

Bienvenido al

Entrenamiento Metacognitivo para Adultos Mayores

(MCT-Silver)

Entrenamiento Metacognitivo



Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Entrenamiento Metacognitivo



Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Cognición: derivado del latín, significa “pensamiento”



Entrenamiento Metacognitivo

Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Cognición: derivado del latín, significa “pensamiento”

Metacognición: “pensar sobre el pensamiento”

Entrenamiento Metacognitivo



Entrenamiento Metacognitivo



Vista panorámica



¿Por qué Entrenamiento Metacognitivo?

- Muchas personas con depresión han padecido sus síntomas durante mucho tiempo y ya han probado muchas cosas para sentirse mejor.
- A menudo, varios factores contribuyen al desarrollo de la depresión; algunos de estos factores son modificables y otros no.
- MCT-Plata brinda estrategias e información que pueden ayudarlo a reducir sus síntomas.

¿Por qué Entrenamiento Metacognitivo?

- Por supuesto, sus síntomas no desaparecerán en un instante por un único ejercicio o sesión, ¡se necesita tiempo y práctica!
- Además, en última instancia, usted es su propio especialista. Ya tiene experiencia con lo que le ayuda o no le ayuda.
- Le recomendamos que pruebe los ejercicios, incluso si al principio le parecen extraños o "demasiado simples".



Pensamiento y Razonamiento 2

Los “Debería”



Los “Debería”

- Tratar de presionarse usando afirmaciones como “debería”, “debo” o “tengo que”.



Los “Debería”

- Tratar de presionarse usando afirmaciones como “debería”, “debo” o “tengo que”.
- ¡Establecer reglas y estándares muy rígidos deja poco margen para el error!



Los “Debería”

Más ejemplos:

- “Siempre debería lucir bien.”

Los “Debería”

Más ejemplos:

- “Siempre debería lucir bien.”
- “Nunca debería ser una carga para los demás.”

Los “Debería”

Más ejemplos:

- “Siempre debería lucir bien.”
- “Nunca debería ser una carga para los demás.”
- “Una buena ama de casa siempre debería ofrecer comida casera a los invitados.”

Los “Debería”

Más ejemplos:

- “Siempre debería lucir bien.”
- “Nunca debería ser una carga para los demás.”
- “Una buena ama de casa siempre debería ofrecer comida casera a los invitados.”
- “Mi casa debería siempre estar en perfecto orden.”

Los “Debería”

Más ejemplos:

- “Siempre debería lucir bien.”
- “Nunca debería ser una carga para los demás.”
- “Una buena ama de casa siempre debería ofrecer comida casera a los invitados.”
- “Mi casa debería siempre estar en perfecto orden.”
- “Debo estar siempre de buen humor.”

Los “Debería”

¡Las afirmaciones del tipo “debería” son exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

Los “Debería”

¡Las afirmaciones del tipo “debería” son exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

¿Está usted familiarizado con esto?

Los “Debería”

¡Las afirmaciones del tipo “debería” son exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

¿Está usted familiarizado con esto?

¿Qué altos estándares se impone a usted?

¿Análisis del Costo-Beneficio de “ponerse la vara muy alta”?

- ¿Beneficios?
- ¿Costos?



¿Beneficios de los altos estándares?



¿Beneficios de los altos estándares?

- Posibles recompensas a corto plazo (por ejemplo, cumplidos).



¿Beneficios de los altos estándares?



- Posibles recompensas a corto plazo (por ejemplo, cumplidos).
- ¡Un feedback positivo o el reconocimiento de los logros se siente bien!

¿Beneficios de los altos estándares?



- Posibles recompensas a corto plazo (por ejemplo, cumplidos).
- ¡Un feedback positivo o el reconocimiento de los logros se siente bien!

Advertencia: Cuando deje de tener estándares altos, también tiene que renunciar a sus posibles beneficios a corto plazo. Esto hace que resulte más difícil hacerlo.

