

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".

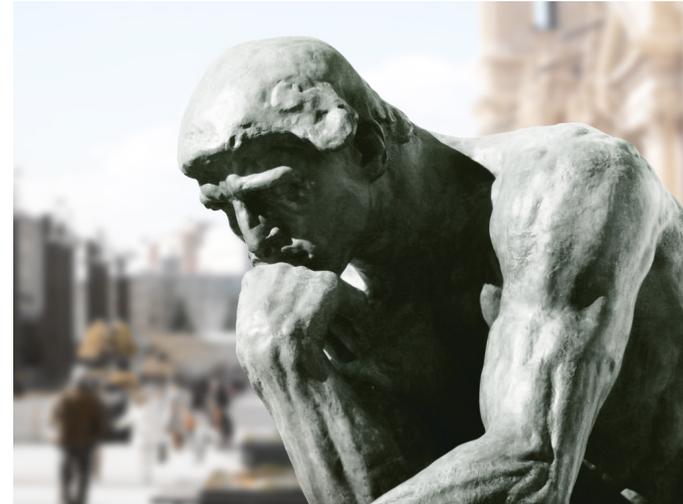


# Rumiación y Retraimiento Social

---

# Rumiación o Preocupación

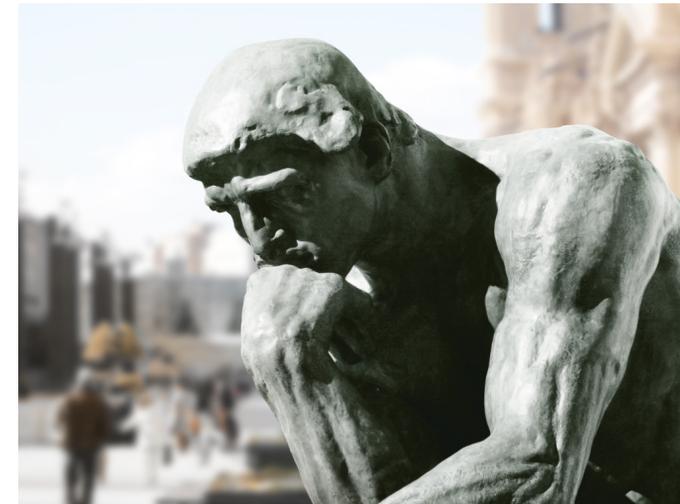
---



# Rumiación o Preocupación

---

- Muchas personas con depresión se quejan de constantes rumiaciones, preocupaciones y de pensamientos repetitivos.

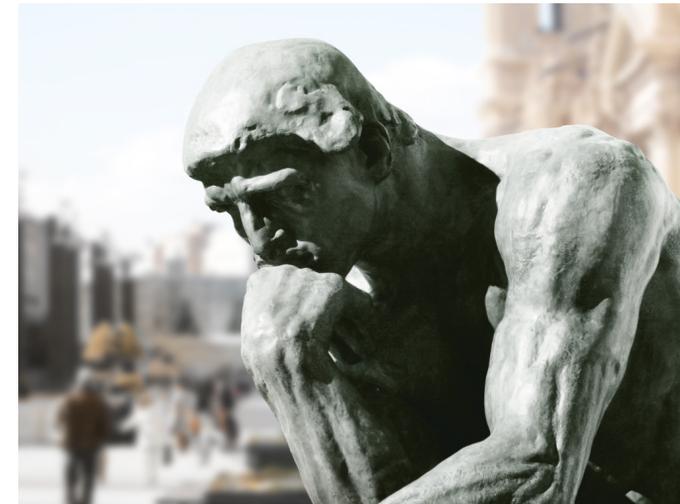


# Rumiación o Preocupación

---

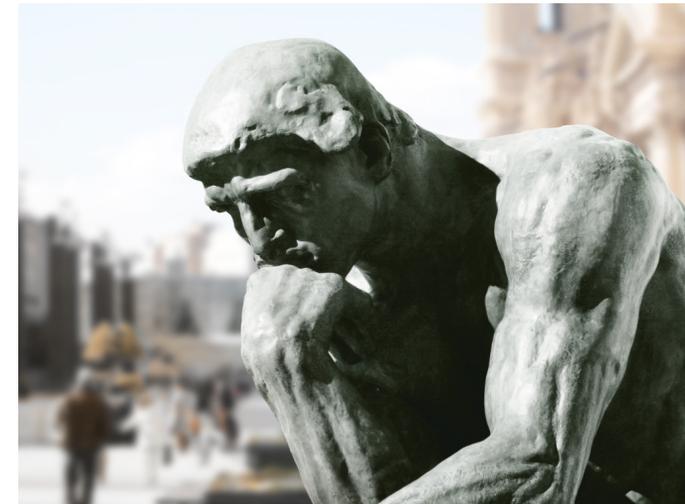
- Muchas personas con depresión se quejan de constantes rumiaciones, preocupaciones y de pensamientos repetitivos.

