

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".



Memoria

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



- No, la capacidad de almacenamiento de la memoria es limitada.

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



Ejemplo: si se le lee cinco veces una lista de 15 palabras, ¿cuántas palabras cree que podría recordar?

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



Ejemplo: si se le lee cinco veces una lista de 15 palabras, ¿cuántas palabras cree que podría recordar?

Después de 30 minutos, una persona de 20 años recuerda un promedio de 13 palabras, mientras que una de 65 años recuerda un promedio de 11 palabras...

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



Ejemplo: si se le lee cinco veces una lista de 15 palabras, ¿cuántas palabras cree que podría recordar?

Después de 30 minutos, una persona de 20 años recuerda un promedio de 13 palabras, mientras que una de 65 años recuerda un promedio de 11 palabras...

Un ejercicio de memoria...

Ejercicio

- Se le mostrarán a usted unas escenas complejas.
- A continuación, se le pedirá que nos diga lo que se presenta en la imagen.

Durante el ejercicio, debe tratar de recordar correctamente tantos detalles como sea posible.



("False memory pictures/False Memory Bilder" de Norman Rockwell)

¿Qué se mostró?

- Velero
- Balde
- Toalla de playa
- Huellas
- Sol
- Cielo
- Sombra

¿Qué se mostró?

- Velero
- Balde
- Toalla de playa
- Huellas
- Sol
- Cielo
- Sombra



■ = no presentado



("no title" de ArtsyBee)

¿Qué se mostró?

- Cuchara
- Delantal
- Mezclador
- Pastel
- Flores
- Tazas medidoras
- Harina

¿Qué se mostró?

- Cuchara
- Delantal
- Mezclador
- Pastel
- Flores
- Tazas medidoras
- **Harina**



 = no presentado

¡Falsos Recuerdos!

- No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que lo recordamos.

¡Falsos Recuerdos!

- No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que lo recordamos.
- Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo, que graba todos los detalles.

¡Falsos Recuerdos!

- No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que lo recordamos.
- Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo, que graba todos los detalles.
- Nuestro cerebro rellena y mezcla impresiones actuales con eventos similares del pasado, de nuestra experiencia (como en la escena de la playa) y también complementa nuestros recuerdos a través de la lógica (por ejemplo: la toalla).

¿Esto significa que ya no puedo confiar en mis recuerdos?

¿Esto significa que ya no puedo confiar en mis recuerdos?

- ¡No! Los falsos recuerdos son normales y nos afectan a todos.

Falsos Recuerdos



El ex presidente de los Estados Unidos, George Bush, ha reportado varias veces que el 11 de septiembre vio el primer accidente aéreo antes de asistir a un evento en una escuela. Esto no es posible porque el ataque aún no había ocurrido en ese momento. El presidente Bush fue informado del ataque durante el evento. Desde entonces, también ha compartido otros recuerdos falsos de los eventos del 11 de septiembre.

¿Esto significa que ya no puedo confiar en mis recuerdos?

- ¡No! Los falsos recuerdos son normales y nos afectan a todos.
- Tenga en cuenta que (como todo el mundo) puede cometer errores porque la memoria no es una cámara de video.

¿Qué tiene esto que ver con la depresión?

- Los estudios muestran que nuestro **estado de ánimo actual** influye en los recuerdos a los que tenemos acceso.

¿Qué tiene esto que ver con la depresión?

- Los estudios muestran que nuestro **estado de ánimo actual** influye en los recuerdos a los que tenemos acceso.
- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.

¿Qué tiene esto que ver con la depresión?

- Los estudios muestran que nuestro **estado de ánimo actual** influye en los recuerdos a los que tenemos acceso.
- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.
- Por lo tanto, los acontecimientos se experimentan y se recuerdan no a través de un **color rosa**, sino más bien a través de una especie de gafas **teñidas de gris**.

Influencia de la depresión en los recuerdos de la vida cotidiana

Ejemplo:

Durante la visita a un museo, los pocos asientos disponibles para que la Sra. Hernández pudiera descansar estaban ocupados. La espalda le empezó a doler y luego se puso de mal humor. En retrospectiva, ¡la Sra. Hernández recordó la falta de asientos y no la hermosa exhibición!

¿Ha habido ocasiones en las que solo recordaba los aspectos negativos de una situación?

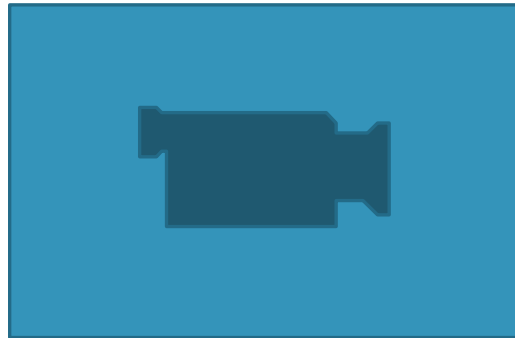




Videos

www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie

www.youtube.com/watch?v=SffA8ZGgpdY



Influencia de la depresión en los recuerdos de la vida cotidiana

- Las personas con depresión también tienden a **sobregeneralizar los recuerdos positivos** (es decir, se vuelven menos específicos).

