

MAPA VISUAL

La orientación visual que te ayuda a tomar las mejores decisiones

Neus Benages Gracia

1. Descripción de la propuesta y objetivos

¿Alguna vez has tomado apuntes con esquemas, flechas o pequeños símbolos para ayudarte a organizar conceptos?

¿Recuerdas hacer alguna explicación compleja en un trozo de papel cualquiera para ayudar a la comprensión o estructurar un discurso?

Mapa Visual es una metodología de orientación laboral basada en el pensamiento visual. Parte del poder de la imagen y los conceptos clave para simplificar, entender y clarificar situaciones, aumentando así el potencial de hallar soluciones creativas e innovadoras.

Se trata de una metodología que ofrece un espacio de reflexión y comprensión personal para una mejor toma de decisiones y plan de acción.



[Traducción imagen:

PUNTO DE PARTIDA

MAPA VISUAL

ACCIÓN]

Punto de partida

¿Sientes que tienes un lío de ideas y quieres organizarlas? ¿Deseas realizar un cambio laboral y no sabes por dónde empezar? ¿Estás emprendiendo un negocio y necesitas poner orden? ¿Tienes varias opciones laborales y no ves claro cuál se ajusta más a tu proyecto vital?

Mapa Visual

Cuatro horas de trabajo sobre un gran papel en blanco, donde poco a poco iremos estirando del hilo y ordenando todos aquellos aspectos que tienes dentro de ti, dando forma a tu Mapa Visual.

El dibujo de este mapa te ayudará a clarificar y visualizar la situación actual de un solo vistazo y te permitirá tomar las decisiones más adecuadas para ti.

Acción

Por último, dibujaremos una primera ruta de acción para articular tu proyecto.

A partir de aquí, ponte manos a la obra y construye tu cambio para darle la forma que más te guste.

Objetivos

- Visualizar la trayectoria estudiantil/profesional y el perfil personal en una única imagen.
- Conectar conceptos que ayuden a una mayor comprensión de uno mismo en su dimensión laboral.
- Trabajar desde el instinto, dejando a un lado las ideas prefijadas y aprendidas sobre el trayecto laboral a tomar.
- Establecer un plan de acción básico que implique un compromiso con uno mismo.

2. Justificación

Problemática

En el momento de orientar o reorientar la trayectoria profesional suelen aparecer dudas, malestar o dificultad en identificar la dirección a tomar. No tener una visión general de la trayectoria y no visualizar el futuro de forma específica, partiendo de la reflexión y el autoconocimiento, puede llevar a la no acción o a impulsar un cambio que no acabe de ajustarse a la necesidad real de la persona.

La orientación laboral suele basarse en la muestra de alternativas en base a la trayectoria estudiantil/profesional (CV), profesiones, salidas profesionales por carreras, formación especializada... Asimismo, se basa en las capacidades personales (test), determinando así las áreas en las que se tiene más potencial.

No obstante, pueden faltar una visión general y un espacio de reflexión interna y de atención a la motivación personal, a lo que apasiona, que puede estar en otra faceta de la persona. Poseer una visión general de un mismo y reflexionar desde aquí (combinado con otras metodologías) puede ayudar a ver más clara la dirección, a vincularse y a no perder el rumbo.



[Traducción de la imagen:

Siento que quiero realizar un cambio en mi vida laboral, pero no sé por dónde empezar. Estoy empezando un cambio, emprendiendo, pero necesito poner orden]

Pensamiento visual como herramienta

El pensamiento visual o *visual thinking* es inherente a la condición humana. Desde que el hombre es hombre ha realizado representaciones visuales para expresar ideas, explicar historias, y afrontar y solucionar problemas. El concepto como tal fue acuñado por Rudolf Arnheim ya en 1969.

El pensamiento visual es una herramienta que consiste en volcar y manipular ideas a través de dibujos simples y fácilmente reconocibles, creando conexiones entre sí por medio de mapas mentales, con el objetivo de entenderlas mejor, definir objetivos, identificar problemas, descubrir soluciones, simular procesos y generar

nuevas ideas.

