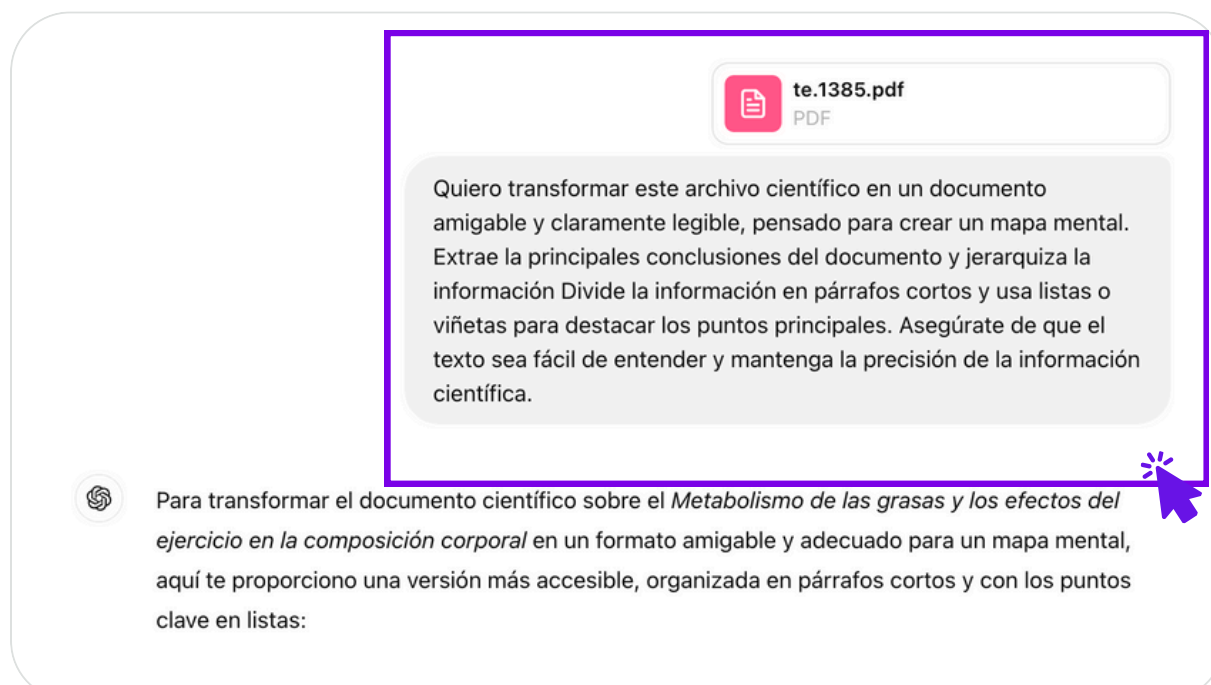


Crea mapas mentales con IA

Paso 1 Recopila y jerarquiza la información



2

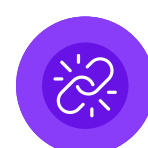


Utiliza el siguiente prompt:

“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.).

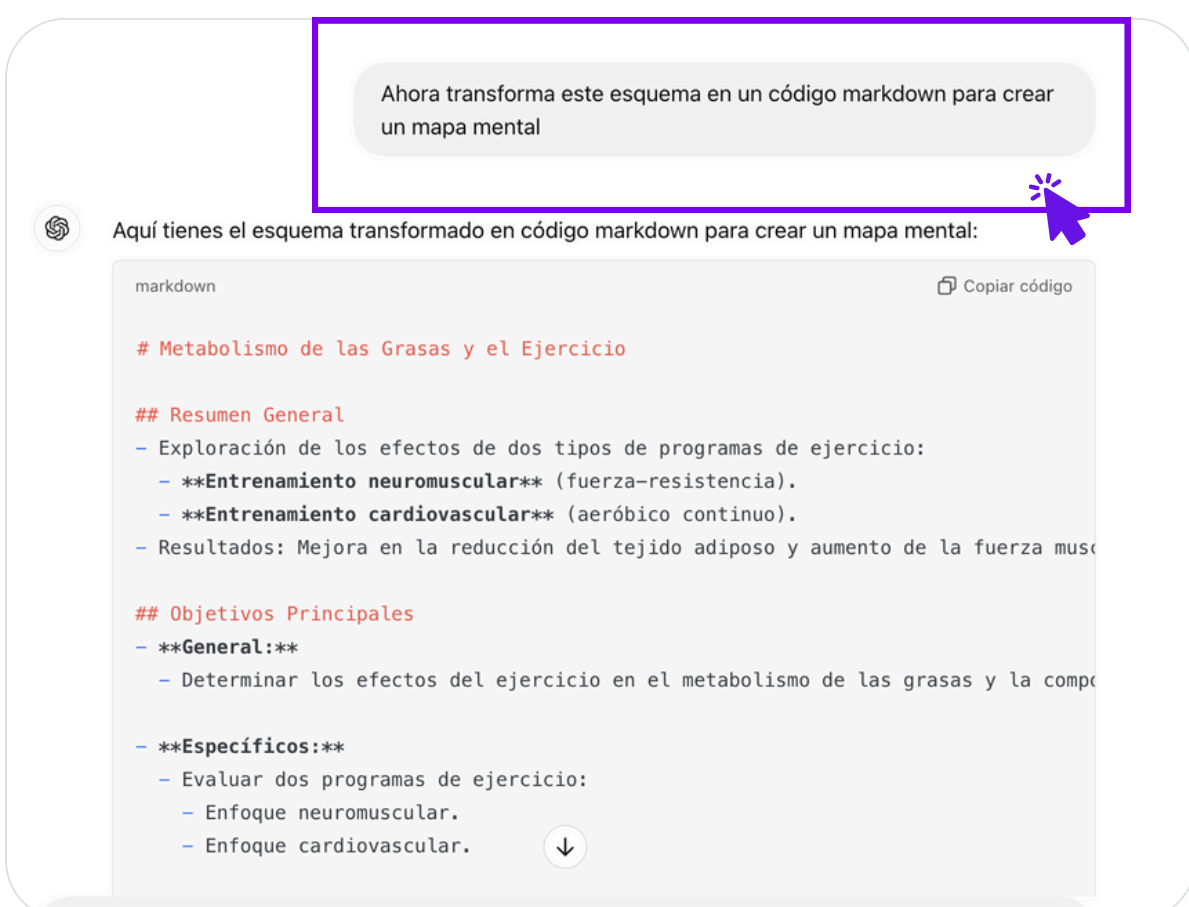
2. Accede a ChatGPT y carga los documentos para organizar la información. Solicítale que resuma el contenido, destacando los hitos más importantes y transformándolos en un formato adecuado para generar un mapa mental.



