

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".

Valores



Paseo en velero

Imagine que quiere salir a navegar (*¿No sabe navegar? ¡No hay problema! ¡Es solo un ejercicio de imaginación!*).



Paseo en velero

Imagine que quiere salir a navegar (*¿No sabe navegar? ¡No hay problema! ¡Es solo un ejercicio de imaginación!*).

Media hora después de salir, se da cuenta de que olvidó el mapa y la brújula. Usted sabe en qué dirección necesita navegar para llegar a su destino. Sin embargo, no conoce la ruta exacta; no hay puntos de referencia, como islas, y es un día nublado. Todavía se puede ver el puerto.



Paseo en velero

Imagine que quiere salir a navegar (*¿No sabe navegar? ¡No hay problema! ¡Es solo un ejercicio de imaginación!*).

Media hora después de salir, se da cuenta de que olvidó el mapa y la brújula. Usted sabe en qué dirección necesita navegar para llegar a su destino. Sin embargo, no conoce la ruta exacta; no hay puntos de referencia, como islas, y es un día nublado. Todavía se puede ver el puerto.

¿Qué haría usted? ¿Seguiría navegando?

¿Tiene sentido seguir navegando sin brújula ni mapa?



Valores

- Lo mejor es volver atrás y buscar el mapa o la brújula.



Valores

- Para alcanzar un destino (metas) en la vida, todos necesitamos una especie de brújula (interna).



Valores

- Para alcanzar un destino (metas) en la vida, todos necesitamos una especie de brújula (interna).
- En el sentido psicológico, los **valores** sirven como brújula o mapa.



Valores

- Para alcanzar un destino (metas) en la vida, todos necesitamos una especie de brújula (interna).
- En el sentido psicológico, los **valores** sirven como brújula o mapa.
- Como en el ejemplo de la navegación, es posible navegar por la vida sin valores (es decir, su brújula/mapa). ¡Llegará a *algún* destino! Sin embargo, cuando no se atienden los valores, existe un alto riesgo de tomar un giro equivocado y no llegar al destino *deseado*.



¿Cuáles son los valores?

Crear un hogar
cómodo y acogedor

Estar informado sobre
los eventos de actualidad

Ser amable conmigo
mismo y con los demás



¿Cuáles son los valores?

Crear un hogar cómodo y acogedor

Aprender sobre nuevas culturas y países

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Llevar una vida religiosa

Ser amable conmigo mismo y con los demás

Cuidar el medioambiente



¿Cuáles son los valores?



Crear un hogar cómodo y acogedor

Aprender sobre nuevas culturas y países

Participar en la crianza de mis nietos

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Llevar una vida religiosa

Llevar un estilo de vida saludable

Ser amable conmigo mismo y con los demás

Cuidar el medioambiente

¿Qué son los valores?

- Los valores nos ayudan a tomar decisiones basadas en las direcciones que queremos seguir en la vida.



¿Qué son los valores?

- Los valores nos ayudan a tomar decisiones basadas en las direcciones que queremos seguir en la vida.
- Los valores ayudan a definir los objetivos de vida y el comportamiento cotidiano.



¿Qué son los valores?

Ejemplo

Un valor posible:

Ayudar a los demás

¿Qué tipos de metas y comportamientos servirían para vivir de acuerdo con este valor?



¿Qué son los valores?

Ejemplo

Un valor posible:

Ayudar a los demás

Metas y comportamientos concretos:

- Ser voluntario en un hogar de ancianos o en los bomberos
- Hacer una pequeña donación a una fundación
- Ser amable con las personas en el subte
- Llevar alimento a personas en situación de calle



¿Cómo son los valores?

Los valores son..



¿Cómo son los valores?

Los valores son..

- **Elegidos libremente:** usted decide con qué valores le gustaría vivir.



¿Cómo son los valores?



Los valores son..

- **Elegidos libremente:** usted decide con qué valores le gustaría vivir.
- **Tienen que ver con el comportamiento:** los valores se reflejan en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y a los demás.

¿Cómo son los valores?



Los valores son..

- **Elegidos libremente:** usted decide con qué valores le gustaría vivir.
- **Tienen que ver con el comportamiento:** los valores se reflejan en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y a los demás.
- **Flexibles:** los valores pueden cambiar con el tiempo.

Un ejemplo...

¿Qué son los valores?

Ejemplo: cuando los hijos de Constanza eran pequeños, ella priorizaba cuidarlos y pasar tiempo con su familia. Ahora que sus hijos se han mudado de la casa, pasa más tiempo como voluntaria.



Los valores no son...

Los **Valores** *no son* **Objetivos** – los objetivos son alcanzables, mientras que los valores guían el comportamiento y se eligen activamente en cada momento (“¡El viaje es el destino!”). Al vivir de acuerdo con los valores, el foco no está en alcanzar objetivos, sino en el comportamiento cotidiano y la forma que vivimos.

Los valores no son...

Los **Valores** *no son* **Objetivos** – los objetivos son alcanzables, mientras que los valores guían el comportamiento y se eligen activamente en cada momento (“¡El viaje es el destino!”). Al vivir de acuerdo con los valores, el foco no está en alcanzar objetivos, sino en el comportamiento cotidiano y la forma que vivimos.

Valor: Ser respetuoso con los animales

Posibles objetivos y comportamientos: ???

Los valores no son...

Los **Valores no son Objetivos** – los objetivos son alcanzables, mientras que los valores guían el comportamiento y se eligen activamente en cada momento (“¡El viaje es el destino!”). Al vivir de acuerdo con los valores, el foco no está en alcanzar objetivos, sino en el comportamiento cotidiano y la forma que vivimos.

Valor: Ser respetuoso con los animales

Posibles objetivos y comportamientos:

- Ofrecer cuidar al perro del vecino
- Comer menos carne
- Hacer una donación al refugio local de animales

Los valores no son...

Los **Valores** *no son* **externos** – Los valores tienen poco que ver con los demás, pero tienen mucho que ver con el propio comportamiento.



Los valores no son...

Los **Valores no son externos** – Los valores tienen poco que ver con los demás, pero tienen mucho que ver con el propio comportamiento.