El pensamiento visual funciona porque el 80% de nuestro cerebro está diseñado para asimilar y procesar imágenes, por lo que le supone menos esfuerzo que leer un texto.

De este modo, al ver una idea a través de tus ojos y no sólo de tu mente, estás extendiendo enormemente tu capacidad de comprensión y de síntesis, además de facilitar la exposición de ideas cuando las palabras no son suficientes, lo que desencadena procesos compartidos de pensamiento, diálogo, diseño y acción.

Solución propuesta: Mapa Visual

Se propone dibujar un mapa visual a partir de conceptos clave e imágenes simbólicas para simplificar y clarificar una situación siguiendo un esquema y una metodología que recorre diferentes aspectos de la vida vinculados a la dimensión laboral.

La persona reflexiona sobre su trayectoria hasta el momento actual, se le invita a soñar en el cambio y posteriormente aterriza en una visión de futuro alineada con su proyecto vital.

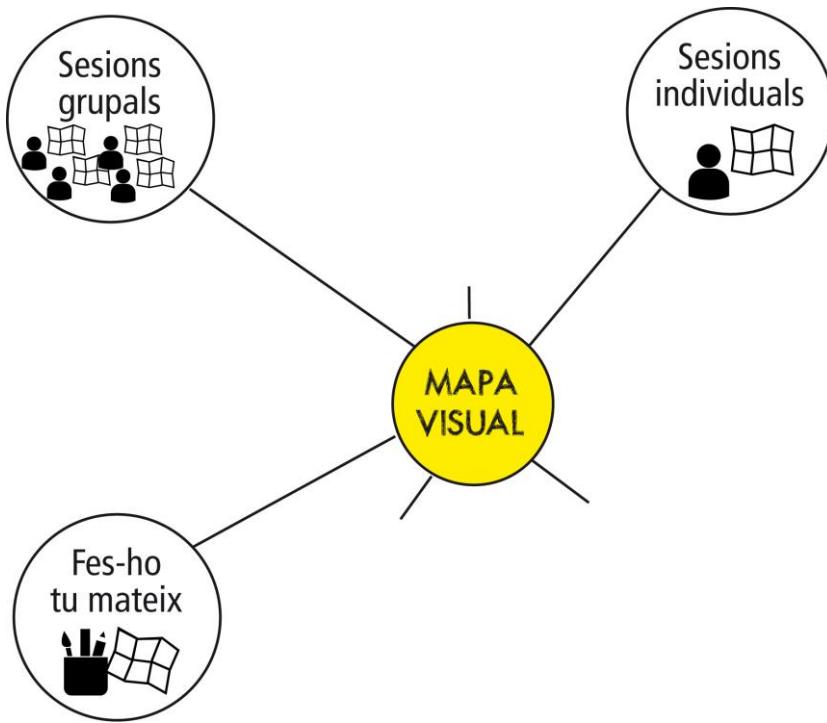
En una última fase se define un pequeño plan de acción o unos primeros pasos a seguir para la activación.

La visualización del "todo" como mapa aumenta el potencial de entender y hallar soluciones creativas e innovadoras.



El diseño del proyecto Mapa Visual se inició a principios de 2014 y empezó a implementarse en 2015. Se plantea en tres modalidades:

- Sesiones individuales
- Sesiones grupales
- "Hazlo tú mismo"



[Texto de la imagen:

Sesiones grupales

Sesiones individuales

Hazlo tú mismo]

Sesiones individuales

Sesiones de entre cuatro y cinco horas de duración en las que se trabaja conjuntamente con el orientador u orientadora a partir de dos mapas en blanco y etiquetas removibles. Se va desgranando la trayectoria y se van extrayendo conclusiones para ir dibujando los mapas.

Trabajo en profundidad y acompañado.

En qué consiste: entrevista previa + trabajo individual + sesión presencial + mapa visual final.

Situación actual: en funcionamiento.

