

Bienvenidos a

Módulo 8:

La Autoestima y el Estado de Ánimo

01/14 A

© Moritz, Woodward,
Arzola & Barrignón
www.uke.de/mct

El uso de imágenes en este módulo ha sido posible con el cordial permiso de los propietarios de derecho de autor/imágenes y los artistas originales. Para más detalles (artista, título), por favor referirse a la última diapositiva.

¿Qué relevancia tiene esto?

Muchas personas con problemas de salud mental muestran distorsiones del pensamiento que pueden **contribuir a la depresión**.

Estas distorsiones del pensamiento pueden ser cambiadas a través de un entrenamiento intensivo y continuo.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

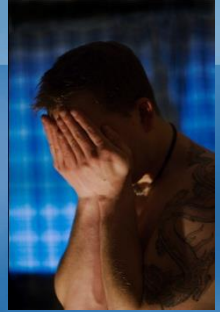
???



¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

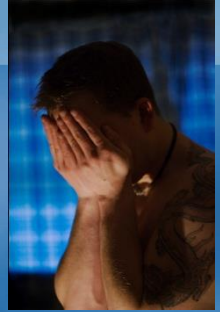
1. Tristeza, estado de ánimo deprimido
 2. Cansancio, fatiga o falta de energía
 3. Baja autoestima, temor a ser rechazado
 4. Temores (por ejemplo, en relación con el futuro)
 5. Trastornos del sueño, dolores
 6. Problemas de concentración y memoria
- ...

¿Yo nací así .. ó
me he vuelto de esta manera?



¿Está predeterminado que estemos felices
o tristes? ¿Cambian nuestros estados
emocionales con el tiempo?

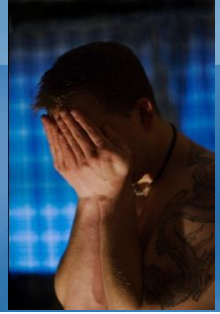
¿Yo nací así .. ó me he vuelto de esta manera?



¿Está predeterminado que estemos felices o tristes? ¿Cambian nuestros estados emocionales con el tiempo?

"Naturaleza": Hay evidencia de una predisposición genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.

¿Yo nací así .. ó me he vuelto de esta manera?

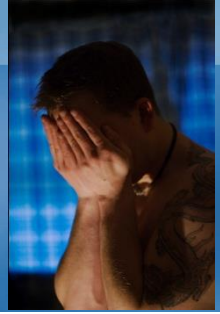


¿Está predeterminado que estemos felices o tristes? ¿Cambian nuestros estados emocionales con el tiempo?

"Naturaleza": Hay evidencia de una predisposición genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.

"Ambiente": Acontecimientos traumáticos de la vida y padres exigentes y/o negligentes son factores que pueden promover una autoimagen negativa.

¿Yo nací así .. ó me he vuelto de esta manera?



¿Está predeterminado que estemos felices o tristes? ¿Cambian nuestros estados emocionales con el tiempo?

"Naturaleza": Hay evidencia de una predisposición genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.



"Ambiente": Acontecimientos traumáticos de la vida y padres exigentes y/o negligentes son factores que pueden promover una autoimagen negativa.

PERO: Podemos cambiar los esquemas de pensamiento depresivo. ¡La depresión no es un destino irreversible!

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima





 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
???	???
???	???
???	???

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima





 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
Durante la psicosis: experimentar constante amenaza	???
Durante la psicosis: escuchar voces acusadoras e insultantes	???
Después de la psicosis: sentimientos de pena, nada parece tener futuro, negativo y fracasado	???

Psicosis & Depresión

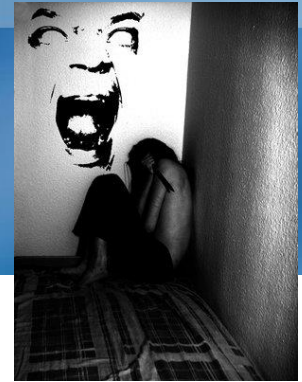
Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima



 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
Durante la psicosis: experimentar constante amenaza	Durante la psicosis: cambio súbito, algo emocionante, "al fin pasa algo nuevo"
Durante la psicosis: escuchar voces acusadoras e insultantes	Durante la psicosis: escuchar voces que te alaban
Después de la psicosis: sentimientos de pena, nada parece tener futuro, negativo y fracasado	Durante los delirios de grandeza: sensación de poder, el talento, la importancia (poderosos enemigos) y el destino

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima



Los efectos positivos, **a corto plazo**, de la psicosis sobre la autoestima generalmente quedan anulados por las **consecuencias negativas a largo plazo** de la psicosis.