Por lo tanto, ¡debe considerar los costos!

¿Costos de los altos estándares?



¿Costos de los altos estándares?

- Existe el peligro de fallar (repetidamente).



¿Costos de los altos estándares?



- Existe el peligro de fallar (repetidamente).
- Con suerte, uno puede saltar obstáculos extremadamente elevados, ¡pero esto es muy difícil!

¿Costos de los altos estándares?



- Existe el peligro de fallar (repetidamente).
- Con suerte, uno puede saltar obstáculos extremadamente elevados, ¡pero esto es muy difícil!
- Es difícil comprobar si también podría alcanzar la meta con menos esfuerzo.

¿Costos de los altos estándares?



- Existe el peligro de fallar (repetidamente).
- Con suerte, uno puede saltar obstáculos extremadamente elevados, ¡pero esto es muy difícil!
- Es difícil comprobar si también podría alcanzar la meta con menos esfuerzo.
- Establecer estándares demasiado altos puede llevar al agotamiento (“burn out”) y también causar depresión.

Los “Debería”

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento más flexible
Siempre debo ser puntual con mis citas.	???

Los “Debería”

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento más flexible
Siempre debo ser puntual con mis citas.	“No necesariamente necesito llegar a tiempo a todos y cada uno de mis compromisos. Es más importante llegar a tiempo a un turno con el médico, por ejemplo, que a un grupo de juego de cartas. Haré todo lo posible para llegar a tiempo. Si surge algo y no puedo llegar a tiempo, se lo haré saber a los demás o me disculparé una vez que esté ahí.”

Pensamiento Blanco y Negro



Pensamiento Blanco y Negro



- Tener altas autoexigencias y usar afirmaciones del tipo “debería” pueden alentar el pensamiento “Blanco y Negro”:

Pensamiento Blanco y Negro



- Tener altas autoexigencias y usar afirmaciones del tipo “debería” pueden alentar el pensamiento “Blanco y Negro”:
Estar convencidos de que hemos fracasado totalmente cuando algo no es perfecto (cuando no cumplimos las demandas al 100%).

Pensamiento Blanco y Negro



- Tener altas autoexigencias y usar afirmaciones del tipo “debería” pueden alentar el pensamiento “Blanco y Negro”:
Estar convencidos de que hemos fracasado totalmente cuando algo no es perfecto (cuando no cumplimos las demandas al 100%).
- Como un crítico interno, que sólo ve negro o blanco.

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Debería preparar <i>todo</i> yo mismo para una cena familiar.	???

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Debería preparar <i>todo</i> yo mismo para una cena familiar.	Si no puedo hacer todo yo, entonces no debería invitar a mi familia a cenar.

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Debería preparar <i>todo</i> yo mismo para una cena familiar.	Si no puedo hacer todo yo, entonces no debería invitar a mi familia a cenar.



Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando. Si le pido ayuda a mi familia, no significa que sea totalmente incapaz. ¡Es mejor hacer algo al 70% en lugar que al 100% y NO hacerlo!

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Cuando me encuentro con un amigo, él no debería ver lo mal que me siento.	???

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Cuando me encuentro con un amigo, él no debería ver lo mal que me siento.	“Si no puedo estar bien todo el tiempo, entonces no debería ir en absoluto.”

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Afirmación “debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Cuando me encuentro con un amigo, él no debería ver lo mal que me siento.	“Si no puedo estar bien todo el tiempo, entonces no debería ir en absoluto.”



“Podría ir de todos modos y hacerles saber que no estoy tan bien hoy. Quizás podría irme a casa temprano. ¡Es mejor ver a mi amigo por un rato que no verlo!”

¡Sea flexible!

- Alternativa: Utilizar una medida adecuada con exigencias realistas.



¡Sea flexible!