Sesiones grupales

Sesiones de un día entero o dos medios días en los que se trabaja de forma grupal. Se plantea un trabajo en grupos reducidos (seis personas aproximadamente) donde cada participante desarrolla su mapa visual a partir de la guía del orientador u orientadora y en base a plantillas prediseñadas que facilitan el trabajo y la concreción de las ideas.

En qué consiste: sesión grupal + *feed-back* grupo + mapa visual individual.

Situación actual: metodología diseñada, pendiente de testear.

Hazlo tú mismo

Se trata de un material diseñado (plantillas + guía de usuario) que acompaña a la persona en el proceso de diseño individual del propio Mapa Visual.

El trabajo individual se plantea con el acompañamiento y el retorno de un orientador u orientadora, sirviendo así como una herramienta más en la toma de decisiones que puede aportar claridad al proceso.

En qué consiste: actualmente, en unas plantillas + guía de usuario + (guía para el orientador) + Mapa Visual final + *feed-back* profesional.

Se plantea la posibilidad de desarrollar una aplicación informática que permita la elaboración de un Mapa Visual individual desde casa siguiendo el mismo contenido de los PDF.

Situación actual: metodología diseñada y testeada en el marco del programa WISE,

programa europeo de formación *online* para el emprendimiento social. La muestra fue de sesenta personas.

3. Destinatarios

El Mapa Visual es una metodología que puede adaptarse a diferentes tipos de colectivos, ya que se trata de un método general de ordenar ideas de manera guiada y visualmente.

Actualmente el segmento para el que se ha diseñado y empezado a testear es el de **adultos jóvenes** que se encuentran en el momento de orientación o reorientación laboral.

Realizando una primera segmentación, serían jóvenes de veinte a treinta y cinco años, que han finalizado sus estudios y que buscan trabajo, que desean encontrar un trabajo que les sea auténtico, "lo suyo". Buscan su lugar en el mundo laboral, un lugar en el que puedan desarrollar eso que les mueve, que les gusta; un trabajo que les permita vivir del mismo y ser felices. Quizás ya estén trabajando pero no ven futuro en lo que hacen, no se sienten identificados o tienen en mente reorientarse. Suelen estar estudiando segundos estudios o cursos de especialización/posgrados como vía para reenfocar su vida laboral (pese a no estar siempre convencidos de esta elección). También encontramos la casuística de plantearse la posibilidad de emprender.

Se trata de un segmento con una necesidad clara y un gran potencial de reacción, acción e implementación.

Por otro lado, en fases posteriores se plantea orientar el Mapa Visual a otros colectivos, como el de mujeres en proceso de reorientación, emprendimiento o reincorporación al mercado de trabajo; jóvenes en riesgo de exclusión; emprendedores que están iniciando su autonegocio o lo están reorientando; jóvenes de secundaria previa decisión de carrera/estudios, etc.

4. Recursos utilizados

Dividiré este apartado en tres en función de la distribución de los servicios. Aunque el trabajo en grupos todavía no se haya desarrollado, también apuntaré la previsión de recursos necesarios.

Sesiones individuales

- Cinco horas de sala: una sala diáfana de 10-20 m² que incluya un sofá o sillas cómodas, un suelo cálido y una pared libre para poder trabajar el Mapa. Hay que contar el alquiler de la sala. Actualmente lo desarrollo en una sala del *coworking* en el que trabajo.
- Profesional: orientador u orientadora (cinco horas).
- Batería de preguntas de trabajo previo.
- Material de trabajo:
 - Dos mapas en blanco.
 - Etiquetas removibles de diferentes colores y medidas según las necesidades (círculos grandes de color negro, negras de varios tamaños, azules, amarillas, verdes y rojas).
 - Rotuladores negros gruesos y de grosor medio.
 - Rotuladores de colores biselados.
 - Aparato de música: trabajo con un iPad.
- Galletas y té.



Material utilizado para las sesiones individuales de trabajo: mapas en blanco de *manual thinking*, etiquetas removibles y rotuladores.