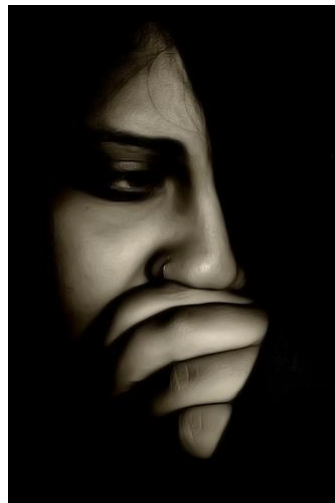
Por ejemplo:

- Deudas: cuando se cree falsamente ser rico o famoso
- Soledad: algunos amigos pueden haberle dado la espalda
- Empleo: pérdida de empleo por tener conductas inapropiadas en el trabajo.

Es muy peligroso dejar de tomar la medicación sin consejo médico tan sólo para volver a experimentar el amenazante y, a la vez, apasionante mundo de la psicosis.

¡Particularmente cuando el miedo a menudo es predominante durante la psicosis!

¿Cuáles son los pensamientos característicos y estilos de pensamiento de las personas con **depresión** y **baja autoestima**?



1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

Veamos unos ejemplos...

Evento	Generalización Falsa o Excesiva Evaluación positiva/constructiva
Ha pronunciado una palabra de manera incorrecta; intenta leer un libro que no entiende	"¡Qué estúpido soy!" ???
Suspendió un examen.	"¡Soy un perdedor (a)!" ???
Le hacen un crítica durante una discusión.	"¡No valgo nada!" ???

1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización Falsa o Excesiva Evaluación positiva/constructiva
Ha pronunciado una palabra de manera incorrecta; intenta leer un libro que no entiende	"¡Qué estúpido soy!" "Nadie es perfecto" "¿En realidad estoy interesado en este libro?"
Suspendió un examen.	"¡Soy un perdedor (a)!" "La próxima vez me esforzaré más."
Le hacen un crítica durante una discusión.	"¡No valgo nada!" "Tal vez la otra persona tenga razón... si le hago caso podría aprender algo nuevo"

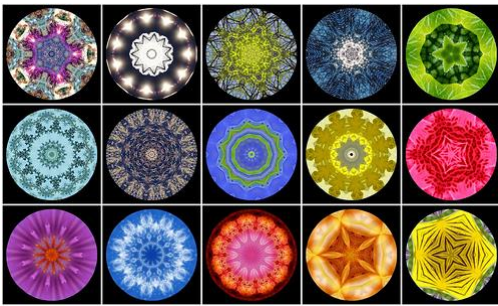
1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización Falsa o Excesiva Evaluación positiva/constructiva
Ha pronunciado una palabra de manera incorrecta; intenta leer un libro que no entiende	"¡Qué estúpido soy!" "Nadie es perfecto" "¿En realidad estoy interesado en este libro?"
Suspendió un examen.	"¡Soy un perdedor (a)!" "La próxima vez me esforzaré más."
Le hacen un crítica durante una discusión.	"¡No valgo nada!" "Tal vez la otra persona tenga razón... si le hago caso podría aprender algo nuevo"

¡Hay que permitir los errores!: ¡Nadie es perfecto! Si tartamudea de vez en cuando, no significa que usted no pueda expresarse. Si de vez en cuando comete un error, no significa que sea poco riguroso.

En cambio: ¡no generalice a partir de una imperfección al todo!



Todo ser humano es complejo – como un mosaico: estamos hechos de muchas pequeñas partes que son buenas y malas.

Además, no existe una sola manera de definir las características humanas:

¿Qué es la belleza? ¿Belleza del interior o del exterior, un cuerpo perfecto?...

¿Qué es el éxito? ¿Una carrera, muchos amigos, estar contento con uno mismo y con su vida?...