Ejemplo: José de San Martín fue un líder latinoamericano que se mantuvo alineado con sus valores a través de su compromiso constante con la libertad, el respeto por la vida humana, la ética militar y el rechazo a la dictadura. Después de lograr la independencia, San Martín renunció al poder y para no traicionar a su pueblo decidió exiliarse.



Los valores no son...

Los **Valores** *no son* **garantía de felicidad** – Vivir según sus valores no garantiza automáticamente la felicidad (como en el caso de San Martín)... pero sí aumenta las posibilidades de estar satisfecho con usted mismo y con su vida porque ha priorizado las cosas que son importantes para usted.



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Las personas con depresión a menudo están preocupadas por pensamientos negativos y conductas depresivas (por ejemplo, rumiar, retraerse).

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Las personas con depresión a menudo están preocupadas por pensamientos negativos y conductas depresivas (por ejemplo, rumiar, retraerse).
- Como resultado, están cada vez más distanciados o distraídos de sus valores.

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Las personas con depresión a menudo están preocupadas por pensamientos negativos y conductas depresivas (por ejemplo, rumiar, retraerse).
- Como resultado, están cada vez más distanciados o distraídos de sus valores.
- Los cambios en la vida, como la pérdida de relaciones importantes o las limitaciones físicas, pueden hacer que sea más difícil vivir según los valores previamente establecidos.

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Durante una fase depresiva, existe el peligro de que las personas pierdan de vista lo que es importante para ellos en la vida.



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Durante una fase depresiva, existe el peligro de que las personas pierdan de vista lo que es importante para ellos en la vida.
- Al igual que el mal tiempo cuando se navega, la depresión puede hacer que sea difícil encontrar y usar su propia brújula.



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Durante una fase depresiva, existe el peligro de que las personas pierdan de vista lo que es importante para ellos en la vida.
- Al igual que el mal tiempo cuando se navega, la depresión puede hacer que sea difícil encontrar y usar su propia brújula.



¿Está familiarizado con esto?

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- En lugar de solo prestar atención a los obstáculos, las personas con depresión pueden intentar adoptar una perspectiva diferente para encontrar nuevas formas de vivir de acuerdo con sus valores.



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- En lugar de solo prestar atención a los obstáculos, las personas con depresión pueden intentar adoptar una perspectiva diferente para encontrar nuevas formas de vivir de acuerdo con sus valores.
- ¡Deje volar su imaginación!



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

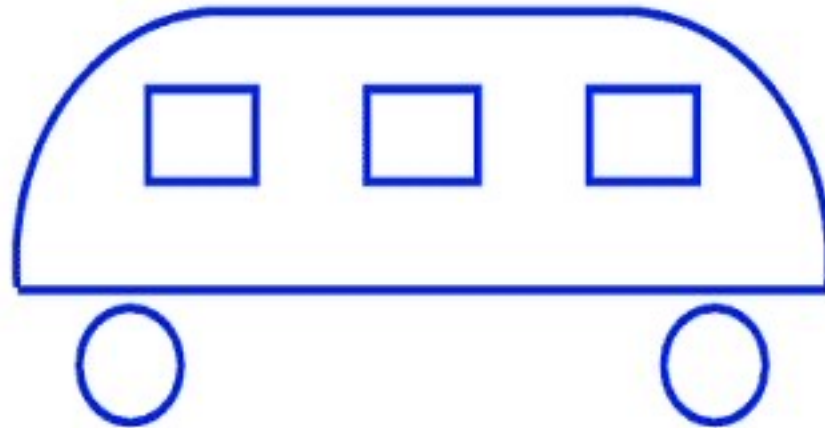
- En lugar de solo prestar atención a los obstáculos, las personas con depresión pueden intentar adoptar una perspectiva diferente para encontrar nuevas formas de vivir de acuerdo con sus valores.
- ¡Deje volar su imaginación!
- Los próximos ejercicios ilustran cómo la adopción de nuevas perspectivas a los problemas puede conducir a buenas soluciones.



Ejercicio del colectivo

¿En qué dirección está yendo el colectivo?

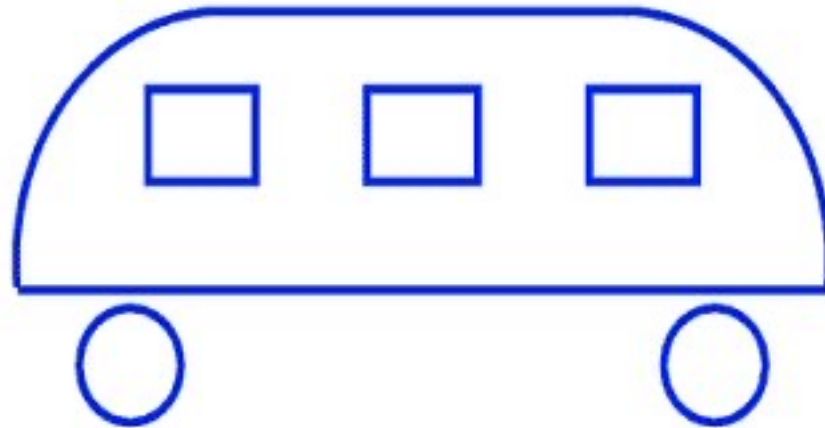
¿A la izquierda o a la derecha?



Ejercicio del colectivo

¿En qué dirección está yendo el colectivo?

¿A la izquierda o a la derecha?



A la izquierda, ¡porque no se ve la puerta del colectivo!

Acertijo – 1

¿Qué se puede ver una vez en un minuto,
dos veces en un momento, pero nunca en
cien años?



Acertijo – 1

¿Qué se puede ver una vez en un minuto, dos veces en un momento, pero nunca en cien años?

“M” - “M” aparece una vez en la palabra “minuto”, dos veces en “momento”, pero no aparece en absoluto en la frase “en cien años”.



Acertijo – 2

¿Qué rueda no se mueve cuando un automóvil gira a la derecha?



Acertijo – 2

¿Qué rueda no se mueve cuando un automóvil gira a la derecha?

¡La rueda de auxilio!



¿Cómo se relaciona todo esto con el MCT?

- La forma en que vivimos de acuerdo con nuestros valores puede variar con la edad o después de cambios en la vida (ej., enfermedad).