Trabajando con rotuladores de colores sobre las etiquetas removibles

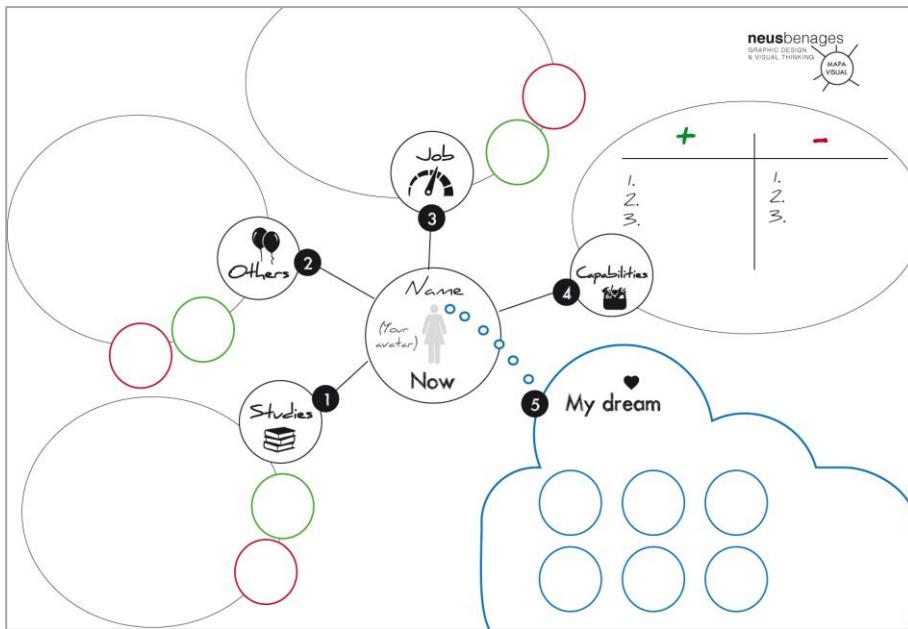
Sesiones grupales

- Seis horas de sala: una sala diáfana de 30-40 m² que incluya un sofá o sillas cómodas, suelo cálido y paredes libres para poder trabajar los mapas. Hay que contar el alquiler de la sala.
- Profesional: orientador u orientadora (seis horas).
- Batería de preguntas de trabajo previo.
- Material de trabajo:
 - Dos plantillas en blanco para cada participante.
 - Rotuladores negros gruesos y de grosor mediano.
 - Rotuladores de colores biselados.
 - Aparato de música: trabajo con un iPad.
- Galletas y té.