- Alternativa: Utilizar una medida adecuada con exigencias realistas.
- ¡La flexibilidad es el objetivo! Podemos desear algo, pero ciertas situaciones no “deben siempre” suceder exactamente de una determinada manera. ¡Y quizás a veces sea incluso mejor si nos desviamos del objetivo!



¡Sea flexible!

- Alternativa: Utilizar una medida adecuada con exigencias realistas.
- ¡La flexibilidad es el objetivo! Podemos desear algo, pero ciertas situaciones no “deben siempre” suceder exactamente de una determinada manera. ¡Y quizás a veces sea incluso mejor si nos desviamos del objetivo!
- Trate de comparar conscientemente los costos y beneficios de sus objetivos.



Afrontando los sentimientos negativos



("Pantaneiro Seu Dito Verde" de paulisson miura)

Afrontando los sentimientos negativos

Envejecer con éxito significa aceptar quién es usted en esta etapa de la vida. Entonces trate de no preocuparse por:



Afrontando los sentimientos negativos

Envejecer con éxito significa aceptar quién es usted en esta etapa de la vida. Entonces trate de no preocuparse por:

- Quién podría haber sido
(**rumiación improductiva respecto al pasado**).



Afrontando los sentimientos negativos

Envejecer con éxito significa aceptar quién es usted en esta etapa de la vida. Entonces trate de no preocuparse por:

- Quién podría haber sido
(**rumiación improductiva respecto al pasado**).
- Las cosas que quiso hacer en algún momento, pero que ya no puede
(**rumiación improductiva respecto al futuro**).



Afrontando los sentimientos negativos

Envejecer con éxito significa aceptar quién es usted en esta etapa de la vida. Entonces trate de no preocuparse por:

- Quién podría haber sido
(**rumiación improductiva respecto al pasado**).
- Las cosas que quiso hacer en algún momento, pero que ya no puede
(**rumiación improductiva respecto al futuro**).

¿Está usted familiarizado con esto?



Afrontando cambios irreversibles

- Es cierto que en la vida ocurren algunos cambios difíciles sobre los que tiene poco o ningún control. La vida tiende a ser incierta.

Afrontando cambios irreversibles

- Es cierto que en la vida ocurren algunos cambios difíciles sobre los que tiene poco o ningún control. La vida tiende a ser incierta.
- Además, nadie ha vivido una vida perfecta.

Afrontando cambios irreversibles

- Es cierto que en la vida ocurren algunos cambios difíciles sobre los que tiene poco o ningún control. La vida tiende a ser incierta.
- Además, nadie ha vivido una vida perfecta.
- Los pensamientos y sentimientos negativos a menudo se desencadenan cuando las personas con depresión se enfocan en arrepentimientos o cosas que ya no se pueden cambiar (por ejemplo, al rumiar).

¿Qué camino le gustaría tomar?



Hay dos “caminos” posibles para afrontar emociones negativas:

¿Qué camino le gustaría tomar?



Hay dos “caminos” posibles para afrontar emociones negativas:

1) Ya conoce el primero. Arrastra sus preocupaciones/emociones negativas con usted, les presta mucha atención o gasta mucha energía intentando suprimirlas. Por tanto, este es muy agotador.

¿Qué camino le gustaría tomar?



Hay dos “caminos” posibles para afrontar emociones negativas:

- 1) Ya conoce el primero. Arrastra sus preocupaciones/emociones negativas con usted, les presta mucha atención o gasta mucha energía intentando suprimirlas. Por tanto, este es muy agotador.
- 2) El segundo camino es nuevo. Para tomarlo, debe lidiar con sus preocupaciones y emociones negativas de manera diferente: reconocerlas, pero no preocuparse demasiado por ellas. Estas lo acompañarán en el viaje, pero no serán tan difíciles de llevar. Así, puede llegar a su destino con mayor facilidad.

¿Qué camino le gustaría tomar?