¿Está familiarizado usted con la rumiación y preocupación excesiva?



# ¿Rumiar puede ayudar a...

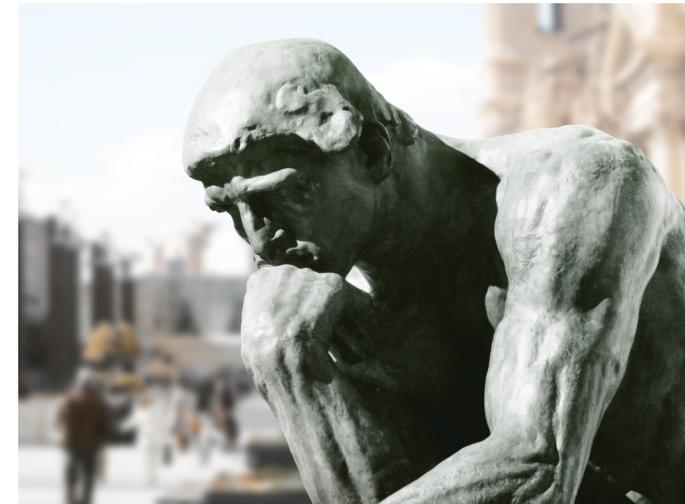
---



# ¿Rumiar puede ayudar a...

---

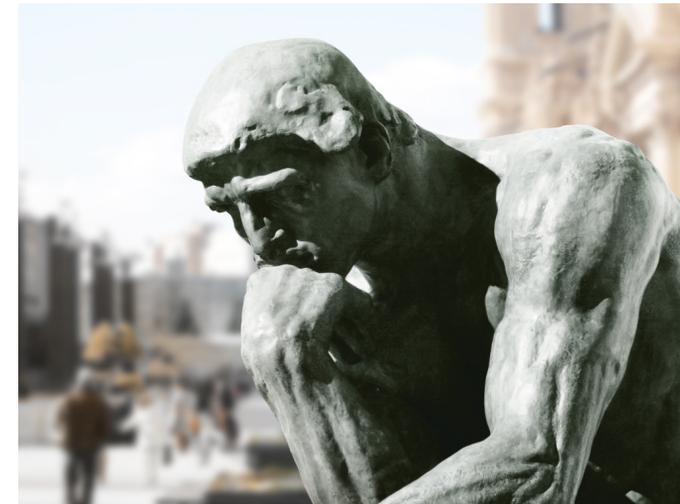
- ... resolver problemas?



# ¿Rumiar puede ayudar a...

---

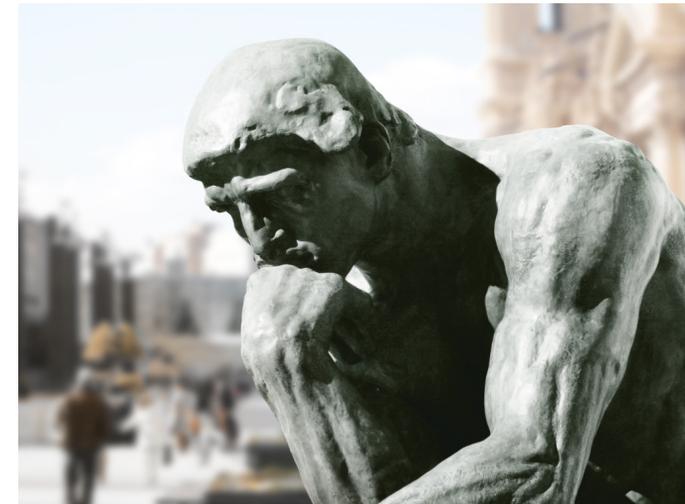
- ... resolver problemas?
- ... evitar problemas en el futuro?



# ¿Rumiar puede ayudar a...

---

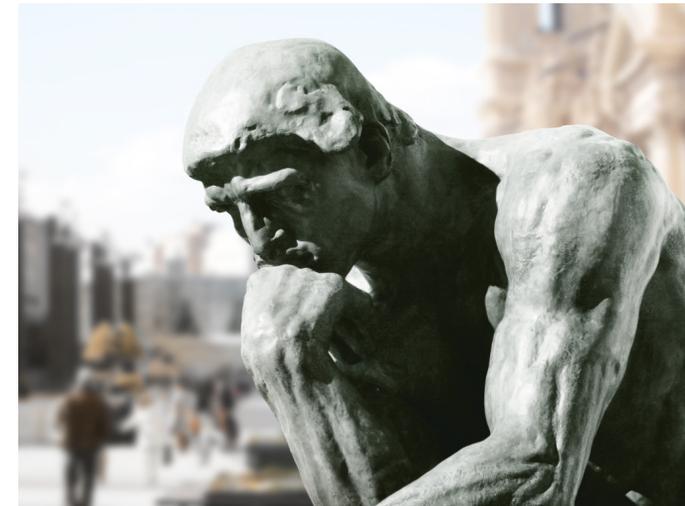
- ... resolver problemas?
- ... evitar problemas en el futuro?
- ... organizar su pensamiento?