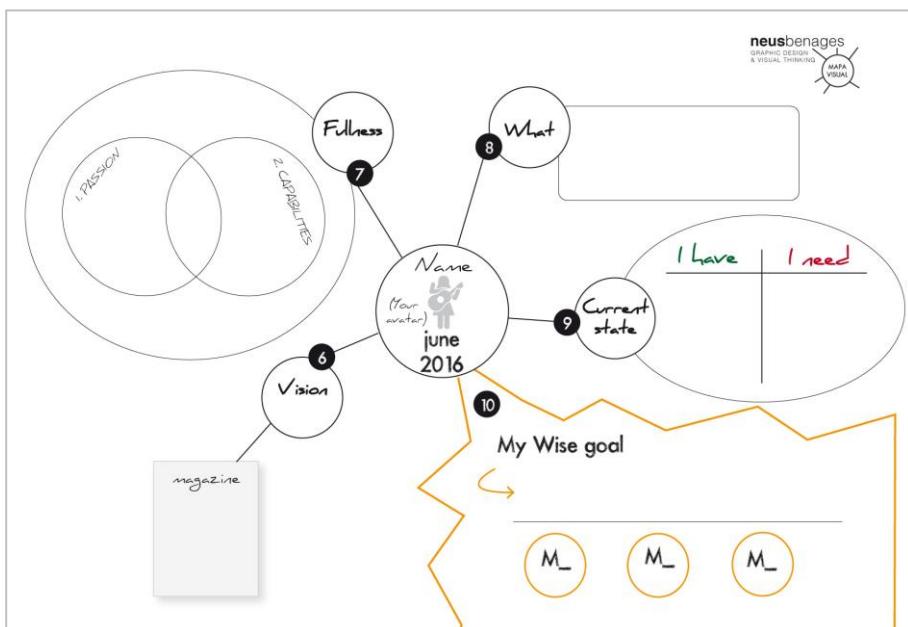
Hazlo tú mismo

- Dos plantillas en PDF (versión imprimible dividida en DIN A4).
- Guía de trabajo en PDF.
- Guía para el orientador (para conocer un poco la herramienta y poder sacarle el máximo partido. En proceso de diseño).
- Orientadores profesionales: hay que contar una hora de trabajo de orientación directa y retorno a cada persona; puede ser también vía videoconferencia trabajando a partir del mapa visual diseñado por cada persona.
- Material en casa para el usuario.
 - Rotuladores negros y de colores.
 - Aparato de música, iPad u ordenador.

- Ordenador personal para descarga y visionado de material.
- Impresión de plantillas.
- Taza de té.
- Cuatro horas de espacio de silencio para trabajo reflexivo y diseño del Mapa Visual.



Plantilla del Mapa Visual 1 desarrollada para la prueba piloto del "Hazlo tú mismo" para el programa WISE.



Plantilla del Mapa Visual 2 desarrollada específicamente para la prueba piloto del "Hazlo tú mismo" para el programa WISE (programa europeo liderado por ESADE en España), cuyo objetivo era definir un plan de estudios dentro del máster de emprendimiento).

5. Metodología

Para describir la metodología de trabajo, también la dividiré en los diferentes servicios, puesto que se trabaja de un modo ligeramente diferente.

Sesiones individuales

1. Entrevista previa: en un primer momento se realiza una entrevista con la persona para explicar la metodología de trabajo y el proceso, definir objetivos de la sesión y explorar conjuntamente el reto personal.

2. Preguntas generativas: se envía una batería de preguntas abiertas para el trabajo individual y preparatorio previo a la sesión. Se trata de dar un tiempo para pensar en el propio recorrido y proyectos de futuro. Este trabajo servirá de punto de partida para dibujar el Mapa Visual.

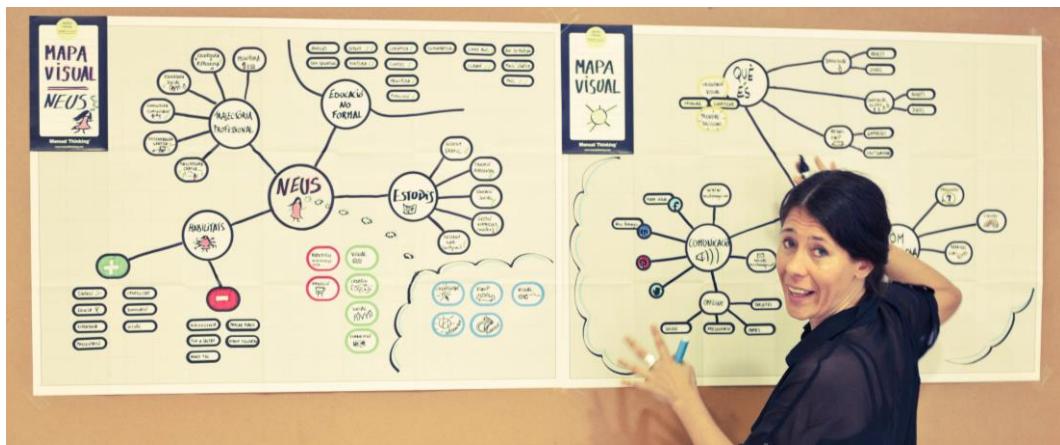
3. Sesión de pensamiento visual: durante cuatro o cinco horas se trabaja de forma guiada en el propio Mapa Visual mediante el pensamiento visual. Trabajamos desde la cocreación entre el orientador u orientadora y la persona receptora de la sesión.