¿Cómo se relaciona todo esto con el MCT?

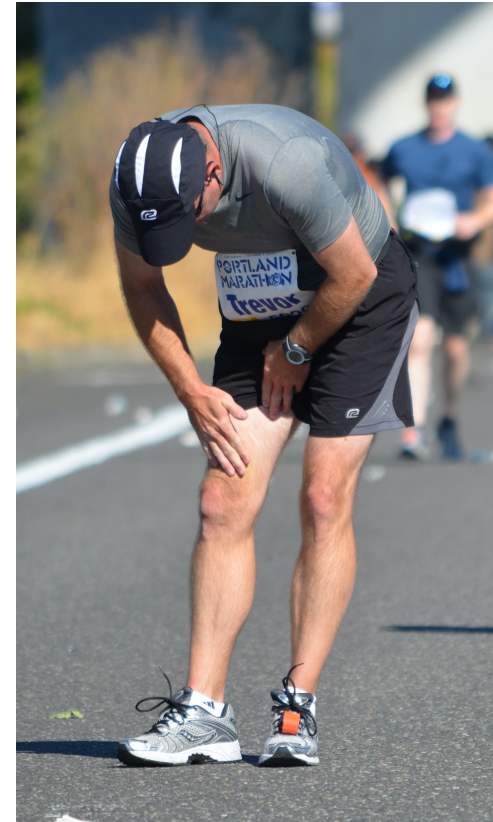
- La forma en que vivimos de acuerdo con nuestros valores puede variar con la edad o después de cambios en la vida (ej., enfermedad).
- En vez de no perseguir un valor en absoluto cuando hay un obstáculo en el camino, intente encontrar una ruta alternativa. A veces, como se ilustra en los ejercicios, ¡tiene que pensar diferente para hacer esto!



Descubriendo nuevas rutas

La forma en que uno vive de acuerdo con sus valores puede verse muy diferente en la vida del adulto mayor.

Ejemplo: Miguel siempre le dio importancia a vivir un estilo de vida saludable y fue un ávido corredor. Sin embargo, a los 65 años, desarrolló un fuerte dolor en la rodilla y ya no pudo disfrutar de correr.

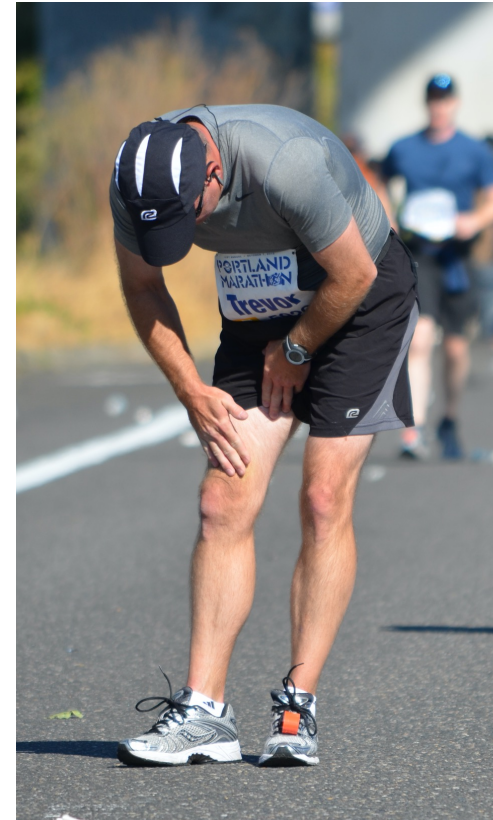


Descubriendo nuevas rutas

La forma en que uno vive de acuerdo con sus valores puede verse muy diferente en la vida del adulto mayor.

Ejemplo: Miguel siempre le dio importancia a vivir un estilo de vida saludable y fue un ávido corredor. Sin embargo, a los 65 años, desarrolló un fuerte dolor en la rodilla y ya no pudo disfrutar de correr.

Si bien acepta las limitaciones causadas por su dolor de rodilla, ¿cómo puede Miguel seguir viviendo de acuerdo con su valor de “vida saludable”?



Descubriendo nuevas rutas

¿Cómo puede Miguel seguir viviendo de acuerdo con su valor de “vida saludable”?

En lugar de salir a correr, Miguel puede salir a caminar o comenzar a hacer Tai Chi. Además, podría enfocarse en una alimentación saludable. Tal vez disfrutaría de probar recetas nuevas y saludables.



Determinando tus valores

¡Ahora es su turno! ¿Cuáles son sus valores?



Para identificar sus valores personales (nuevamente), hágase las siguientes preguntas:

Determinando tus valores

¡Ahora es su turno! ¿Cuáles son sus valores?



Para identificar sus valores personales (nuevamente), hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí en la vida?

Determinando tus valores

¡Ahora es su turno! ¿Cuáles son sus valores?



Para identificar sus valores personales (nuevamente), hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí en la vida?
- ¿Qué relaciones son/eran más importantes para mí?

Determinando tus valores

¡Ahora es su turno! ¿Cuáles son sus valores?



Para identificar sus valores personales (nuevamente), hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí en la vida?
- ¿Qué relaciones son/eran más importantes para mí?
- ¿Qué es lo que todavía quiero hacer en la vida? ¿Qué he hecho en mi vida hasta ahora?

Determinando tus valores

¡Ahora es su turno! ¿Cuáles son sus valores?



Para identificar sus valores personales (nuevamente), hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí en la vida?
- ¿Qué relaciones son/eran más importantes para mí?
- ¿Qué es lo que todavía quiero hacer en la vida? ¿Qué he hecho en mi vida hasta ahora?
- ¿Qué disfruto y qué me hace feliz?

Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar
cómodo y acogedor



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar
cómodo y acogedor

Estar informado sobre los
eventos de actualidad



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar cómodo y acogedor

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Mantener mis amistades activamente



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar cómodo y acogedor

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Mantener mis amistades activamente

Aprender sobre nuevas culturas y países



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar cómodo y acogedor

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Mantener mis amistades activamente

Aprender sobre nuevas culturas y países

Llevar una vida religiosa



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:

Crear un hogar cómodo y acogedor

Estar informado sobre los eventos de actualidad

Mantener mis amistades activamente

Aprender sobre nuevas culturas y países

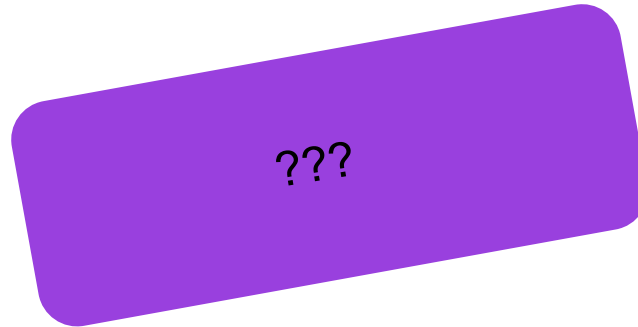
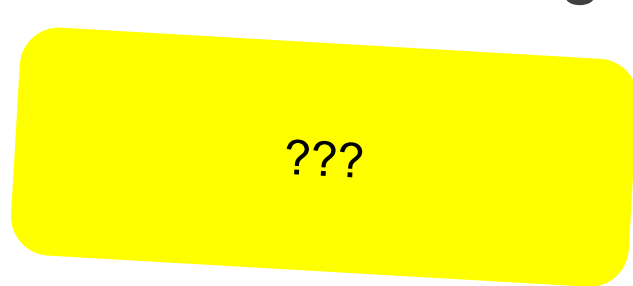
Llevar una vida religiosa

Llevar un estilo de vida saludable



Determinando sus valores

¡Ahora es su turno! Con ayuda de los ejemplos, considere sus valores en las siguientes áreas:





Ejercicio “Quién soy”

Para ayudar a determinar sus valores, también puede hacerse la pregunta: “¿Quién soy yo?”

En la vida “interpretamos” muchos papeles diferentes. No solo somos un hombre o una mujer, sino también (posiblemente) una abuela/abuelo, un amante de los animales, un jardinero, un estudiante intelectual, etc.





Ejercicio “Quién soy”





Ejercicio “Quién soy”

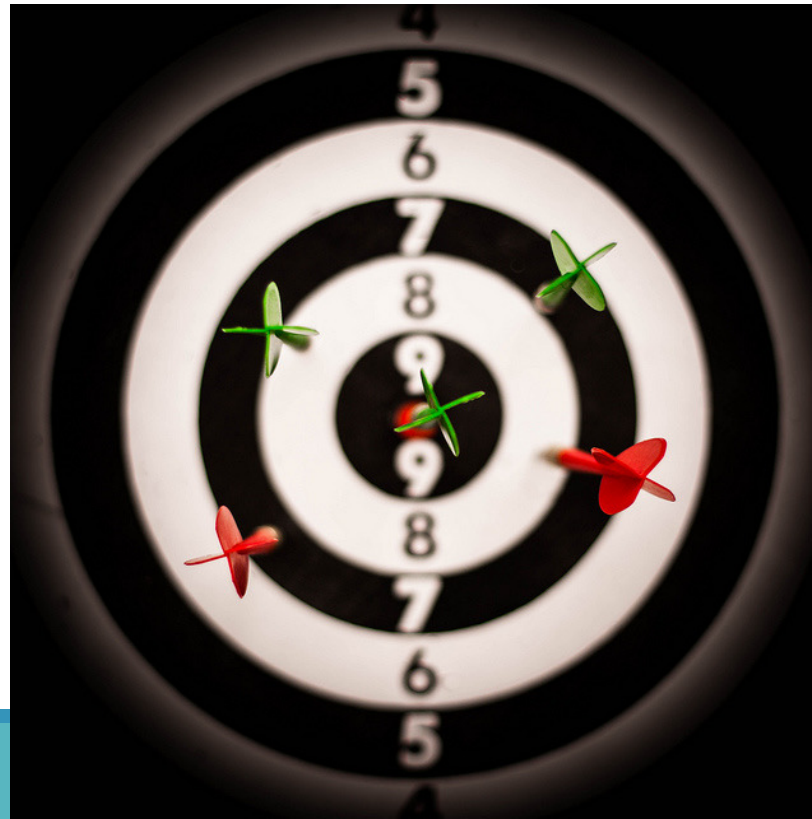


Piense en quién es usted por un momento. ¿Cuáles son sus roles en la vida? ¡Quizás sus roles sean muy diferentes a los de este ejemplo!



Identificando valores – ¿qué es importante para mí?

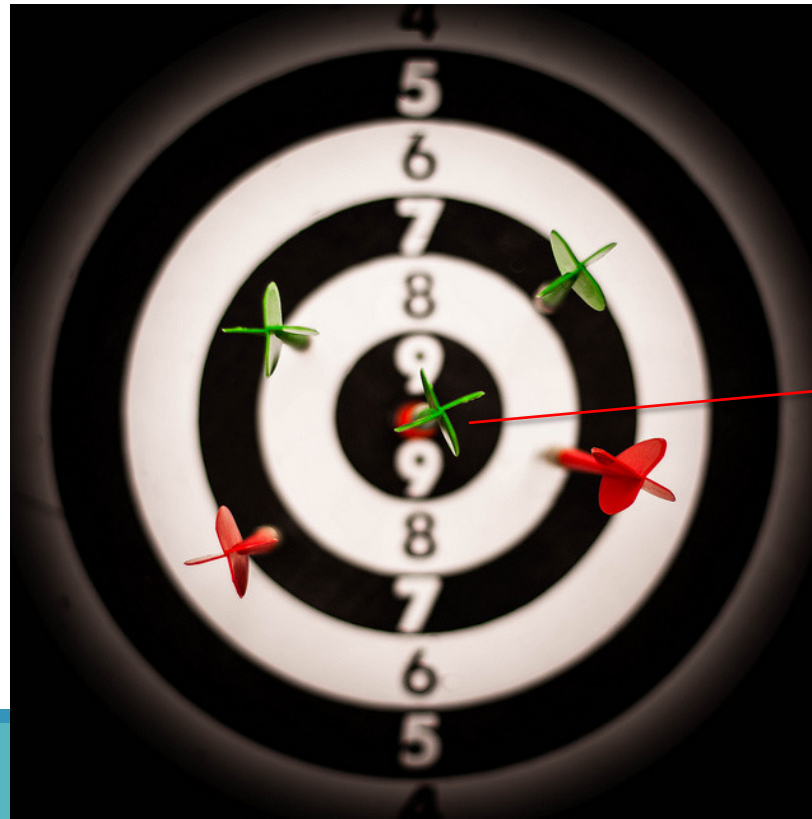
Además, los valores no tienen un nivel fijo de importancia, sino que pueden tener diferentes niveles de importancia en diferentes áreas de la vida. ¡No todos los valores pueden ser la máxima prioridad!