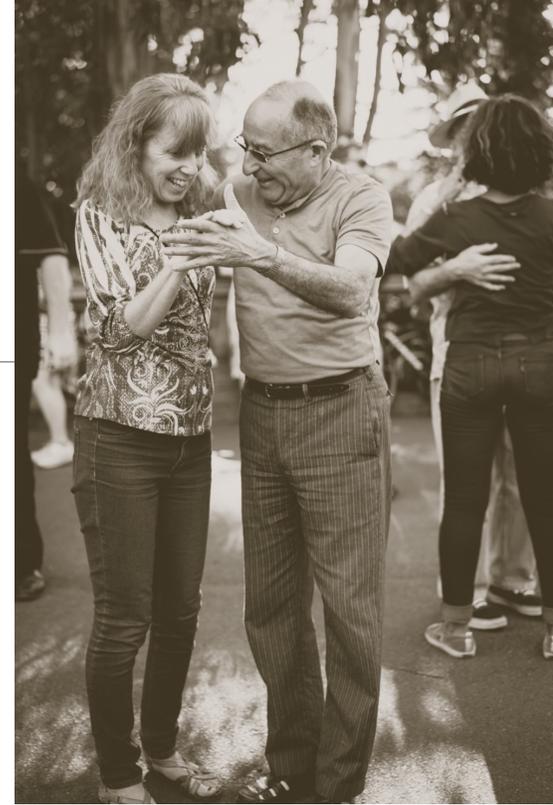


Es útil considerar conscientemente qué camino desea tomar. Y sí, ¡puede elegir!

Considere si es útil luchar contra las emociones negativas (1er camino) o si podría dejarlas estar, lo que le permitiría volver a concentrarse en su vida (2do camino).

Creando Voluntad

¿Qué significa esto?



Creando Voluntad

¿Qué significa esto?

Esto se refiere a la voluntad de permitir, y quizás incluso aceptar, emociones negativas. ¡Es lo opuesto a evitarlas, reprimirlas o combatirlas!

Una metáfora...



Ejercicio de imaginación

Imagine que se ha quebrado la pierna. Y quiere usted ir al cuarto piso para visitar a un amigo. ¿Se pararía frente a las escaleras y maldeciría su pierna porque no puede subir las escaleras así?

Ejercicio de imaginación

¡No! ¿Cuál es el sentido de enojarse con su pierna?



Ejercicio de imaginación



¡No! Tal vez se molestó por un momento, pero luego subiría por el ascensor o le pediría a su amigo que se acercara a usted.



Afrontando emociones negativas

- Es lo mismo en la vida real. Cuanto más dispuesto esté a hacer lugar para las emociones negativas, por ejemplo, sobre usted mismo o situaciones que no puede cambiar, gastará menos tiempo luchando contra estas emociones...

Afrontando emociones negativas



- Es lo mismo en la vida real. Cuanto más dispuesto esté a hacer lugar para las emociones negativas, por ejemplo, sobre usted mismo o situaciones que no puede cambiar, gastará menos tiempo luchando contra estas emociones...
- ...¡Y podrá ocuparse más de su vida porque su estado de ánimo mejorará!

Voluntad y cambios de vida

- Sin embargo, estar predispuesto no significa que deba aceptar todas las situaciones o que ya no intente cambiar las cosas activamente.



Voluntad y cambios de vida

- Sin embargo, estar predispuesto no significa que deba aceptar todas las situaciones o que ya no intente cambiar las cosas activamente.
- Se trata mucho más de su actitud interior: si está dispuesto a permitir sus emociones y pensamientos difíciles, ¡puede convertirse en mejor defensor de sus necesidades!

Un poema...



Poema

Este ser humano es una casa de huéspedes,
cada mañana una nueva llegada.

Una alegría, una depresión, una mala intención;
viene una conciencia momentánea
como visitante inesperada.

¡Deles la bienvenida y recíbalos a todos!

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
encuéntrelos en la puerta riendo
e invítelos a entrar.