Se dibujan dos mapas. El Mapa Visual 1 nos mostrará la trayectoria de la persona hasta el momento actual: estudios formales e informales, trayectoria profesional, habilidades y dificultades, etc. También es el momento de soñar en un futuro óptimo a partir del resumen de las ideas clave y las conexiones realizadas desde el proceso.

Tras una pausa se diseña el Mapa Visual 2, en el que se plantea un aterrizaje visual del sueño definiendo en qué se concreta, así como los recursos de que se dispone y los que faltan. Este segundo mapa puede tener diferentes formas dependiendo de las necesidades de cada persona.

Finalmente, como resumen de este segundo mapa se define un pequeño plan de acción centrado en los tres primeros pasos a realizar encaminados hacia este sueño. Esta última parte resulta capital, puesto que compromete a la persona con su propio plan vital.

4. Mapa Visual final: cierre de la sesión con un repaso del recorrido y ajustes finales. Etiquetado de los dos mapas y plegado.



Sesiones grupales

Para las sesiones grupales, la metodología se encuentra en fase de diseño. El trabajo se plantea en grupos reducidos, de unas seis personas, en los que cada una diseña sus propios mapas visuales en base a unas plantillas generales y a una guía grupal. Se propone compartir algunas partes en parejas y opcionalmente de forma grupal. Ello aporta un valor añadido al trabajo individual a partir de las aportaciones y enriquecimiento del grupo.

Hazlo tú mismo

La metodología de trabajo en este caso es muy diferente: la idea es que cada persona trabaje desde casa de forma individual con el apoyo de un orientador para responder a alguna duda en concreto y para un retorno final.

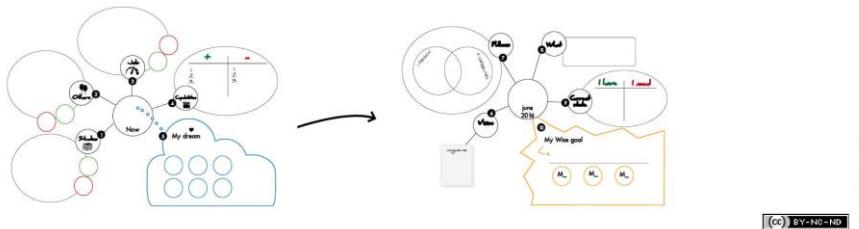
1. Preparación: en un primer momento se necesita una preparación para el trabajo. En la guía de seguimiento para el diseño del mapa las primeras *slides* están dedicadas a este aspecto. La idea es, por un lado, disponer del material necesario (impresión de plantillas, rotuladores, etc.) y, por otro lado, entender el proceso y las reglas de funcionamiento del mismo creando la atmósfera adecuada para el trabajo.



How does the Visual Map work?

Through this exercise you will develop two Visual Maps: one for your trajectory until now, and one for your vision of your personal / professional future. In each map you will find a circle in the center (where you are) and 5 balloons coming out of it. Each balloon is intended for a specific topic that will allow you to think through simple exercises.

This guide will be giving you specific instructions at all times that allow you to develop the content. Please follow the instructions carefully, read them twice if you need to and follow the suggested order. Don't stress if you are unsure about something, take this rather as a game and see where it takes you!



Principles to follow



Stop your mind. The idea of the exercise is not thinking rationally, we have other spaces for this. This is about letting your intuition flow! Follow the steps by answering the first thing(s) that come to your mind and be honest with yourself. There will be time to tweak, re-do or re-configure, later. It is also very important that you print the templates so you can write and draw on them with your hands instead of electronically.



Keywords: Always try to capture each idea with one keyword. Simplifying concepts, even if they become more general, will help you complete the maps and read it later.