Identificando valores – ¿qué es importante para mí?

Además, los valores no tienen un nivel fijo de importancia, sino que pueden tener diferentes niveles de importancia en diferentes áreas de la vida. ¡No todos los valores pueden ser la máxima prioridad!



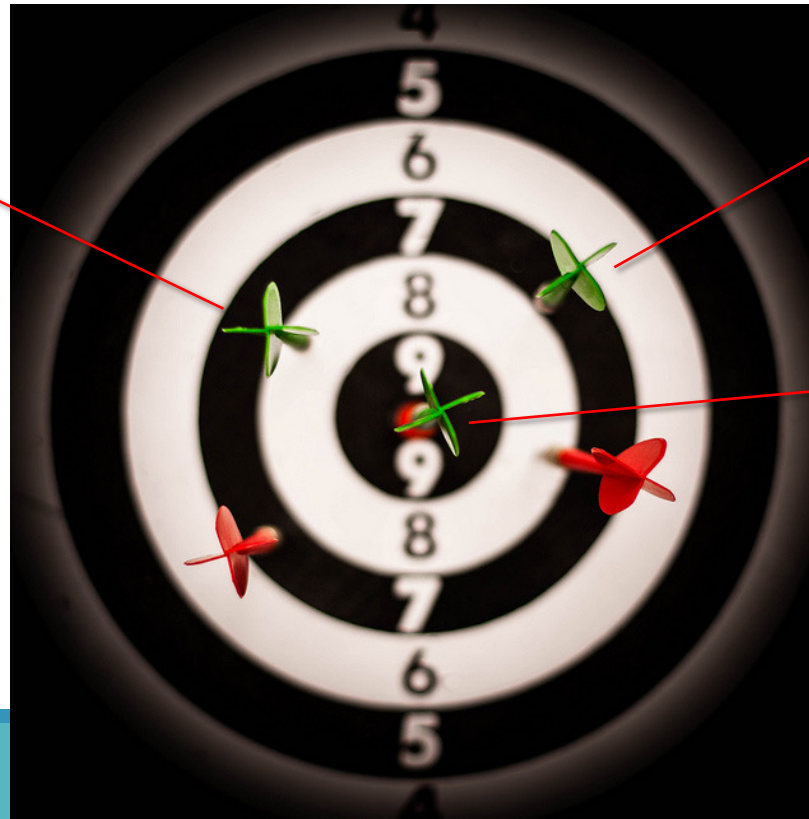
Mantener una linda relación con mi familia



Identificando valores – ¿qué es importante para mí?

Además, los valores no tienen un nivel fijo de importancia, sino que pueden tener diferentes niveles de importancia en diferentes áreas de la vida. ¡No todos los valores pueden ser la máxima prioridad!

Estar disponible para escuchar a los demás



Estar informado sobre los eventos mundiales

Mantener una linda relación con mi familia



Identificando valores – ¿qué es importante para mí?

Además, los valores no tienen un nivel fijo de importancia, sino que pueden tener diferentes niveles de importancia en diferentes áreas de la vida. ¡No todos los valores pueden ser la máxima prioridad!

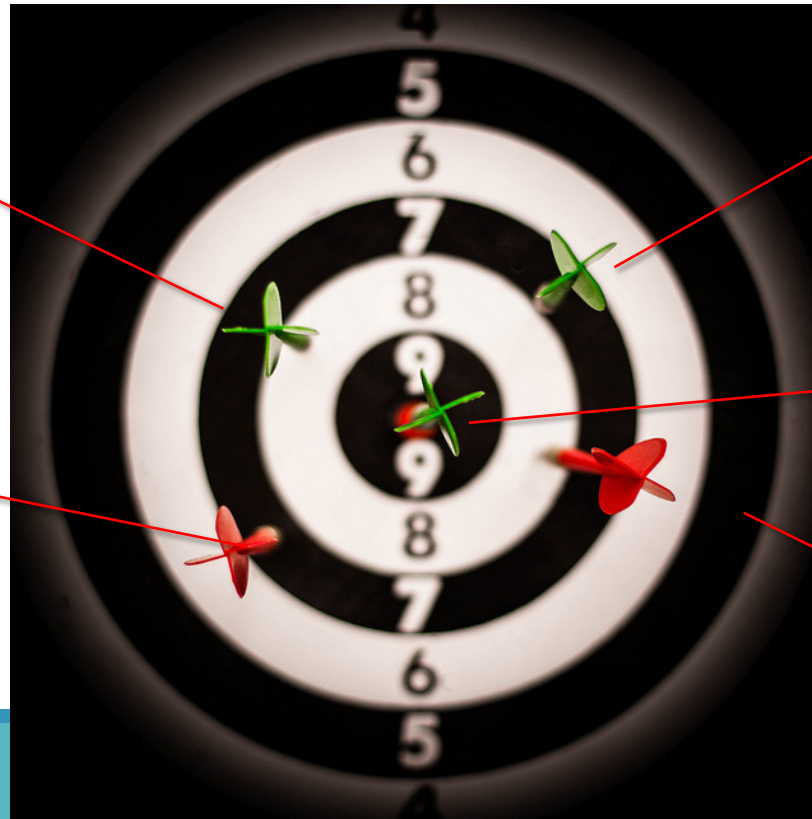
Estar disponible para escuchar a los demás

Ser creativo

Estar informado sobre los eventos mundiales

Mantener una linda relación con mi familia

Comer sano





Identificando valores – ¿qué es importante para mí?