-Rumi, *The Guesthouse*



Voluntad en la vida cotidiana

¿Qué le parece?

- ¿En qué áreas de su vida le gustaría abrirse más y practicar la voluntad?
- ¿Si pudiera crear más voluntad en estas áreas, cómo cambiaría su vida?



¿Cómo se relaciona la voluntad con la depresión y cambios de vida?

Pensamiento inútil:

“Esto es más difícil para mí ahora y eso realmente me afecta. Antes de fallar, ¡preferiría no hacerlo en absoluto!”

¿Cómo se relaciona la voluntad con la depresión y cambios de vida?

Pensamiento inútil:

“Esto es más difícil para mí ahora y eso realmente me afecta. Antes de fallar, ¡preferiría no hacerlo en absoluto!”

En su lugar: Reconozca la situación y las emociones, pero también busque alternativas!

Algunos ejemplos...

Voluntad en la vida cotidiana

Ejemplo: Hace seis meses, un buen amigo con quien compartía un montón de actividades falleció repentinamente.



Voluntad en la vida cotidiana

Ejemplo: Hace seis meses, un buen amigo con quien compartía un montón de actividades falleció repetinamente.

Dese permiso para estar triste y llorar la pérdida de este amigo. Trate de hacer las mismas actividades (o similares) por su cuenta o considere si hay otras personas con las que podría hacer estas actividades. Haga lugar a la posibilidad de conocer nuevas personas con intereses similares o de probar nuevas actividades.



Voluntad en la vida cotidiana

Ejemplo: Se da cuenta de que hacer la cama se le hace más difícil que antes. Le falta la fuerza y la energía. Todos los días termina frustrado por ello...

¿Cómo podría practicar la voluntad en esta situación?



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Se da cuenta de que hacer la cama se le hace más difícil que antes. Le falta la fuerza y la energía. Todos los días termina frustrado por ello...

Piense en lo importante que es para usted hacer su cama.

¿Realmente mejora su vida a largo plazo? ¿Es posible que lo ayuden (ejemplo, su esposa o su cuidador)? ¿Puede comprar sábanas nuevas o una manta diferente para que le resulte más fácil? Tal vez podría hacerlo cada dos días...



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Durante un episodio depresivo, usted se da cuenta que le cuesta mucho concentrarse leyendo un libro...



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Durante un episodio depresivo, usted se da cuenta que le cuesta mucho concentrarse leyendo un libro...

En vez de frustrarse porque ya no puede leer nada nunca más (ejemplo, rumiando sobre la rumiación), podría intentar leer una o dos páginas y luego parar. También podría elegir un libro que le resulte especialmente entretenido.



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Después de media hora de trabajar en el garaje con sus herramientas, le duelen las manos y la espalda. En vez de renunciar a su hobby por completo...



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Después de media hora de trabajar en el garaje con sus herramientas, le duelen las manos y la espalda. En vez de renunciar a su hobby por completo...

Tome descansos con más frecuencia y considere instalar una mesa de trabajo más alta para proteger su espalda.



Voluntad en la vida cotidiana



Ejemplo: Después de media hora de trabajar en el garaje con sus herramientas, le duelen las manos y la espalda. En vez de renunciar a su hobby por completo...

Tome descansos con más frecuencia y considere instalar una mesa de trabajo más alta para proteger su espalda.

¿Puede usted pensar ejemplos similares de su vida?

Voluntad en la vida cotidiana

¿Puede pensar ejemplos similares de su vida?



Practicar la voluntad

¿Cómo puedo practicar la voluntad?



???

Practicar la voluntad



¿Cómo puedo practicar la voluntad?

- 1) Identifique y describa qué emociones quiere permitirse en el futuro. ¿Están estos conectados a una situación concreta?

Practicar la voluntad



¿Cómo puedo practicar la voluntad?