# Ruminación o Preocupación

---

¿Cómo reconocer la rumiación? ¿Cómo se diferencia de contemplar o planificar?

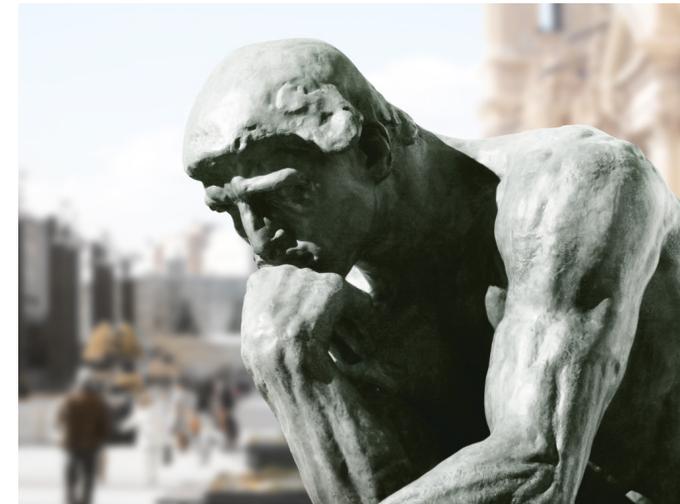


# Ruminación o Preocupación

---

¿Cómo reconocer la rumiación? ¿Cómo se diferencia de contemplar o planificar?

- **Los pensamientos son circulares:** Es difícil encontrar un fin. Los pensamientos son autodestructivos en lugar de útiles. No se suele encontrar una solución.

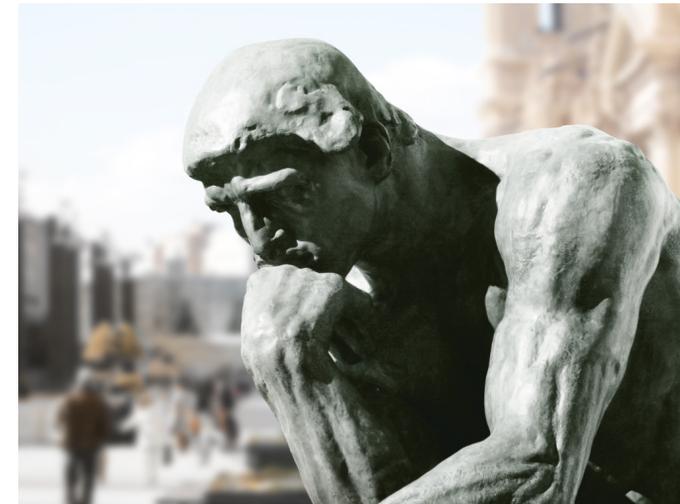


# Ruminación o Preocupación

---

¿Cómo reconocer la rumiación? ¿Cómo se diferencia de contemplar o planificar?

- **Los pensamientos son circulares:** Es difícil encontrar un fin. Los pensamientos son autodestructivos en lugar de útiles. No se suele encontrar una solución.
- **Contenido:** “¿Por qué? ¿Por qué yo?”, “¿Cómo será (o podría haber sido) cuando...?” o “¿Y si pasa algo horrible?”



# Ruminación o Preocupación

---

¿Cómo reconocer la rumiación? ¿Cómo se diferencia de contemplar o planificar?

- **Los pensamientos son circulares:** Es difícil encontrar un fin. Los pensamientos son autodestructivos en lugar de útiles. No se suele encontrar una solución.
- **Contenido:** “¿Por qué? ¿Por qué yo?”, “¿Cómo será (o podría haber sido) cuando...?” o “¿Y si pasa algo horrible?”
- Las rumiaciones habitualmente hacen referencia a situaciones/eventos del pasado.