Además, los valores no tienen un nivel fijo de importancia, sino que pueden tener diferentes niveles de importancia en diferentes áreas de la vida. ¡No todos los valores pueden ser la máxima prioridad!

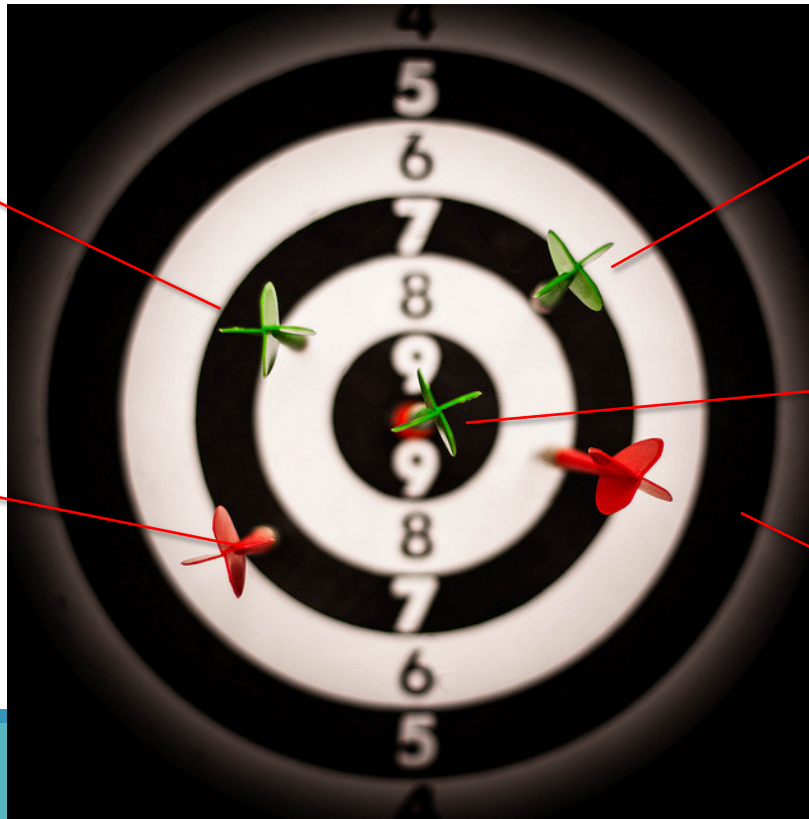
Estar disponible para escuchar a los demás

Ser creativo

Estar informado sobre los eventos mundiales

Mantener una linda relación con mi familia

Comer sano



¿Y usted?



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?

Un valor que me gustaría poner en práctica en mi vida cotidiana: ???



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?

Un valor que me gustaría poner en práctica en mi vida cotidiana: **mantener mis amistades**



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?

Un valor que me gustaría poner en práctica en mi vida cotidiana: **mantener mis amistades**

Un pequeño cambio en mi conducta que podría hacer para lograrlo: **???**



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?

Un valor que me gustaría poner en práctica en mi vida cotidiana: **mantener mis amistades**

Un pequeño cambio en mi conducta que podría hacer para lograrlo: **voy a mandar un mensaje o un mail a una amiga para hacerle saber cómo me va. Estoy seguro de que se alegrará al saber de mí, incluso si no puedo decir que todo es perfecto ahora.**



Pongámonos más específicos...

Ahora piense cómo puede transformar sus valores en conductas concretas. ¿Cómo puede usted poner en práctica sus propios valores e integrarlos en la vida cotidiana?

Un valor que me gustaría poner en práctica en mi vida cotidiana: **mantener mis amistades**

Un pequeño cambio en mi conducta que podría hacer para lograrlo: **voy a mandar un mensaje o un mail a una amiga para hacerle saber cómo me va. Estoy seguro de que se alegrará al saber de mí, incluso si no puedo decir que todo es perfecto ahora.**

¡Dele más vida a sus años!

¿Por qué es importante que defina mis valores?



¡Dele más vida a sus años!

¿Por qué es importante que defina mis valores?

- Los estudios han demostrado que es importante encontrar sentido en la vida, tomar nota conscientemente de estas fuentes de significado y vivir la vida al *máximo posible*.



¡Dele más vida a sus años!

¿Por qué es importante que defina mis valores?

- Los estudios han demostrado que es importante encontrar sentido en la vida, tomar nota conscientemente de estas fuentes de significado y vivir la vida al *máximo posible*.
- Tener un propósito en la vida se asocia con una mejor salud, una mayor satisfacción con la vida y un mejor estado de ánimo.





Puntos de aprendizaje

- Las personas con depresión a menudo se preocupan por sí mismas y se enfocan más en lo negativo. Tienden a olvidar lo que es importante en la vida y sus propias buenas cualidades.



Puntos de aprendizaje

- Las personas con depresión a menudo se preocupan por sí mismas y se enfocan más en lo negativo. Tienden a olvidar lo que es importante en la vida y sus propias buenas cualidades.
- Los valores proporcionan alguna orientación en la vida. Son como una brújula, que ayudan a guiar el comportamiento.



Puntos de aprendizaje

- Las personas con depresión a menudo se preocupan por sí mismas y se enfocan más en lo negativo. Tienden a olvidar lo que es importante en la vida y sus propias buenas cualidades.
- Los valores proporcionan alguna orientación en la vida. Son como una brújula, que ayudan a guiar el comportamiento.
- Los valores se eligen libremente y son flexibles. Pueden cambiar con el tiempo. Además, la forma en que uno vive de acuerdo con sus valores puede cambiar con la edad.



Puntos de aprendizaje

- Trate de formular metas personales de acuerdo con sus valores. Al hacerlo, puede considerar lo que le gustaría agregar a su vida y cómo puede estar más "vivo".