<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

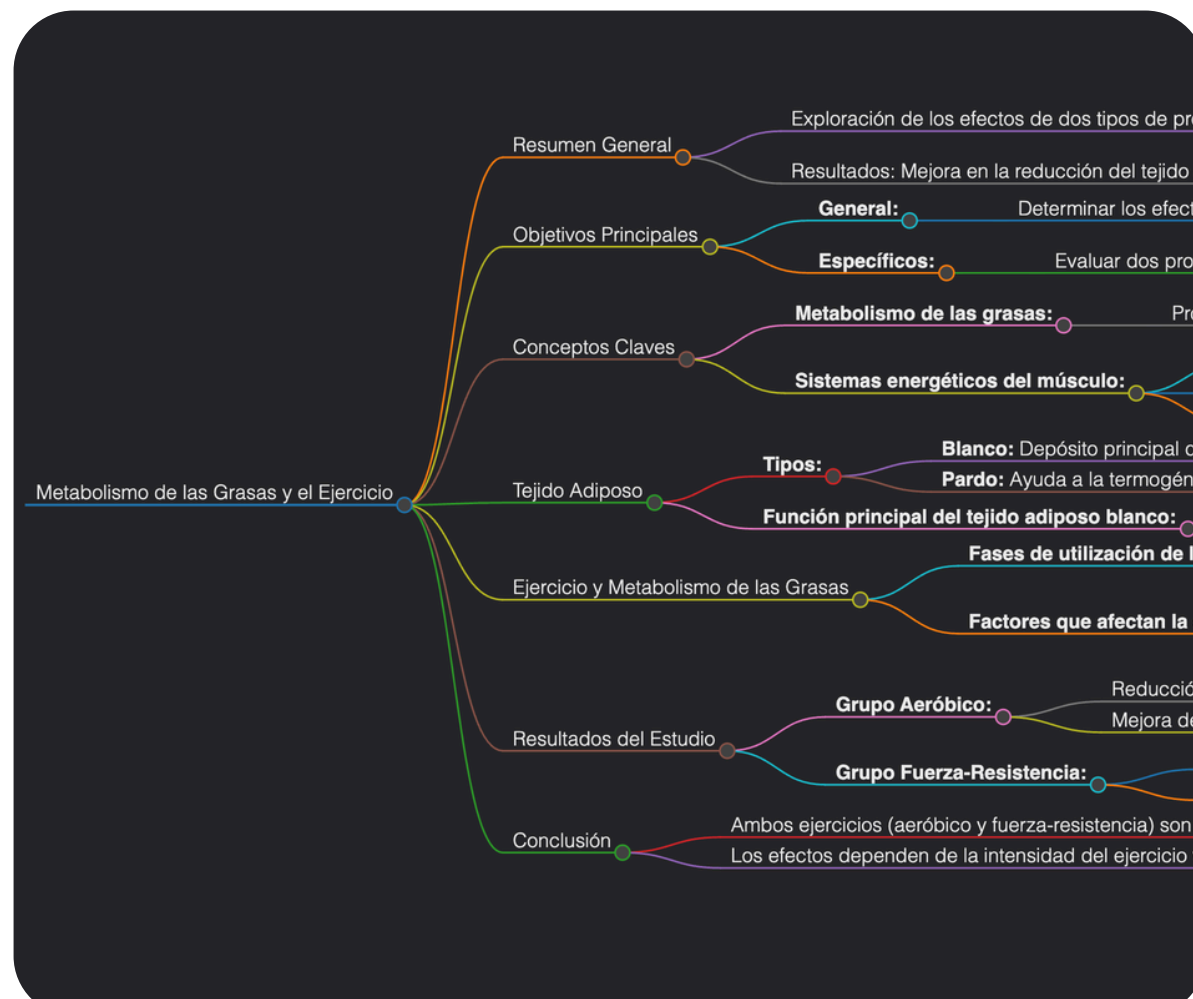
1 # Metabolismo de las Grasas y el Ejercicio
2
3 ## Resumen General
4 - Exploración de los efectos de dos tipos de programas de ejercicio:
5   - **Entrenamiento neuromuscular** (fuerza-resistencia).
6   - **Entrenamiento cardiovascular** (aeróbico continuo).
7 - Resultados: Mejora en la reducción del 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/>