2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Un buen amigo no viene a su fiesta de cumpleaños.	Decepción	???
La gente está de pie y todos me miran.	"Se ríen de mí."	???



2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Un buen amigo no viene a su fiesta de cumpleaños.	Decepción	Una gran fiesta, otras personas si que vinieron y disfrutaron realmente de la noche
La gente está de pie y todos me miran.	"Se ríen de mí."	???



2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Un buen amigo no viene a su fiesta de cumpleaños.	Decepción	Una gran fiesta, otras personas si que vinieron y disfrutaron realmente de la noche
La gente está de pie y todos me miran.	"Se ríen de mí."	Tan sólo me miraban por casualidad o me han confundido con otra persona.



"Lectura de pensamiento": Evite presuponer las intenciones de otros, ya que pueden haber muchas explicaciones alternativas.



3. Perspectiva unilateral

Existe una diferencia entre la forma en que yo me veo o me juzgo a mí mismo y la forma en que los otros me pueden ver.

- Si me considero inútil y tonto, etc., las demás personas no van a pensar lo mismo necesariamente.
- Multiplicidad de opiniones/juicios/preferencias. Otros pueden no estar de acuerdo con mis opiniones sobre la apariencia, la inteligencia, etc.



4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, está siendo un falso; "Solamente él / ella piensa de esa manera ..." ???
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." ???


4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, está siendo un falso; "Solamente él / ella piensa de esa manera ..." "¡Genial que alguien reconozca mi logro!"
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." ???

4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, está siendo un falso; "Solamente él / ella piensa de esa manera ..." "¡Genial que alguien reconozca mi logro!"
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." "Puede que la otra persona tenga un mal día."; "¿Puedo sacar partido de los comentarios?"

5. Pensamiento "Todo-o-Nada"/ Catastrofización

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Descubre una mancha negra en su piel.	"Tengo cáncer y me voy a morir" ???



5. Pensamiento “Todo-o-Nada”/ Catastrofización

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Descubre una mancha negra en su piel.	“Tengo cáncer y me voy a morir” Pregúntele a otros o consulte a su médico.



6. Supresión de pensamientos negativos

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Evaluación problemática Evaluación positiva/constructiva
Tiene pensamientos recurrentes negativos (ej. “no vales nada”, “perdedor”, “eres un inútil”).	“No debo tener estos pensamientos negativos” ...pero esto no funciona (→ ver el siguiente ejercicio). ???



6. Supresión de pensamientos negativos

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Evaluación problemática Evaluación positiva/constructiva
Tiene pensamientos recurrentes negativos (ej. “no vales nada”, “perdedor”, “eres un inútil”).	“No debo tener estos pensamientos negativos” ...pero esto no funciona (→ ver el siguiente ejercicio). Pregúntese si los pensamientos están justificados. ¿Qué contradice esos pensamientos? Distraígame realizando actividades agradables

6. Supresión de pensamientos negativos

Ejercicio

No es posible suprimir los pensamientos perturbadores deliberadamente.
Intentar no pensar en algo conduce a un aumento de esos pensamientos.

¡Inténtelo!

¡No piense en un elefante en el próximo minuto!

6. Supresión de pensamientos negativos

¿Funciona? ¡No!



Muchos de ustedes habrán pensado probablemente en un elefante y/o en algo que tenga que ver con un elefante (ej. zoo, safari, Africa etc.)

Este efecto se hace incluso más fuerte si uno intenta suprimir deliberadamente los pensamientos perturbadores (“Soy un perdedor” etc.). ¡Estos pensamientos se pueden volver tan fuertes que parezcan extraños o fuera del control de uno mismo!

En cambio:

Si le molestan pensamientos negativos intensos, no intente suprimirlos activamente (eso sólo hará que aumenten), en su lugar observe los eventos internos sin intervenir - como un visitante en el zoo que observa un animal peligroso desde una distancia segura.



Los pensamientos se calmarán casi automáticamente.

7. Otras formas de distorsiones cognitivas

- **Comparación con los demás:**
 - ¡No se compare demasiado con los demás!
 - Siempre hay personas, que son más atractivas, con más éxito y más populares. Sin embargo, las personas tenemos fortalezas y debilidades.