- 1) Identifique y describa qué emociones quiere permitirse en el futuro. ¿Están estos conectados a una situación concreta?
- 2) Recuerde que la realidad es como es. Por ejemplo, diciéndose: “Es como es por ahora. Si me resisto a esto, solo será más difícil para mí. ¡Pero eso no significa que no haré lo posible por cambiar la situación!”

Practicar la voluntad



¿Cómo puedo practicar la voluntad?

- 3) Practicar la “acción opuesta”: pretenda haber aceptado los sentimientos/situación hace tiempo, por ejemplo, diciéndose en voz alta: “He aceptado esta situación. Puedo permitir que estén presentes estas emociones negativas.”

Practicar la voluntad



¿Cómo puedo practicar la voluntad?

- 3) Practicar la “acción opuesta”: pretenda haber aceptado los sentimientos/situación hace tiempo, por ejemplo, diciéndose en voz alta: “He aceptado esta situación. Puedo permitir que estén presentes estas emociones negativas.”
- 4) Imagine cómo sería si pudiera aceptar la situación/emociones. ¿Podría esto ayudarlo?



Puntos de aprendizaje

- Si observa afirmaciones del tipo “debería” o pensamientos blanco y negro en su vida cotidiana, intente cambiarlos para que sean más justos.



Puntos de aprendizaje

- Si observa afirmaciones del tipo “debería” o pensamientos blanco y negro en su vida cotidiana, intente cambiarlos para que sean más justos.
- Encuentre la medida adecuada para sus objetivos: ¡sea justo consigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus propias exigencias!



Puntos de aprendizaje

- Si observa afirmaciones del tipo “debería” o pensamientos blanco y negro en su vida cotidiana, intente cambiarlos para que sean más justos.
- Encuentre la medida adecuada para sus objetivos: ¡sea justo consigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus propias exigencias!
- ¡Esto también significa perdonarse a sí mismo cuando se encuentre cayendo en una de esas trampas cognitivas!



Puntos de aprendizaje

- Si observa afirmaciones del tipo “debería” o pensamientos blanco y negro en su vida cotidiana, intente cambiarlos para que sean más justos.
- Encuentre la medida adecuada para sus objetivos: ¡sea justo consigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus propias exigencias!
- ¡Esto también significa perdonarse a sí mismo cuando se encuentre cayendo en una de esas trampas cognitivas!
- Voluntad significa reconocer y permitir las emociones negativas.



Puntos de aprendizaje

- Cuando note que ya no puede hacer una actividad que disfrutaba, trate de encontrar una alternativa (similar).



Puntos de aprendizaje

- Cuando note que ya no puede hacer una actividad que disfrutaba, trate de encontrar una alternativa (similar).
- Trate de practicar la disposición/voluntad respecto a sus emociones y no desesperarse o enojarse cuando no se siente bien.

Ronda final

- ❓ ¿Qué fue lo más importante para usted hoy?
- ❓ ¿Sobre qué distorsión cognitiva quisiera realizar un ejercicio como tarea para casa?



¡Gracias por su atención!

Entrenadores: repartan las hojas de trabajo y presenten la aplicación COGITO (de descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app



Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCKyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xF-hBZr8-6pkcio-78QEGj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btzn-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4Utx-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	https://www.flickr.com/photos/carlos_lorenzo/3528214668/in/photolist-6nM2io-oCVMEp-dAz8QF-re4bCM-7QKpT1-oSnV2J-5hw6XA-7P54k9-6RbEs-pMbbeQ-4nKMZM-CKYJQh-aSoikV-oQofEM-768AiU-8TobL2-34hHEY-koYjE-3dZJxk-6wCvHr-bBGQBE-nCTaBG-5xD8Mu-XgKKGy-cSuR4S-uRdwGN-5hwzCm-5MncTi-4nKNTv-9cHs4w-4nKNBe-4nPQ5G-9cEmwt-9cHspN-4nKNdr-4nKPfB-9zAPoL-4nPQwY-4nKMEM-cCEVmG-6k1kh6-6Uhnu6-5DAp8R-5MndBD-bG3SuZ-bZw3D3-imruke-bzic4U-aCjRei-4RWnbB	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Simson Petrol	https://unsplash.com/photos/lojCPQ2rWe8	Jockeys on horseback in a race with mountains in the background	CC	24.04.18
Monsieuricon	https://www.flickr.com/photos/mricon/1836841/in/photolist-aq2F-4nETTV-nEVJ9F-qnnf3Z-ReX8j2-RMT4wm-KN18W-atJBp2-dTAYXT-4nETVD-n7Mtz-4RrBJm-SVbwe5-dTfgQ7-bPgQyv-s2Pr7d-dnTY3p-aSfF4z-r3Z7Rr-RGeBbC-gtEyvM-gtDntu-H4iHXi-G3a4Y2-dCcSCL-nLpgGD-dnU1Ld-78Uoyy-6gBNFz-UA3icL-r3KLfA-bPSSj2-bRGzWx-7KPPQb-e9Dtn2-83Lqon-qrsnxw-baAzgi-4nETXF-jxjFMn-aikd9A-eufMku-g6gb9k-kHEzPp-eMVbCV-aj1t41-RAD8kp-4bWwSL-V9GLVu-a5KFGQ	Babies away!	CC	24.04.18
Sangudo	https://www.flickr.com/photos/sangudo/32754346926/in/photolist-RUoAcq-5f7CDs-5f7D81-9ebASH-fa35f-RJpsn1-5qEuwd-5f3enZ-ej6khN-wxWuh6-fjVSej-7W8DYq-gb7DJu-WeiHTR-9qPgFS-nx5ysU-oNZVeG-5f7BpY-cmxt37-cmxued-RSwaxw-eP3GTt-eKZMkj-cmxtvq-i1GUts-5f3h8K-oCnLAR-f5B6qp-5f7E9u-cmxEBm-4tVQNq-8udkmA-cmxJEA-cmxMYu-qSUWV4-5f3h44-c1Fwww-qujnRY-9dDgXE-48LBvz-qduTCu-vSrZ5y-X9oCTD-5f3fm2-cmxzZ9-5f3gCx-c1FAJC-W5ARTh-ec3fnK-bhPavR/	2017 Golden Bear Open	CC	18.05.18

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Eva-Maria Vogtel	https://www.flickr.com/photos/30020993@N06/7089782681/in/photolist-bNuZor-3mBa2-eCBb3K-nxydc-6Zp84T-9Yk359-9RUj85-29GiaV-mjTQtY-Ff2aGi-C4xCnK-8bf2AJ-8AZX8V-24cYsFd-8eaXyY-acHXny-ZUzKoy-bW9SsE-bkmoV4-9fSkeM-tonAeW-HXVZ93-7uaFcR-hDojz-VbWP65-DFVV1f-HXW1wd-DWazGQ-boFT4d-ThRX3Y-7MXpLo-nLbk77-JKSRW8-893MeB-pXgu6Y-fyuuF9-cjksf1-26G2sZ6-bbQ9EX-WrBAtt-nNRpqy-dstqxM-ifxTfQ-ucsiXh-dJYFvq-3nWpPF-dstqDP-EXYugR-878VP2-24JydGK	Ordnung	CC	18.05.2017
Israel Gil	https://unsplash.com/photos/jB7Zg8lNaSk	No title	CC	24.04.18
paulisson miura	https://www.flickr.com/photos/paulisson_miura/8696458473/in/photolist-oioTVD-eftC8c	Pantaneiro Seu Dito Verde (Pantanal, Mato Grosso, Brasil)	CC	18.05.18
Jens Lelie	https://unsplash.com/photos/u0vgclOQG08	A fork in a footpath in the middle of a forest	CC	24.04.18
John Moeses Bauan	https://unsplash.com/photos/8YVaEljM-9I	No title	Free image	18.05.18

*CC = utilizado con la correspondiente licencia creative commons; PP = usado con permiso personal del artista
 CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Kate Ter Haar	https://www.flickr.com/photos/katerha/8180180280/in/photolist-dsRyB3-ereuj3-88R3NS-69Y9Vr-SLo-ereu7s-qK5ZNh-q5RvsX-5BevXj-dcdsgR-fpTKzF-pNLUpG-7Q4eP7-8Gvnfz-3JM5ta-6d4RBx-byW9TU-8CASjV-bkaNC5-c6MuFG-puPyKm-edcgSf-hnPARQ-azvP5A-hoxu46-dfTB9C-9uDazj-cuPT3f-4rtjRW-8rbvTw-mJz1bX-sczEM-7b4E4u-5WTsEh-9LWhte-dyNDqE-eJLraV-mFXhhu-7wA67r-jyjkzx-fmBgbP-8fubgg-4ps6DS-azfq9T-91XhSg-5wDsYy-tMerrQ-8rfXW6-cbdWLM-9QP8TZ	He told me one time he forgot himself & his heart opened up like a door with a loose latch & he tried for days to put it all back in proper order but finally he gave up & left it all jumbled up there in a pile & loved everything equally. Brian Andreas	CC	18.05.18
Dominik Scythe	https://unsplash.com/photos/v8vz-Roj8zo	Close-up of woodworking tools on a flat wooden surface	CC	24.04.18
Randy Fath	https://unsplash.com/photos/T9bi6qjxnhc	No title	CC	15.02.19

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
David Sola	https://unsplash.com/photos/xACeKhoDJLA	No title	Free image	18.05.18
Jeff Sandquist	https://www.flickr.com/photos/jeffsand/2129725654/in/photolist-4fcpeQ-5QbNLD-4ejdZ1-QV8gV-qd1h8B-4fckKm-aU44Jz-4fK35E-aX2VZD-pB7Nz1-4fcyyd-vmyTG-4ecyLY-4fcxim-q9QER5-4fFngE-4ejexy-ioCDsP-pqxj5w-7Xep1-7nkBJR-7rUiGR-Uc3Pzp-pctjJZ-94m8iT-dMZjxB-4fckdj-4fcoAN-aYX6GD-u6RdF-94m85R-qSXycP-5JE6Mr-veyKg-8ZVYXs-nDJmnt-5Ju5Ez-aXNcnZ-q833dF-aS4k2F-b1op3K-aNMHFc-22Kos7h-iqJvzy-4judii-5Awi5L-22qQPzb-aNMHMT-drZrZr-2SiQXE	Christmas Cookies	CC	24.04.18
Szabolcs Emich	https://www.flickr.com/photos/27580130@N07/3487567495/in/photolist-6jbGj4-df2zLH-5iaST-5uHJik-f9cvN-9MHGKU-4CW5q8-7oUhs3-7uzzYo-7EUv1f-pVFdAo-8sVpLm-5wdVex-QdFLm-eeBkZ-7DZZxD-6bwC8X-52UPJF-6DLSfA-6kEVEN-7UjuGz-zcHAox-3eZAdg-2jU97q-2i6pcH-9tkBsM-ck13Z9-8prPpV-e8fSfF-bJGsfP-JexQUC-mNquU-7JUScL-4daDGn-cpgDQq-7xo5rD-pGmjuQ-9ZcZ8Z-tSttFK-rZaPQ6-pesKml-ticBh-bSSSYg-7HS77G-5mBBak-pSX61p-axSxwE-o1KtTc-9X5iYP-bXae3L	Lonely	CC	12.06.18
Daniel von Appen	https://unsplash.com/photos/NVnU0WlhC28	A big wooden door with brass handles	Free image	12.06.18
Jilbert Ebrahimi	https://unsplash.com/photos/HAWA1N2gjo8	Man reading books	Free image	16.11.2018