Symbolic images: Always try to find a symbolic image or drawing that can help you visualize each concept, even though only you understand it ... this is your map! It's enough if it makes sense to you!



Dos de los *slides* de presentación de la guía de usuario para diseñar el Mapa Visual del programa WISE.

2. Sesión individual de pensamiento visual: durante cuatro o cinco horas se trabaja en un espacio de silencio el propio Mapa Visual mediante el pensamiento visual. La guía ofrece un conjunto de *slides* que van conduciendo a la persona en el propio recorrido e invitándola a establecer conexiones y extraer conclusiones.

Se dibujan dos mapas. El Mapa Visual 1 nos mostrará la trayectoria de la persona hasta el momento actual: estudios formales e informales,

trayectoria profesional, habilidades y dificultades... También es el momento de soñar en un futuro óptimo a partir del resumen de las ideas clave y las conexiones establecidas desde el proceso.

Tras una pausa se diseña el Mapa Visual 2, en el que se plantea un aterrizaje visual del sueño definiendo en qué se concreta, los recursos de que se dispone y los que faltan. Este segundo mapa puede tener diferentes formas dependiendo de las necesidades de cada persona. Finalmente, como resumen de este segundo mapa se define un pequeño plan de acción centrado en los tres primeros pasos a realizar encaminados hacia este sueño. Esta última parte resulta capital, puesto que compromete a la persona con su propio plan vital.

3. Retorno del orientador: al terminar el proceso la persona obtiene los mapas visuales finales, el del recorrido y el del camino de futuro. Con este documento se concierta una entrevista presencial o una videoconferencia de una hora aproximadamente en la que se revisa el trabajo realizado y se ofrece un retorno profesional. El retorno de un orientador resulta capital, ya que en el trabajo individual una visión objetiva externa aporta la claridad y objetividad necesarias.

6. Fecha de inicio del proyecto

El proyecto se puso en marcha a nivel de sesiones individuales en septiembre de 2014 y el piloto de "Hazlo tú mismo" para el programa WISE se llevó a cabo en febrero de 2015.

7/8. Desarrollo de la actividad y evaluación

Para desarrollar una valoración y el propio desarrollo de la actividad la dividiré también en las dos acciones desarrolladas: las sesiones individuales y el piloto del "Hazlo tú mismo" para el programa WISE.

Sesiones individuales

Las sesiones individuales se han desarrollado de forma muy fluida. Con cada persona el trabajo ha sido diferente, en función del propio recorrido, autoconocimiento, reflexión y características generales. No obstante, el proceso hacia la clarificación y visualización de conclusiones a medida que se iba desarrollando la sesión ha sido similar en todos los casos.

Para realizar una valoración general, destacaré algunos aspectos del propio

desarrollo que creo interesantes:

- Trabajo previo: en este punto es donde existen más diferencias entre las distintas personas: desde la que no ha podido desarrollar prácticamente nada o únicamente frases/ideas sueltas hasta la que llega a la sesión con un amplio trabajo. En cualquier caso, el objetivo del trabajo preparatorio es pararse a pensar en la situación antes de la sesión y haber dedicado un espacio de tiempo a ello. A partir de aquí, se sitúa un poco la sesión durante la primera media hora.
- Resistencia inicial: en un primer momento, la fórmula de trabajo no es a la que estamos acostumbrados; parece un juego, y he observado que tarda un rato en entrar y fluir. Para conseguirlo, puede ayudar descalzarse o realizar una breve meditación de un minuto a fin de relajar la mente. Empezar a trabajar, dibujar, pegar, recortar, ayuda a ir entrando.
- Conclusiones durante el proceso: en cada apartado que se trabaja se dedica un rato a extraer conclusiones o conexiones. Se trata de aspectos simples que ayudan a entender. Ha resultado muy gratificante ver como las personas iban encontrando esas cosas propiamente suyas que las han impelido a recorrer el camino del modo en que lo han hecho. Sencillos descubrimientos o confirmaciones de comprensión; quizás una de las partes más interesantes.
- El sueño: en el apartado del sueño vuelven a salir las resistencias; la mente no quiere soñar, sino pensar racionalmente lo que me conviene. Resulta interesante hacer el ejercicio de soñar; ya existen otros espacios para poder aterrizarlo y ver cómo y qué puede ser. No obstante, sentir y visualizar lo que nos haría feliz en una visión de futuro ayuda a dirigirnos hacia la acción. Para trabajar este aspecto se han utilizado el dibujo simbólico y música.
- Concretar: en el momento de concretar, el trabajo se vuelve mucho más práctico, ordenando lo que ya se tiene y lo que falta, y definiendo posibles acciones para llevar a cabo lo que nos hemos propuesto. La parte del compromiso es capital; he observado que, si se concreta en una acción y una fecha, el compromiso aumenta. Se trata de buscar pequeñas cosas concretas y realizables a corto plazo.
- Mapa final: el producto resultante es muy importante, ya que de un vistazo la persona identifica el trabajo realizado y las conclusiones. He observado que, una vez finalizado el trabajo, es habitual colgar el mapa en algún lugar visible para tenerlo presente durante una temporada; refuerza la conexión.