Puntos de aprendizaje

- Trate de formular metas personales de acuerdo con sus valores. Al hacerlo, puede considerar lo que le gustaría agregar a su vida y cómo puede estar más "vivo".
- Piense qué pequeño paso puede dar hoy usted para vivir más en armonía con sus valores. Puede ser algo muy pequeño, ¡tal vez incluso imperceptible para los demás! Como dice un proverbio chino: **Todo viaje largo comienza con el primer paso.**

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
Calsidyrose	https://www.flickr.com/photos/calsidyrose/5716577535/in/photolist-8uS8xg-8uS8vp-q6JqDB-23kJdbQ-5CHakp-6dtg4Y-waFYVL-6chQwM-ew46JX-9H9XkD-kjXZd-GsACw4-8vKtZy-pzz75j-r4nLvt-osiptt-ev6pju-aYCNz4-G4yEhr-874kCc-21qDK1G-5XQraD-djoY2w-8rBYUj-6XSLDU-8FEePh-qLMU2N-ohRe7t-25NjKFU-9NJAiA-FqTdBx-9QpcqV-JzrDQp-p7gE6n-obYZ87-5zGNnY-ZHpy2E-5CHar6-x7j8m4-25ivDJy-q3dv8x-p6RTBZ-dnmTSb-8uVbx5-VGgbb2-cweZrj-9Sb8F2-hk4QCs-4zDWay-diZau9	Compass Study II	CC	05.06.18

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
Chris Capell	https://www.flickr.com/photos/mrcleanoh/3657973159/in/photolist-6zf4YK-bQeHt-347Ts5-adA4En-qpvWzN-ap4f3-9b7eLg-3f83zL-6prrgJ-88wB7n-pu9yAc-pJxKqW-8eTQie-9bbgnC-9batzU-34MLpm-9YeaQY-5hjAS-5w1JhG-p1gziA-akkm6R-dwKLPv-8F2LmH-4MAzi9-569bE8-bYCXe-9bavDq-c5QrLE-5P2eZG-8kRb1Z-9qRgLU-8uT4bD-accSGG-6aLBn5-7Y11Zm-MKwwUH-f7bqrZ-cNTc7W-aeHaBz-yUUaK-fsK3oR-cnNtwd-6C2fAW-4W7jC2-2z1sZ9-puceZY-82FYQU-o58ZRg-oPQEAX-pkBe9T	Sailboat	CC	05.06.18
Stephen	https://www.flickr.com/photos/26713913@N06/2504570573/in/photolist-4Pjzzg-633tob-62YfwR-633svC-qi4dz-aF2Vvx-aF2V9n-8Ey6Qx-8EBg7S-3wGzN5-po2uoS-aF6KzY-48NQA9-p8ycJF-pgYVmp-k22T9-5WFEML-Fy2HV-j249Le-p8zDcR-5WFHSb-Qy6dU-3wGqW-p8z369-3wCbxepgYW7n-phfYLn-pgYTAa-phdWNW-phdUMw-2m4mAD-ppMqpR-p8zhZh-phdVKJ-j26kKs-p8zhMU-p8zDWr-phdVrN-p8yobU-ppMaVk-pq2Dw5-ppLZ3P-Mptmg-j2538d-p8yhuo-pgYWFZ-p8y4a6-p8yrq8-p8yK4A-po2mFs	The Longleat Maze	CC	05.06.18
Dennis Jarvis	https://www.flickr.com/photos/archer10/49005456947/	Argentina-01759 - General José de San Martín	CC	05.04.24

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
tramani_sagrens	https://www.flickr.com/photos/tramani_sagrens/5007194839/in/photolist-jxnGw5-8Ctbzv-atFiNn-73NPBW-qzYUC9-9Bjajr-aFSfkn-dvsLGn-aFS9dx-aFSabk-aFSeAR-aFSaFg-aFSdMM-aFSbBK-a3PqNU-aFSfWF-aFSbdr-aFSgEH-aFSaKe-aFSf4T-aFSdWZ-aFSgq6-aFSfGe-aFSeUt-aFSa4v-dkdvWW-aFSe6P-dHvbyv-6jitpA-dG83uv-pMw39-WisWoz	20100919_1200	CC	05.06.18
Eric Kilby	https://www.flickr.com/photos/ekilby/9245402730/in/photolist-f5Z78m-gLz1TN-6D7pAP-mKMpu-83QLox-cnqCis-gLPmv4-83QKKr-83QNs8-V75KSe-ozVaSU-83TUco-83QPdM-6AgtN9-4YPNoy-83QKWM-83QM6e-mKMEh-83QMmH-4fWC5Z-4XbShB-83TUEh-43fTmB-JH5go1-83QMf8-A8xNGd-aorFVf-aop2PX-aopyXZ-aorF7j-aoshdW-aoqfKf-aoqmDW-4v2PQ7-aonPQF-aopzNK-aopj2p-aornD-aorXEJ-aopHJi-aopJLg-aonMta-aoqcT-aoqkn7-aosdbE-aosubS-aosbEQ-aosoSb-aostD9-aoqjZd	Heavy Seas	CC	05.06.18
Benjamin Reay	https://www.flickr.com/photos/benjreay/14713228051/in/photolist-oqa96H-Tu5GcJ-hsxMoz-sc8f6h-bXBkHs-4ZS6xq-8NTXwY-8nfF6x-mAj9Gz-xEbF4-acx2uN-XZy3r-7ssqC5-nKhHko-92R8a5-mfoBP-2Zgmd-dYJsXi-kjUazw-fEuCN8-6bbLCt-nKcRBA-5zjaYi-59Jrb6-4YXDVC-nvkbzc-UGhru3-gPWyk5-h9zVX-jDdzFn-4yvyGK-8SZXs2-7atKQ4-39Qban-7mp3wi-h9zUU-5qLPLi-h9zMc-8gmor5-jnFtDH-qtANm-jnFAdp-7EgLYm-dzVg-rqxWra-4yxMoN-bNzhAT-gE7QC5-67EwNQ-g9XfMJ	Big question mark	CC	05.06.18