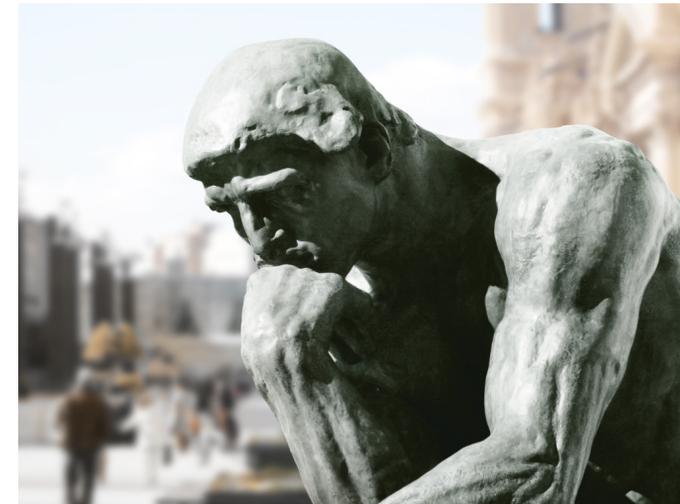


# Ruminación o Preocupación

¿Cómo reconocer la rumiación? ¿Cómo se diferencia de la preocupación o planificación?

- Los pensamientos de rumiación son difíciles de controlar y se suele encontrar que se repiten una y otra vez.
- **Contenido:** “¿Cómo será (o podría ser) el futuro?”, “¿Cómo será si pasa algo horrible?”, “¿Y si...?”
- Las rumiaciones habitualmente hacen referencia a situaciones/eventos del pasado.

**¡La rumiación no ayuda!!**



# ¿Qué ayuda contra las rumiaciones?

---



# ¿Qué ayuda contra las rumiaciones?

---

¿Ayuda suprimir los pensamientos negativos?



# Supresión de pensamientos

---

¡Inténtelo!

Durante el próximo minuto ¡no piense en un elefante!



¿Funciona suprimir los  
pensamientos? ¡No!

---



# ¿Funciona suprimir los pensamientos? ¡No!



- La mayoría de las personas probablemente pensó inmediatamente en un elefante y/o en algo relacionado con él (es decir, zoológico, safari, África, etc.).

# ¿Funciona suprimir los pensamientos? ¡No!



- La mayoría de las personas probablemente pensó inmediatamente en un elefante y/o en algo relacionado con él (es decir, zoológico, safari, África, etc.).
- Este efecto es incluso más fuerte cuando activamente se intenta suprimir los **pensamientos desagradables**, como culparse a uno mismo (“soy un fracaso”, etc).

# Conclusión

---

- Estrategia problemática: “No tengo permitido tener pensamientos desagradables”.



# Conclusión

---

- Estrategia problemática: “No tengo permitido tener pensamientos desagradables”.
- Es imposible suprimir los pensamientos desagradables e intentarlo puede ser frustrante.



# Conclusión

---

- Estrategia problemática: “No tengo permitido tener pensamientos desagradables”.
- Es imposible suprimir los pensamientos desagradables e intentarlo puede ser frustrante.
- Intentar conscientemente no pensar sobre algo puede intensificar los pensamientos negativos.



# En cambio: Busque un espacio interior...

---



# En cambio: Busque un espacio interior...

---

Por ejemplo, un lugar en su mente donde pueda observar sus pensamientos pero sin juzgarlos.



# En cambio: Busque un espacio interior...

---

Por ejemplo, un lugar en su mente donde pueda observar sus pensamientos pero sin juzgarlos.

Observar un pensamiento por lo que es:



# En cambio: Busque un espacio interior...

---

Por ejemplo, un lugar en su mente donde pueda observar sus pensamientos pero sin juzgarlos.

Observar un pensamiento por lo que es:

➤ ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!



# En cambio: Busque un espacio interior...

---

Por ejemplo, un lugar en su mente donde pueda observar sus pensamientos pero sin juzgarlos.

Observar un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!
- Una “experiencia” en su mente. Intente registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.



# En cambio: Busque un espacio interior...

---

Por ejemplo, un lugar en su mente donde pueda observar sus pensamientos pero sin juzgarlos.

Observar un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!
- Una “experiencia” en su mente. Intente registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.
- Imagine que está en una estación de tren. Como pensamientos, los trenes van y vienen pero, ¡usted no se sube a todos!



# Ejercicio: Busque un espacio interior...

---

Observe sus pensamientos sin intervenir ni juzgarlos (“soy un idiota, estoy rumiando otra vez”). Deje a sus pensamientos pasar, como trenes en la estación, nubes en el cielo, o una hoja flotando por un río.

Ejercicio de respiración...



# ¿Qué logró hacer durante el ejercicio de respiración?

---

- Focalizó su concentración hacia su respiración.



# ¿Qué logró hacer durante el ejercicio de respiración?

---



- Focalizó su concentración hacia su respiración.
- Observó su respiración sin cambiarla.

# ¿Qué logró hacer durante el ejercicio de respiración?

---



- Focalizó su concentración hacia su respiración.
- Observó su respiración sin cambiarla.
- Percibió sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni intervenir.

# ¿Qué logró hacer durante el ejercicio de respiración?

---



- Focalizó su concentración hacia su respiración.
- Observó su respiración sin cambiarla.
- Percibió sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni intervenir.