[Hazlo tú mismo](#)

La prueba piloto de la versión “Hazlo tú mismo” del Mapa Visual se desarrolló en el marco del programa europeo WISE, un máster de emprendimiento social a distancia. Se diseñaron dos plantillas adaptadas a las necesidades del programa y una guía de usuario para el acompañamiento.

El Mapa Visual se llevó a cabo al final del módulo 0 del mismo y ayudaba a situar y a definir el plan de estudios personal a partir de las necesidades detectadas.

Posteriormente, en base a este documento cada alumno realizó una videoconferencia con su tutor para acabar de valorar y definir los módulos a cursar.

- Escalabilidad: en una semana sesenta personas realizaron el Mapa Visual desde su casa, siguiendo las instrucciones al pie de la letra. Fue muy enriquecedor para el grupo hacerlo al mismo tiempo y poder compartirlo. Tenían un grupo de Facebook y muchas de ellas fueron colgando fotografías del mapa o del proceso de diseño del mismo. Se plantearon muy pocas preguntas aclaratorias del proceso, y todos los participantes encontraron y/o crearon el espacio para hacerlo.
- Mapas: observando el resultado de las personas que lo compartieron (quizás unas veinte-veinticinco aproximadamente), pude ver que existían diferencias importantes. Dependiendo del momento y capacidad de autorreflexión y síntesis, los resultados fueron muy distintos.
- Experiencia de usuario: tuve la oportunidad de poder asistir a una jornada presencial del programa y compartir la vivencia del Mapa Visual. En todos los casos la experiencia de elaboración del Mapa fue excelente: hablaban sobre esta con ilusión por el tiempo dedicado y la oportunidad de ordenar su historia.

9. Conclusiones y propuestas de mejora

1. Se trata de una buena herramienta que ayuda a ordenar, visualizar y clarificar conceptos para la toma de decisiones.
2. Acerca al autoconocimiento, lo que contribuye a una mejor toma de decisiones.
3. Las sesiones individuales aportan una visión clara y un plan de acción concreto. No obstante, un porcentaje alto de las personas atendidas han preguntado por un seguimiento. Habría que valorar cómo dar salida a esta necesidad.

4. Para el "Hazlo tú mismo" sería interesante incorporar un retorno de un orientador entre el sueño y el Mapa Visual 2 a fin de acompañar mejor el proceso.
5. También para el "Hazlo tú mismo" se podría diseñar una guía básica para los orientadores y así ofrecer una herramienta complementaria que, sumada a sus conocimientos, permita un mejor retorno. Algún orientador me lo comentó.
6. Desarrollar la versión del trabajo directo y en grupos reducidos podría resultar muy interesante y reduciría costes para el usuario respecto a una sesión individual.

Datos del proyecto

Título del proyecto: Mapa Visual

Pseudónimo del autor: Tagamanent

Categoría: B