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
PixelGhostClyde	https://www.flickr.com/photos/86194754@N07/15584645858/in/photolist-pKaofE-bWkwjR-cgBRU1-boo5cQ-q7Rc9n-qLHj78-cFPjh9-cu5hLy-spV7fi-qhr64S-fp9G6L-7HUow9-8mM4mG-a25pYe-8dUahb-s7F7qF-bWM6sk-rsWQzf-6bFZhw-fPyxCo-snCFzw-qUKjKD-s6CnQv-GJzR28-qR8WrK-Fa5JE-ascaKt-e5vTka-nMa3JF-enNgUW-GyHns1-b8cCQ8-8LZtfH-e5GGTd-ekn3dr-83ozRp-pFA8xC-8aWjoz-eiBpeZ-ZnBJTA-eoh3cR-hATnHm-awun7a-dR1QYs-awumT6-ggXWMj-cgBWNh-4yWG3X-55uCG7-muTZvM	165 Rosso Corallo Scuro	CC	05.06.18
CodyJung	https://www.flickr.com/photos/cat1205123/13808443545/in/photolist-n3cTbR-LR2ow-GNwpL-B2AkJ-6P1RAAd-8XJDb2-8EEYS2-5oMmgZ-7xgBmT-7aQQQS-6GEcS2-4GKtyf-5xhGSK-odW7re-gJUnTu-wLhFY7-71dKAX-5vGKvh-NhnTDy-2gFJfDp-23QbZ8p-2dk9ceC-5G66dq-5gSB8e-YkLhZB-4QaHw-2N65D-6cmfW5-bk792D-ePtoVQ-bid8vg-bk79zH-98ZYXk-2hDXqQ5-wykBBJ-4XKABk-jWJCdp-upmLcf-pawZsR-JBz5L-QC8U8-qR3rgM-cvjVV7-hx6K6-pn5xZ-D3Ntvr-QHVC9G-r7VJCR-RtYthx-9JW3Xa	Detour	CC	15.01.20
DSC_0811	https://www.flickr.com/photos/22226011@N02/8080159041/in/photolist-dj1VLV-9WfgDA-9N6cfP-ay3nzw-9q6yb5-msr3z-a7kvnN-oXX5oZ-dZVg9T-snaRw8-gNAou9-bmKQe9-9Pv4X4-8vHtC6-8vKQh3-s5H9T6-bzDZtk-2NzmD7-auYGX2-snaLf6-8CDHJH-s5AoBJ-s5At4u-f9yFgB-8vHeAR-8CDHRH-8VusBa-bKEKi8-dgdvZe-9Fuzda-8uspS2-hfCMes-a1kiTC-7ZQR5B-oXodnA-dL972W-a1khrq-oXoSUH-duC3Ci-a1kixh-a1kkcw-6tRBKw-a1httH-6tRzDq-6tMmQB-ebydtC-5Q8mCt-5ewjGE-6tRqLy-eZb29Z	nprpdx	CC	05.06.18

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
Stephanie Young Merzel	https://www.flickr.com/photos/justthismoment/5903359342/in/photolist-9ZEg4C-eTJ1Wp-4LjaBq-4LeYgP-4LeXwD-4Lj9Rd-4Ljbfz-4LeXhT-gqjdr-fMPVdW-bjWpBC-bjWYLN-5kVySu-fMxwbM-9gZRH5-9BecDW-6gmAEY-eNXh13-bxRS4x-7xeZpZ-fMPMZj-9ZEg4w-bjWpMy-88i6uM-fMPJvY-fMPJTQ-6MLkuT-fMQ8kE-61P7ue-5mfRmG-8JNg6D-bjWYi5-2mQqe-ah7sE2-bG3rX-2176g3-e8yZaR-W2Dnsx-KwNcN-FgchX-fMPLyY-88i7eH-3brq9v-fMPTNf-fMxbTH-fMPWgN-fMPJ6q-fMxxaX-ahahFs-fMPH1d	Yoga Man & Dog	CC	05.06.18
Mo Riza	https://www.flickr.com/photos/moriza/2082754741/in/photolist-4b3Eqv-4wj9AT-pjQfY-35tbuP-CaR5Y6-6uErcX-s9vkT2-JWhG9-7XxhWU-3bTASn-9UX4cx-67fru1-gTajaC-9AEWAh-8Wk3Tp-2Nxzk2-osiptt-cTW88y-k7hVV9-e8NtVk-fCsHh2-6nqFzd-4XPpZB-SUKobw-fr9RKp-mMc1bz-akFLWb-egVQEv-81YS3d-ckJzvA-b4JcL8-6h7rLA-q2UJn7-oDcqTp-d44Gif-xW2qK-8KWh3Q-kkrMBF-bojYop-rikvuB-aNQ8yR-4sf4wm-8WPIRP-846msD-DznmuK-52wTfC-itn2Gc-a9PWB4-dwQD5z-dzELDK	Twins : North West	CC	05.06.18

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
Ricardo Liberato	https://www.flickr.com/photos/liberato/200858281/in/photolist-9sgJit-iKsaP-4LKbc6-PeRagt-dtehBR-bCC1td-9rPWKy-53Qnft-2x4mHk-98gEPm-28vFq-cq6ACq-88WFQW-4joxqi-r6Kyax-7LgZeh-5fJSZp-72vbhD-xzX2G5-b2eNV-EWFmiS-73wuam-25nqMZE-uzpPWr-qLb1u4	Riga Old Man	CC	05.06.18
Björn Lindell	https://www.flickr.com/photos/arctia/9384116376	198. Mitt i prick (65/365)	CC	05.06.18
rawpixel	https://unsplash.com/photos/4fFAgg_zO3E	No title	CC	05.06.18
Margaret Richardson	https://www.flickr.com/photos/41412606@N00/2770991934/in/photolist-5dS4n1-ehQ2aR-748YHU-RS3vX4-pu5cx-S75mQ7-oYAmhP-RZpmzF-6o3dq-9Bzrg-6iLC7-pXEXF-jxrCDg-4NrsUc-aipgNY-cFddnE-dCUWbV-2sWSvK-pCyTcL-9RYpuF-94PWWh-pUamRo-52mUYW-c75WSu-83JaAm-6fu11K-jJykmE-8puZxr-eJZnxx-7otZNb-8esudd-c1ayF3-p5MeG-8rnJrR-GsCdw-6cfFQR-5djeCm-72XAw9-5vJaxH-4HpSKU-7jmmGg-6n23cb-a3MU9T-7F6yqr-adYLjC-oUPzGx-o71pxJ-JgANy-9dWR84-6XgcDU	grandpa having fun	CC	05.06.18
Alex Bläjan	https://unsplash.com/photos/98Rcate6GCU	Man wearing blue shirt while on white surfboard	CC	31.08.2018