En el próximo paso, podría pensar cuál “tren” le gustaría tomar.  
¿Qué “hoja” le gustaría juntar?

# Retraimiento social ¿Cómo reconocerlo?

---

Puede expresarse de diferentes maneras...



# Retraimiento social ¿Cómo reconocerlo?

---

Puede expresarse de diferentes maneras...

- No salir de casa.



# Retraimiento social ¿Cómo reconocerlo?

---

Puede expresarse de diferentes maneras...

- No salir de casa.
- Evitar a familiares y amigos (por ejemplo, llamarlos menos).



# Retraimiento social ¿Cómo reconocerlo?

---

Puede expresarse de diferentes maneras...

- No salir de casa.
- Evitar a familiares y amigos (por ejemplo, llamarlos menos).
- No participar activamente en conversaciones.



# Retraimiento social

## ¿Cómo reconocerlo?

---

Puede expresarse de diferentes maneras...

- No salir de casa
- Evitar a familiares y amigos (por ejemplo, llamarlos menos)
- No participar activamente en conversaciones.

¿Hace usted estas cosas?



# Retraimiento social ¿Cómo sucede?

---

En estados depresivos...

- ... interactuar con otros puede ser estresante.



# Retraimiento social

## ¿Cómo sucede?

---



En estados depresivos...

- ... interactuar con otros puede ser estresante.
- ... las personas con depresión suelen sentirse incomprendidas por los demás o poco importantes (“a ellos no les importan mis problemas”).

# Retraimiento social

## ¿Cómo sucede?

---



En estados depresivos...

- ... interactuar con otros puede ser estresante.
- ... las personas con depresión suelen sentirse incomprendidas por los demás o poco importantes (“a ellos no les importan mis problemas”).
- ... el impulso para hacer las cosas se reduce.

# Retraimiento social

## ¿Cómo sucede?

---



En estados depresivos...

- ... interactuar con otros puede ser estresante.
- ... las personas con depresión suelen sentirse incomprendidas por los demás o poco importantes (“a ellos no les importan mis problemas”).
- ... el impulso para hacer las cosas se reduce.
- ... las limitaciones físicas o las enfermedades médicas pueden hacer que sea especialmente difícil mantener el contacto social.

# Retraimiento social

## ¿Hay otras razones para ello?

---



# Retraimiento social

## ¿Hay otras razones para ello?



- Después de la muerte de un ser querido o de un amigo cercano, uno puede sentirse solo.

# Retraimiento social

## ¿Hay otras razones para ello?



- Después de la muerte de un ser querido o de un amigo cercano, uno puede sentirse solo.
- Por supuesto, todavía hay necesidad de contacto social, pero puede ser difícil entrar en contacto con los demás.

# Retraimiento social

## ¿Hay otras razones para ello?



- Después de la muerte de un ser querido o de un amigo cercano, uno puede sentirse solo.
- Por supuesto, todavía hay necesidad de contacto social, pero puede ser difícil entrar en contacto con los demás.
- Especialmente esto sucede cuando todavía se está en duelo por la persona fallecida o se necesita construir una nueva red social después de la pérdida.

# Retraimiento social ¿Cómo es para usted?

---



¿Está familiarizado con el retraimiento social? ¿Cómo hace usted para interactuar socialmente con los demás y mantener las relaciones?

# Consecuencias del retraining social

---



**Ahora considere** – ¿cuáles son las posibles consecuencias del retraining social?

# Consecuencias del retraining social

---

## Consecuencias Negativas:



# Consecuencias del retraining social

---



## Consecuencias Negativas:

- Soledad.

# Consecuencias del retraimiento social

---



## Consecuencias Negativas:

- Soledad.
- Menos experiencias (nuevas) ➔ Aburrimiento.

# Consecuencias del retraimiento social

---



## Consecuencias Negativas:

- Soledad.
- Menos experiencias (nuevas) ➔ Aburrimiento.
- Más tiempo para rumiar ("círculo vicioso").

# Consecuencias del retraimiento social



## Consecuencias Negativas:

- Soledad.
- Menos experiencias (nuevas) ➔ Aburrimiento.
- Más tiempo para rumiar ("círculo vicioso").
- Posibles conflictos o malentendidos con amigos o familiares si piensan que usted les está ocultando algo o que ya no está interesado en una relación con ellos.

# Consecuencias del retraining social

---

## Consecuencias Positivas:



# Consecuencias del retraining social

---

## Consecuencias Positivas:

¿Hay consecuencias positivas?



# Consecuencias del retraining social

---



## Consecuencias Positivas:

¿Hay consecuencias positivas?

- La oportunidad de tomar un descanso.

# Consecuencias del retraimiento social

---



## Consecuencias Positivas:

¿Hay consecuencias positivas?

- La oportunidad de tomar un descanso.
- Posible sensación de seguridad (permanecer en su zona de confort).

# Consecuencias del retraimiento social

---



## Consecuencias Positivas:

¿Hay consecuencias positivas?

- La oportunidad de tomar un descanso.
- Posible sensación de seguridad (permanecer en su zona de confort).
- Evitación del rechazo u otros eventos negativos temidos (¡pero también de experiencias posiblemente positivas!).

# Retraimiento social



¿Cómo puedo construir vínculos o contactos sociales?

Las personas con depresión a veces tienen suposiciones negativas que pueden empeorar aún más el aislamiento social.

Situación	Pensamiento inútil	Pensamiento más útil
Está pensando en ir a jugar a las cartas con un grupo nuevo.		

# Retraimiento social



¿Cómo puedo construir vínculos o contactos sociales?

Las personas con depresión a veces tienen suposiciones negativas que pueden empeorar aún más el aislamiento social.

Situación	Pensamiento inútil	Pensamiento más útil
Está pensando en ir a jugar a las cartas con un grupo nuevo.	“Los miembros del grupo probablemente se conocen desde hace mucho tiempo. Voy a ser un extraño”.	

# Retraimiento social



¿Cómo puedo construir vínculos o contactos sociales?

Las personas con depresión a veces tienen suposiciones negativas que pueden empeorar aún más el aislamiento social.

Situación	Pensamiento inútil	Pensamiento más útil
Está pensando en ir a jugar a las cartas con un grupo nuevo.	“Los miembros del grupo probablemente se conocen desde hace mucho tiempo. Voy a ser un extraño”.	“Tal vez las personas del grupo estarán felices de que alguien nuevo se una al juego, especialmente cuando ya se conocen bien. Puedo probar una vez y luego decidir si quiero volver”.

# Actividades Positivas

---

Además, participar en actividades positivas generalmente conduce a un mejor estado de ánimo.

**Ejemplo:** Caminar por el parque una vez a la semana con un amigo.



# Actividades Positivas

---

- Pensamiento inútil: “Dar un paseo por el parque no es un gran logro”.



# Actividades Positivas

---

- Pensamiento inútil: “Dar un paseo por el parque no es un gran logro”.
- ¡Esto no se trata de lograr algo! En su lugar, elija actividades que disfrute, esa es la mejor manera, ¡porque “cada viaje comienza con un solo paso”!

¿Qué actividades positivas le gustaría hacer?





# Puntos de Aprendizaje

---

- Ciertos comportamientos (ej. retraerse socialmente) ¡fortalecen la depresión en vez de reducirla!



# Puntos de Aprendizaje

---

- Ciertos comportamientos (ej. retraerse socialmente) ¡fortalecen la depresión en vez de reducirla!
- Hay muchos factores que contribuyen a retraerse socialmente (ej. pérdida de relaciones, limitaciones físicas, etc.).



# Puntos de Aprendizaje

---

- Ciertos comportamientos (ej. retraerse socialmente) ¡fortalecen la depresión en vez de reducirla!
- Hay muchos factores que contribuyen a retraerse socialmente (ej. pérdida de relaciones, limitaciones físicas, etc.).
- Rumiar y preocuparse no ayuda a resolver los problemas, en cambio intensifica los pensamientos y sentimientos negativos.



# Puntos de Aprendizaje

---

- Ciertos comportamientos (ej. retraerse socialmente) ¡fortalecen la depresión en vez de reducirla!
- Hay muchos factores que contribuyen a retraerse socialmente (ej. pérdida de relaciones, limitaciones físicas, etc.).
- Rumiar y preocuparse no ayuda a resolver los problemas, en cambio intensifica los pensamientos y sentimientos negativos.
- Intentar suprimir los pensamientos negativos los hace más fuertes, por lo tanto esta estrategia no ayuda.



# Puntos de Aprendizaje

---

- Practique percibir sus pensamientos sin juzgarlos (ejercicios de relajación y de respiración, Tai Chi, etc). Recuerde, ¡no tiene que subirse a cada tren! Está bien dejar que algunos (pensamientos) pasen.



# Puntos de Aprendizaje

---

- Practique percibir sus pensamientos sin juzgarlos (ejercicios de relajación y de respiración, Tai Chi, etc). Recuerde, ¡no tiene que subirse a cada tren! Está bien dejar que algunos (pensamientos) pasen.
- Especialmente durante fases depresivas, es importante mantener contacto con las personas significativas y continuar participando en actividades (pequeños pasos).



# Puntos de Aprendizaje

---

- Practique percibir sus pensamientos sin juzgarlos (ejercicios de relajación y de respiración, Tai Chi, etc). Recuerde, ¡no tiene que subirse a cada tren! Está bien dejar que algunos (pensamientos) pasen.
- Especialmente durante fases depresivas, es importante mantener contacto con las personas significativas y continuar participando en actividades (pequeños pasos).
- Trate de identificar conscientemente las suposiciones negativas que hace - ¡y de superarlas!



# Puntos de Aprendizaje

---

- Piense en sus intereses. ¿Qué más puede hacer que disfrute? Incluso si ya no puede participar en actividades físicas extenuantes (ej., ir a correr todas las semanas), suele haber una alternativa similar y más adecuada (ej., hacer caminatas o gimnasia).

# 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](http://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](http://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	<a href="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">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</a>	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	<a href="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-4UtxX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg">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-4UtxX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg</a>	Maze Cheat	CC	17.04.18
Tim Melling	<a href="https://www.flickr.com/photos/timmelling/33726831296/in/photolist-TojPVj-AVqX6-n1t4zr-cWkvMu-vMT47y-4cjbZ-5q67Vu-5u6m3W-e1txb-cmk7Po-nDayxa-5BTna3-ascKsz-8MpF9G-pQ296j-9DD8kL-rmPL1N-VqrWXZ-8MpKnm-Vnnr2U-4GiPw7-8M3Hiz-8M6y3b-UorUXD-pQf7jB-pa5t5D-8MmHJi-8M3rkv-8D9czk-pQ29Qf-dnvCpP-i5Gm1W-VyqhfY-qM2gz8-VyqtQ1-8iUsC2-byZHtV-4kd6rm-dbSefZ-UqbhS8-4FMe3x-9QibET-37i2q-9SgU2f-rBA4g-bR88bi-5kJxvr-8hDDrz-72cvgS-uVj9TA/">https://www.flickr.com/photos/timmelling/33726831296/in/photolist-TojPVj-AVqX6-n1t4zr-cWkvMu-vMT47y-4cjbZ-5q67Vu-5u6m3W-e1txb-cmk7Po-nDayxa-5BTna3-ascKsz-8MpF9G-pQ296j-9DD8kL-rmPL1N-VqrWXZ-8MpKnm-Vnnr2U-4GiPw7-8M3Hiz-8M6y3b-UorUXD-pQf7jB-pa5t5D-8MmHJi-8M3rkv-8D9czk-pQ29Qf-dnvCpP-i5Gm1W-VyqhfY-qM2gz8-VyqtQ1-8iUsC2-byZHtV-4kd6rm-dbSefZ-UqbhS8-4FMe3x-9QibET-37i2q-9SgU2f-rBA4g-bR88bi-5kJxvr-8hDDrz-72cvgS-uVj9TA/</a>	Ostrich with head in the sand	CC	11.05.18

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](http://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
Hanroanu	<a href="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-34TggU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c">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-34TggU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c</a>	Land turtle	CC	11.05.18
Huy Phan	<a href="https://unsplash.com/es/fotos/hombre-sentado-en-un-banco-de-madera-marron-QCF2ykBsC2l">https://unsplash.com/es/fotos/hombre-sentado-en-un-banco-de-madera-marron-QCF2ykBsC2l</a>	hombre sentado en un banco de madera marrón	Free image	05.04.24
Thebmag	<a href="https://www.flickr.com/photos/thebmag/69691281/in/faves-152721966@N08/">https://www.flickr.com/photos/thebmag/69691281/in/faves-152721966@N08/</a>	You'll Never Walk Alone (Y52)	CC	11.05.18
Juanedc	<a href="https://www.flickr.com/photos/juanedc/8327862567/in/photolist-dFUtpn-94CX8x-4NMVvt-3KzDaq-dFUtTH-dFZVMb-X7gBsJ-5355zt-bpfPnm-7XxSV1-W7bQZW-5g7v7x-5du8pQ-ToQrK-4jW1o1-b9F7nD-7kVtbn-eohf95-4XMnpt-acFAc-E4J1jh-5g7txT-hLWgSB-4jW3zd-bCBf6d-4jRYQH-59t2AM-4omxsi-29GQPh-8qNEYf-Ji599-hoVxwN-eTqtFN-rvP1j-eTeb8H-atGe2-4RPQB5-aJgtUt-e7EpsH-eTdVPK-9LvRVx-8NFg3t-ErFNv-eQb9cE-6kcUKT-n5Zdb-4jizhb-7okaGR-MGHsW-bEvzJU">https://www.flickr.com/photos/juanedc/8327862567/in/photolist-dFUtpn-94CX8x-4NMVvt-3KzDaq-dFUtTH-dFZVMb-X7gBsJ-5355zt-bpfPnm-7XxSV1-W7bQZW-5g7v7x-5du8pQ-ToQrK-4jW1o1-b9F7nD-7kVtbn-eohf95-4XMnpt-acFAc-E4J1jh-5g7txT-hLWgSB-4jW3zd-bCBf6d-4jRYQH-59t2AM-4omxsi-29GQPh-8qNEYf-Ji599-hoVxwN-eTqtFN-rvP1j-eTeb8H-atGe2-4RPQB5-aJgtUt-e7EpsH-eTdVPK-9LvRVx-8NFg3t-ErFNv-eQb9cE-6kcUKT-n5Zdb-4jizhb-7okaGR-MGHsW-bEvzJU</a>	Le Penseur	CC	11.05.18
Mahir Uysal	<a href="https://unsplash.com/photos/os6KAkli1ic">https://unsplash.com/photos/os6KAkli1ic</a>	No title	Free image	11.05.18

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](http://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
Copanda_	<a href="https://www.flickr.com/photos/copanda_v/41337228162/in/photolist-25YQ6Lo-YTdvTk-D4p8QX-22YMXBW-22NZveQ-24arTYG-23PemXA-24eTXca-25cnYjz-Yn4HX7-22SXJbf-23RTnfv-CFEDCz-23PwuZc-25d8dKj-JcEAdR-24ZhbPA-YYmm7K-23svJPP-YP3uqj-FA1BWm-G7BAGN-232dJiZ-Z5c6xs-23Yk4i3-22T868s-25dH1gJ-21frJyL-26SxayA-22bzoip-EurVoP-Yn5k99-22MdA5m-Ypgeke-DG55Pn-GEGVYS-25kvUCS-26qiwVX-24uANwY-26uayWy-XPrm4i-YKCauV-YHc6sj-Fq8BiU-XJyMca-Jo5LBh-YHb9om-2343rot-2545SvD-22T81L2">https://www.flickr.com/photos/copanda_v/41337228162/in/photolist-25YQ6Lo-YTdvTk-D4p8QX-22YMXBW-22NZveQ-24arTYG-23PemXA-24eTXca-25cnYjz-Yn4HX7-22SXJbf-23RTnfv-CFEDCz-23PwuZc-25d8dKj-JcEAdR-24ZhbPA-YYmm7K-23svJPP-YP3uqj-FA1BWm-G7BAGN-232dJiZ-Z5c6xs-23Yk4i3-22T868s-25dH1gJ-21frJyL-26SxayA-22bzoip-EurVoP-Yn5k99-22MdA5m-Ypgeke-DG55Pn-GEGVYS-25kvUCS-26qiwVX-24uANwY-26uayWy-XPrm4i-YKCauV-YHc6sj-Fq8BiU-XJyMca-Jo5LBh-YHb9om-2343rot-2545SvD-22T81L2</a>	ホッキョクグマのデア	CC	11.05.18
Alessandro Desantis	<a href="https://unsplash.com/photos/9_9hzZVjV8s">https://unsplash.com/photos/9_9hzZVjV8s</a>	A long-tusked elephant marching on a sunlit grassy plain	Free image	11.05.18
Quino Al	<a href="https://unsplash.com/photos/9blSF_Ay3MY">https://unsplash.com/photos/9blSF_Ay3MY</a>	No title	Free image	11.05.18
Inês Ferreira	<a href="https://unsplash.com/photos/DYM_vBsosVA">https://unsplash.com/photos/DYM_vBsosVA</a>	No title	Free image	11.05.18
Anna Creech	<a href="https://www.flickr.com/photos/eclecticlibrarian/3104217151/in/faves-152721966@N08/">https://www.flickr.com/photos/eclecticlibrarian/3104217151/in/faves-152721966@N08/</a>	Grandmother & Mom getting the food ready	CC	11.05.18

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](http://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".

<b>Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Fuente/ Quelle</b>	<b>Nombre de la imagen/ Name des Bildes</b>	<b>Licencia/ Lizenz*</b>	<b>Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens</b>
Tup Wanders	<a href="https://www.flickr.com/photos/tupwanders/4703506440/in/faves-152721966@N08/">https://www.flickr.com/photos/tupwanders/4703506440/in/faves-152721966@N08/</a>	Groceries	CC	11.05.18
suencs2	<a href="https://www.flickr.com/photos/47337808@N05/33100617160/in/faves-152721966@N08/">https://www.flickr.com/photos/47337808@N05/33100617160/in/faves-152721966@N08/</a>	503386730	CC	11.05.18
Jesse Wagstaff	<a href="https://www.flickr.com/photos/jesse/5401875544/in/faves-152721966@N08/">https://www.flickr.com/photos/jesse/5401875544/in/faves-152721966@N08/</a>	Grandmothers	CC	11.05.18
Richard Sagredo	<a href="https://unsplash.com/es/fotos/un-par-de-personas-que-estan-caminando-por-un-puente-si7vSrZo0Qc">https://unsplash.com/es/fotos/un-par-de-personas-que-estan-caminando-por-un-puente-si7vSrZo0Qc</a>	Un par de personas que están caminando por un puente	Free image	05.04.24