7. Otras formas de distorsiones cognitivas

➤ Comparación con los demás:

- ¡No se compare demasiado con los demás!
- Siempre hay personas, que son más atractivas, con más éxito y más populares. Sin embargo, las personas tenemos fortalezas y debilidades.

➤ Exigencias absolutas:

- No se pueden tener unos estándares tan altos, tales como:

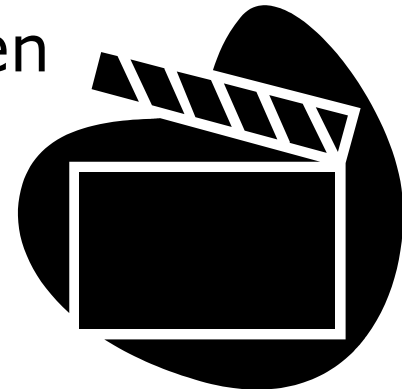


- "Yo siempre debo verme bien"
- "Yo siempre tengo que parecer inteligente"
- "Yo siempre debo ser la persona más divertida."

Opcional: videoclip

- Opcional: Los vídeos sobre el tema de hoy están disponibles en la siguiente página web:
http://www.uke.de/mct_videos
- Después de verlo, se comentará la relación entre el video y el tema de hoy.

[*para los conductores*: algunos vídeos pueden contener lenguaje no apropiado para todos los públicos o no ser válidos en distintas culturas. Por favor, revise cuidadosamente los vídeos antes de mostrarlos]



Tenga conciencia de sus fortalezas



- En lugar de centrarse en sus puntos débiles, haga hincapié en sus puntos fuertes.
- Todo ser humano tiene fortalezas de las que orgullosos y no son compartidos por todos ... *no tienen que ser récords mundiales o inventos famosos.*

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. soy un manitas...

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. soy un manitas...

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho que haya generado comentarios positivos? Ej. La semana pasada, ayudé a una amiga a decorar su apartamento. Fui una gran ayuda para ella ...

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. soy un manitas...

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho que haya generado comentarios positivos? Ej. La semana pasada, ayudé a una amiga a decorar su apartamento. Fui una gran ayuda para ella ...

3. ¡Anótenlo!

Leer esto regularmente y ampliarlo. En caso de una crisis, volver a estos recuerdos (ej. cuando usted piensa que no vale nada). Ej. Anote las cosas que han ido bien, o elogios que ha recibido ...

I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (unas 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.



I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (unas 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "Me gusto" o "me gustas"! [Nota: En un primer momento, se sentirá un poco tonto al hacer esto!]



I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (unas 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "Me gusto" o "me gustas"! [Nota: En un primer momento, se sentirá un poco tonto al hacer esto!]
- Acepte los cumplidos y anótelos para utilizarlos como recursos cuando sean necesarios.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).
- Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una larga caminata o footing.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).
- Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una larga caminata o footing.
- Escuche su música favorita.



Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).
- Use por lo menos algunos de los consejos mencionados con frecuencia para la disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima..

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).
- Use por lo menos algunos de los consejos mencionados con frecuencia para la disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima.
- En caso de síntomas depresivos graves consulte con un psicólogo o psiquiatra.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

- Emocionante ("algo está ocurriendo finalmente")
- Sentido de destino (para cumplir una misión, de ser importante)

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

- Emocionante ("algo está ocurriendo finalmente")
- Sentido de destino (para cumplir una misión, de ser importante)

Ejemplo: Jorge se siente perseguido por el servicio secreto. Cuando va al trabajo, el mismo hombre entra en su vagón de tren tres días seguidos.

Sentimientos: Miedo y amenaza. Pero también: "Si ellos me dan tanta importancia, soy probablemente algún tipo de James Bond y puede que la otra parte quiera contratarme."

Pero!: ¡Es sólo una coincidencia! Probablemente, lo que sucede es que los dos hombres entran en el mismo vagón de tren como parte de su rutina diaria.

¡Gracias Por Su Atención!

para los conductores: por favor,
repartan las tareas
(www.uke.de/mct)

01/14 A

© Moritz, Woodward,
Arzola & Barrignón
www.uke.de/mct

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinki ng	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley