

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 1

---

# Filtro Mental

---



# Filtro Mental

---

- Buscar y prestar atención solo a los detalles negativos.



# Filtro Mental

---

- Buscar y prestar atención sólo a los detalles negativos.
- Las percepciones de la realidad se nublan, como una sola gota de tinta que tiñe todo un vaso de agua.



# Filtro Mental

---

**Situación:** La Sra. González está celebrando su cumpleaños 70. Durante la fiesta recibe muchos cumplidos de sus invitados...



# Filtro Mental

**Situación:** La Sra. González está celebrando su cumpleaños 70. Durante la fiesta recibe muchos cumplidos de sus invitados...



# Filtro Mental

**Situación:** La Sra. González está celebrando su cumpleaños 70. Durante la fiesta recibe muchos cumplidos de sus invitados... Sin embargo, uno de los invitados se queja de las incómodas sillas.





# Filtro Mental

---

## Filtro Mental:

➤ “Mis invitados están molestos y no se sienten cómodos acá.”

¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental?

➤ ???



# Filtro Mental

---

## Filtro Mental:

- “Mis invitados están molestos y no se sienten cómodos acá.”
- ¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental?
- El estado de ánimo de la Sra. González decae. Le preocupa que los invitados no puedan disfrutar realmente de la fiesta.



# Filtro Mental

---

## Filtro Mental:

➤ “Mis invitados están molestos y no se sienten cómodos acá.”

¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental?

➤ El estado de ánimo de la Sra. González decae. Le preocupa que los invitados no puedan disfrutar realmente de la fiesta.

¿Está justificado este pensamiento?



# Filtro Mental

## Filtro Mental:

➤ “Mis invitados están molestos y no se sienten cómodos acá.”

¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental?

➤ El estado de ánimo de la Sra. González decae. Le preocupa que los invitados no puedan disfrutar realmente de la fiesta.

¿Está justificado este pensamiento? – NO! Por lo tanto:

➤ ¿Cómo puede la Sra. González evaluar la situación en vez?





# Filtro Mental

---



¿Qué puede pensar la Sra. González en su lugar?

➤ ???



# Filtro Mental

---

¿Qué puede pensar la Sra. González en su lugar?

- “He recibido muchos elogios de los invitados y todos parecen estar disfrutando de la fiesta. Solo porque una persona crea que las sillas son incómodas no significa que todos los invitados lo crean o piensen que la fiesta es un fracaso.”



# Filtro Mental

---

¿Qué puede pensar la Sra. González en su lugar?

- “He recibido muchos elogios de los invitados y todos parecen estar disfrutando de la fiesta. Solo porque una persona crea que las sillas son incómodas no significa que todos los invitados lo crean o piensen que la fiesta es un fracaso.”

¿Cuáles son las consecuencias de este pensamiento?

- ???



# Filtro Mental

---

¿Qué puede pensar la Sra. González en su lugar?

- “He recibido muchos elogios de los invitados y todos parecen estar disfrutando de la fiesta. Solo porque una persona crea que las sillas son incómodas no significa que todos los invitados lo crean o piensen que la fiesta es un fracaso.”

¿Cuáles son las consecuencias de este pensamiento?

- La Sra. González todavía puede disfrutar de la fiesta. Quizás pueda preguntar si hay otro asiento alternativo para este invitado.



# Filtro Mental

---

Su propio ejemplo:

- ¿Ha habido situaciones en las que solo prestó atención a los detalles negativos?



# Filtro Mental

---

## Su propio ejemplo:

- ¿Ha habido situaciones en las que solo prestó atención a los detalles negativos?
- ¿Cómo podría haber evaluado la situación de manera diferente?

# Sobregeneralización

---



# Sobregeneralización

---

- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable.



# Sobregeneralización

---

- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable.
- Al describir tales eventos, a menudo se utilizan palabras como “siempre” o “nunca”.



# Sobregeneralización

---

- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable.
- Al describir tales eventos, a menudo se utilizan palabras como “siempre” o “nunca”.

¿Se ha sentido así alguna vez?



# Sobregeneralización



¿Cuál sería un pensamiento más útil?

Evento	Sobregeneralización Evaluación útil
Perdí mis anteojos.	???  ???

# Sobregeneralización



¿Cuál sería un pensamiento más útil?

Evento	Sobregeneralización Evaluación útil
Perdí mis anteojos.	“¡Me olvido cada vez más y nunca encuentro mis cosas! Espero no tener demencia.” ???

# Sobregeneralización



¿Cuál sería un pensamiento más útil?

Evento	Sobregeneralización Evaluación útil
Perdí mis anteojos.	“¡Me olvido cada vez más y nunca encuentro mis cosas! Espero no tener demencia.” “Le pasa a todo el mundo de vez en cuando. ¡Eso no significa que vaya a tener demencia! Puedo buscar un lugar donde dejar mis anteojos cuando no los necesite.”

# Sobregeneralización



¿Cuál sería un pensamiento más útil?

Evento	Sobregeneralización
???	Evaluación inútil: ???  Evaluación útil: ???

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---

- Salga de la “espiral de la generalización”.



# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



1. Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?



1. Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.

Por ejemplo, si se le olvida el cumpleaños de un amiga, en vez de decirse...

“Soy un mal amigo porque olvidé saludar a mi amiga en su cumpleaños.”



# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?



1. Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.

Por ejemplo, si se le olvida el cumpleaños de un amiga, en vez

de decirse...

“Soy un mal amigo porque olvidé saludar a mi amiga en su cumpleaños.”



“Olvidé su cumpleaños **este año**. Es vergonzoso, pero aún puedo llamarla y disculparme por haberme olvidado. O aún puedo enviarle una linda tarjeta y un regalo. Solo porque olvidé esta única cosa no significa que sea un mal amigo”.

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---

## 2. Cambie la perspectiva.

- ¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma situación o una situación similar?

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



## Ejemplo:

Durante unos días, ha estado posponiendo comprar entradas para una noche de teatro con amigos. ¡Ahora las entradas están agotadas!

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



- Ahora considere lo mal que podría juzgarse a sí mismo.

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



- Ahora considere lo mal que podría juzgarse a sí mismo.
- En cambio, piense en lo que le diría usted a un buen amigo que estuviera en su lugar.

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



- Ahora considere lo mal que podría juzgarse a sí mismo.
- En cambio, piense en lo que le diría usted a un buen amigo que estuviera en su lugar.
- Probablemente usted lo tranquilizaría y encontraría buenas razones para perdonarlo por su error.

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---



- Ahora considere lo mal que podría juzgarse a sí mismo.
- En cambio, piense en lo que le diría usted a un buen amigo que estuviera en su lugar.
- Probablemente usted lo tranquilizaría y encontraría buenas razones para perdonarlo por su error.

¿Ejemplos personales?

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---

3. Averigüe lo siguiente, basándose en un experimento:

¿Todos piensan lo mismo que yo?

# ¿Cómo hacer valoraciones más útiles?

---

3. Averigüe lo siguiente, basándose en un experimento:

¿Todos piensan lo mismo que yo?

Pregúntele a alguien de confianza, que también estuvo en la situación, qué piensa (por ejemplo: “Un invitado piensa que las sillas incómodas. ¿Usted también lo cree? ¿Cree que todos los invitados se sienten incómodos?”)

# Filtro Mental, Sobregeneralización

---



¿Qué más puede ayudar con las valoraciones distorsionadas?

# Filtro Mental, Sobregeneralización

---



- Si nota que un único aspecto negativo de un evento eclipsa todos los aspectos positivos (es decir, “una gota de tinta tiñe todo el agua”), trate de imaginar la situación de una manera absurda o divertida.

# Filtro Mental, Sobregeneralización

---



- Si nota que un único aspecto negativo de un evento eclipsa todos los aspectos positivos (es decir, “una gota de tinta tiñe todo el agua”), trate de imaginar la situación de una manera absurda o divertida.
- ¡Utilice el humor con sus propias distorsiones de pensamiento! Esto puede ayudarlo a obtener una perspectiva diferente y ajustar la forma en que interpreta la realidad.

# Exageración deliberada



Evento	Evaluación depresiva
Cocinó una torta que no salió bien.	Soy un fracaso y no puedo hacer nada bien. No puedo esperar que mi familia coma esto.

# Exageración deliberada

---

Posible exageración (humorística): ???



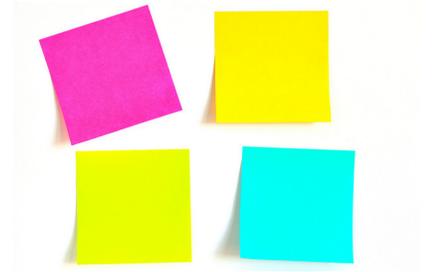
# Exageración deliberada



**Posible exageración (humorística):** A mis hijos les encanta esta torta. Están entusiasmados con el sabor único, y me pidieron que prepare varias para uno de sus próximos cumpleaños. En la fiesta, una empleada de Nestlé prueba la torta y le encanta. Me contratan para elaborar una premezcla para esta torta, y se empieza a vender en todos los supermercados tan sólo cuatro semanas después...

# Exageración deliberada

---

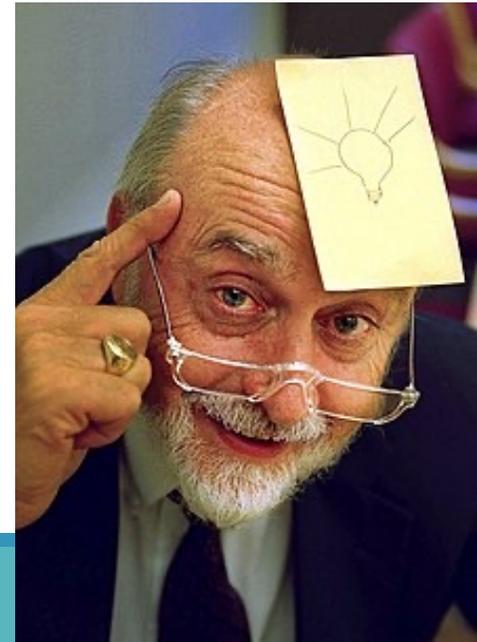


Este ejemplo no está lejos de la realidad. Son muchos los supuestos errores y fracasos que han dado lugar a grandes inventos...

# Notas Post-it

---

- El Dr. Spencer Silver, un científico estadounidense, estaba tratando de desarrollar un adhesivo súper fuerte.
- En cambio, desarrolló accidentalmente el pegamento para Post-Its.
- Fue solo cuando un colega aplicó esta sustancia a una hoja de papel, que quería usar como marcador de libros, que decidieron vender el pegamento y el papel juntos como notas Post-it.





# Puntos de aprendizaje

---

Paso 1: Preste atención en la vida cotidiana a las valoraciones depresivas discutidas.

- Filtro Mental, Sobregeneralización.



# Puntos de aprendizaje

---

Paso 2: Genere valoraciones más útiles, por ejemplo:

- Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.



# Puntos de aprendizaje

---

Paso 2: Genere valoraciones más útiles, por ejemplo:

- Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.
- Cambie la perspectiva: (“¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma situación o una situación similar?”).



# Puntos de aprendizaje

---

Paso 2: Genere valoraciones más útiles, por ejemplo:

- Haga afirmaciones concretas sobre una situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.
- Cambie la perspectiva: (“¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma situación o una situación similar?”).
- Obtenga una perspectiva diferente tratando de exagerar deliberadamente su valoración (imagine la situación de una manera absurda o divertida).

# 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	Fuente	Nombre de la imagen	Licencia*	Fecha de descarga
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-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-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-93Btnz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg</a>	Maze Cheat	CC	17.04.18
Carlos Lorenzo	<a href="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">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</a>	Cogwheels and Pebbles	CC	17.04.18

\*CC = utilizado con la correspondiente licencia creative commons; PP = usado con permiso personal del artista

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	Fuente	Nombre de la imagen	Licencia*	Fecha de descarga
Luca Benjamin	Photo by <a href="#">Lucas Benjamin</a> on <a href="#">Unsplash</a>	No title	Free image ( <a href="https://unsplash.com/license">https://unsplash.com/license</a> )	05.04.18
Maarten	<a href="https://www.flickr.com/photos/superchango/4376881609/in/photolist-7ELEq2-2M1hR-7yry4J-51B1kb-37xQtt-7NiS3b-4yaPGm-71TUFB-TqTpUw-4e8Hry-RdhkR-65XUp9-ngWNmm-zLKEC-A9K8o-KG6zk-4kSBmj-Rcfku-5Qh5Fe-2SSGr-qaFvhf-ncCHu4-bCMfFL-8xeBPS-8BwUwf-95m6B6-9yW6SP-okaCST-4tpSDr-8Q1d25-pCpFSc-3vLdz-7EQr6L-js5GjU-hi7MA-aFZZTZ-7ELDmB-yyQ2t-Bs1B5-225SF3-6midAY-221txR-7EQvJL-4kPACj-2cxztK-7VZcX9-7VUVoT-rxtHyG-7VYz8b-aZvAU">https://www.flickr.com/photos/superchango/4376881609/in/photolist-7ELEq2-2M1hR-7yry4J-51B1kb-37xQtt-7NiS3b-4yaPGm-71TUFB-TqTpUw-4e8Hry-RdhkR-65XUp9-ngWNmm-zLKEC-A9K8o-KG6zk-4kSBmj-Rcfku-5Qh5Fe-2SSGr-qaFvhf-ncCHu4-bCMfFL-8xeBPS-8BwUwf-95m6B6-9yW6SP-okaCST-4tpSDr-8Q1d25-pCpFSc-3vLdz-7EQr6L-js5GjU-hi7MA-aFZZTZ-7ELDmB-yyQ2t-Bs1B5-225SF3-6midAY-221txR-7EQvJL-4kPACj-2cxztK-7VZcX9-7VUVoT-rxtHyG-7VYz8b-aZvAU</a>	Bebop de hamster	CC	05.04.18
Alexander Stramma	<a href="https://www.flickr.com/photos/stramma/6211807363/in/photolist-asV8UX-ruo2n1-8guqF7-adWjo9-V4rqAG-YncHVk-9EFRrd-4ceJdb-BkRhjR-V4roXw-ei2nUe-dVoW5a-o5Eqhi-ei2nU8-8DCWb2-anFy8T-6ZgKqU-acxRQy-ahaz7s-fxB1sy-apgFPU-95v6G-7nyPfo-oLxr8w-pcxfts-882WWJ-zE6T5y-dfGjMb-UpQ9pu-V4rpzy-X2WLYy-VwmFt6-VykY5Y-UpQ88b-X2WLy5-VwmGha-Vb46No-894KEU-PqZwV8-VuWk78-s61uoT-jaW6QK-iVo6Fq-bDTD11-VrNF8q-nfcSww-5ucAg4-omPcUo-2341XxR-5VtUnr">https://www.flickr.com/photos/stramma/6211807363/in/photolist-asV8UX-ruo2n1-8guqF7-adWjo9-V4rqAG-YncHVk-9EFRrd-4ceJdb-BkRhjR-V4roXw-ei2nUe-dVoW5a-o5Eqhi-ei2nU8-8DCWb2-anFy8T-6ZgKqU-acxRQy-ahaz7s-fxB1sy-apgFPU-95v6G-7nyPfo-oLxr8w-pcxfts-882WWJ-zE6T5y-dfGjMb-UpQ9pu-V4rpzy-X2WLYy-VwmFt6-VykY5Y-UpQ88b-X2WLy5-VwmGha-Vb46No-894KEU-PqZwV8-VuWk78-s61uoT-jaW6QK-iVo6Fq-bDTD11-VrNF8q-nfcSww-5ucAg4-omPcUo-2341XxR-5VtUnr</a>	Day 277	CC	05.04.18
craig Cloutier	<a href="https://www.flickr.com/photos/craigcloutier/3509783351/in/photostream/">https://www.flickr.com/photos/craigcloutier/3509783351/in/photostream/</a>	Woman at beach	CC	14.06.18

\*CC = utilizado con la correspondiente licencia creative commons; PP = usado con permiso personal del artista

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	Fuente	Nombre de la imagen	Licencia*	Fecha de descarga
Kilyan Sockalingum	Photo by <a href="#">Kilyan Sockalingum</a> on <a href="#">Unsplash</a>	No title	Free image	05.04.18
Su-lin	<a href="https://www.flickr.com/photos/su-lin/2247478888/in/photolist-4qAVb1-fhLcdF-Tw795P-5UzLHQ-aoeDSm-6UXK3K-8cDe4T-9W4ft-8oivjy-nSnnR-a6NQo6-23JJFqt-3de3KE-5RNiwY-baQQne-mgaN38-9y37zV-67SSP-8ofkyH-5MeFdq-qBFpzQ-fmJssZ-6sBWK5-aoAziV-6tEzym-5iVeUK-hCWtsE-rozftG-fi1uoq-3r6yh5-dT9nne-7jW8jg-5FTV2u-9bXTHK-dTeZvQ-eF5ye-97xdwv-8ueaJu-9FV4X4-aos5tm-aPnd1a-6yBP5X-8xFVMd-8RFfhN-5W5wpm-5ueSNp-dA9tJ5-2G1nR2-9WVfuz-p59WL8">https://www.flickr.com/photos/su-lin/2247478888/in/photolist-4qAVb1-fhLcdF-Tw795P-5UzLHQ-aoeDSm-6UXK3K-8cDe4T-9W4ft-8oivjy-nSnnR-a6NQo6-23JJFqt-3de3KE-5RNiwY-baQQne-mgaN38-9y37zV-67SSP-8ofkyH-5MeFdq-qBFpzQ-fmJssZ-6sBWK5-aoAziV-6tEzym-5iVeUK-hCWtsE-rozftG-fi1uoq-3r6yh5-dT9nne-7jW8jg-5FTV2u-9bXTHK-dTeZvQ-eF5ye-97xdwv-8ueaJu-9FV4X4-aos5tm-aPnd1a-6yBP5X-8xFVMd-8RFfhN-5W5wpm-5ueSNp-dA9tJ5-2G1nR2-9WVfuz-p59WL8</a>	Chocolate Fondant Cake	CC	05.04.18
JETSHOOTS.COM	Photo by <a href="#">JESHOOTS.COM</a> on <a href="#">Unsplash</a>	No title	Free image	05.04.18
craig Cloutier	<a href="https://www.flickr.com/photos/23656277@N00/3509787315">https://www.flickr.com/photos/23656277@N00/3509787315</a>	Woman at beach	CC	14.06.18
Open Grid Engine / Grid Scheduler	<a href="https://www.flickr.com/photos/opengridscheduler/26373527472/in/photolist-GbxdSU-9P3d3u-rfbQ4t-rQytT8-2cZB1Ak-aQRKb8-5DZmwK-6cNGn1-awXoSW-81HKYs-Haq3K-ambQV5-8m3jhQ-4Y2FH8-7dnvxL-3fBSqH-7gAVMp-gqwcPk-awxrBp-8ZMaau-pcqm8P-59DrFJ-MKc9w-cpFS7d-dcFDTA-e2LdAx-GaSBA-22vqdan-25GmJ1-59zd18-aDrWCY-dQBxUF-5eqvPL-5ZFcTi-amHFAS-nhRg8a-8eNmQF-7BQmUF-4JYpJz-3eSURP-7HtNVr-21NVQ7-cnCjYE-dhANKL-9dEZAQ-7rYfUf-89hkVD-xCNfm-9cwa3s-9EReNy">https://www.flickr.com/photos/opengridscheduler/26373527472/in/photolist-GbxdSU-9P3d3u-rfbQ4t-rQytT8-2cZB1Ak-aQRKb8-5DZmwK-6cNGn1-awXoSW-81HKYs-Haq3K-ambQV5-8m3jhQ-4Y2FH8-7dnvxL-3fBSqH-7gAVMp-gqwcPk-awxrBp-8ZMaau-pcqm8P-59DrFJ-MKc9w-cpFS7d-dcFDTA-e2LdAx-GaSBA-22vqdan-25GmJ1-59zd18-aDrWCY-dQBxUF-5eqvPL-5ZFcTi-amHFAS-nhRg8a-8eNmQF-7BQmUF-4JYpJz-3eSURP-7HtNVr-21NVQ7-cnCjYE-dhANKL-9dEZAQ-7rYfUf-89hkVD-xCNfm-9cwa3s-9EReNy</a>	Post-IT	Public Domain	24.02.19
Wikimedia Commons	<a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Post-it_Note#/media/File:Fry-lightbulb-on-forehead1.jpg">https://en.wikipedia.org/wiki/Post-it_Note#/media/File:Fry-lightbulb-on-forehead1.jpg</a>	Arthur Fry with a Post-It Note on his Foreshead	Public Domains	11.03.19