Memoria Sobregeneralizada

Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Vacaciones de verano		

Memoria Sobregeneralizada

Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Vacaciones de verano	En verano siempre teníamos divertidas vacaciones juntos. El clima siempre era maravilloso y podíamos quedarnos afuera durante horas. Todo el mundo estaba siempre de buen humor. ¡Fueron tan buenos tiempos!	

Memoria Sobregeneralizada

Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Vacaciones de verano	En verano siempre teníamos divertidas vacaciones juntos. El clima siempre era maravilloso y podíamos quedarnos afuera durante horas. Todo el mundo estaba siempre de buen humor. ¡Fueron tan buenos tiempos!	Aunque hubo muchos días soleados, también hubo días lluviosos. Caminar con buen clima fue genial, pero armar la carpa bajo la lluvia no era divertido realmente. Las vacaciones de verano eran a menudo muy agradables, pero no siempre.



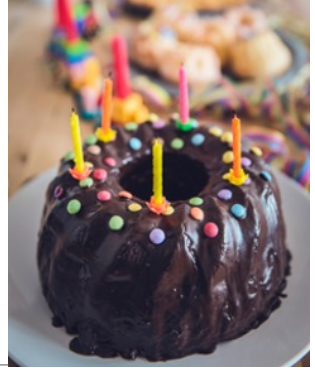
Memoria Sobregeneralizada



Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Cumpleaños		



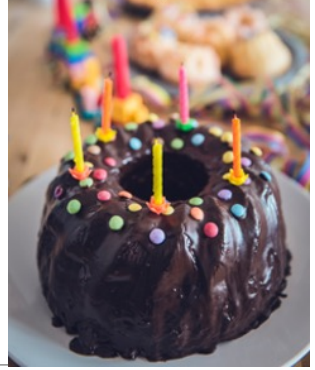
Memoria Sobregeneralizada



Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Cumpleaños	Cuando era más joven, mi cumpleaños siempre era especial. Mi familia siempre celebraba conmigo y todos mis amigos me llamaban. La gente era simplemente más confiable en ese entonces.	



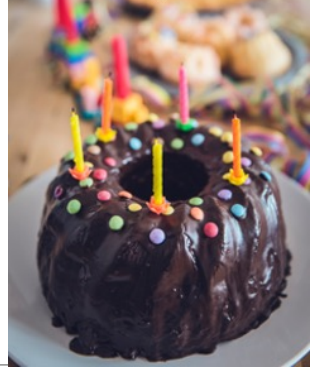
Memoria Sobregeneralizada



Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Cumpleaños	Cuando era más joven, mi cumpleaños siempre era especial. Mi familia siempre celebraba conmigo y todos mis amigos me llamaban. La gente era simplemente más confiable en ese entonces.	Algunos cumpleaños fueron más agradables que otros. Cuando cumplí 30, tuve gripe el día de mi cumpleaños. Cuando cumplí 40 años, mi esposo organizó para mí una fiesta sorpresa muy agradable. A veces no celebraba nada.



Memoria Sobregeneralizada



Evento pasado	Memoria sobregeneralizada	Realidad
Cumpleaños	Cuando era más joven, mi cumpleaños siempre era especial. Mi familia siempre celebraba conmigo y todos mis amigos me llamaban. La gente era simplemente más confiable en ese entonces.	Algunos cumpleaños fueron más agradables que otros. Cuando cumplí 30, tuve gripe el día de mi cumpleaños. Cuando cumplí 40 años, mi esposo organizó para mí una fiesta sorpresa muy agradable. A veces no celebraba nada.

Memoria Sobregeneralizada

- **Conclusión:** aunque en general es útil para su estado de ánimo recordar los buenos momentos, los recuerdos positivos pueden ser demasiado generales y exagerados. Como resultado, su vida actual puede percibirse de manera más negativa.
- En lugar de recordar situaciones pasadas de manera demasiado positiva, intente encontrar una selección más equilibrada o justa de sus recuerdos (siempre ha habido momentos buenos y malos).

Concentración y Memoria

- Nuestra capacidad de recordar correctamente las cosas depende de nuestra capacidad de concentración en un momento concreto.



Concentración y Memoria



- Nuestra capacidad de recordar correctamente las cosas depende de nuestra capacidad de concentración en un momento concreto.

¿Por qué la gente con problemas de concentración puede tener una memoria más pobre? He aquí un pequeño problema de matemática...

Problema de matemática



- Se le leerá un breve problema de matemática y se mostrará en la diapositiva. ¿No es bueno en matemática? ¡Haga su mejor esfuerzo!

Problema de matemática



- Se le leerá un breve problema de matemática y se mostrará en la diapositiva. ¿No es bueno en matemática? ¡Haga su mejor esfuerzo!
- Durante el próximo minuto, por favor concéntrese completamente en el siguiente problema de matemática. ¿Está listo?

Problema de matemática



Un conductor sale de la estación con el colectivo vacío por la mañana. En la primera parada, suben 5 personas. En la siguiente parada, suben 4 personas más, y se bajan 2. En la siguiente parada, se baja 1 pasajero. En la siguiente parada, 6 personas más suben. En la siguiente parada 8 pasajeros bajan y 3 personas suben. Luego, en la siguiente parada, 2 personas más se bajan.

Problema de matemática

Pregunta: ¿Cuántas paradas hizo el colectivo?!



Problema de matemática

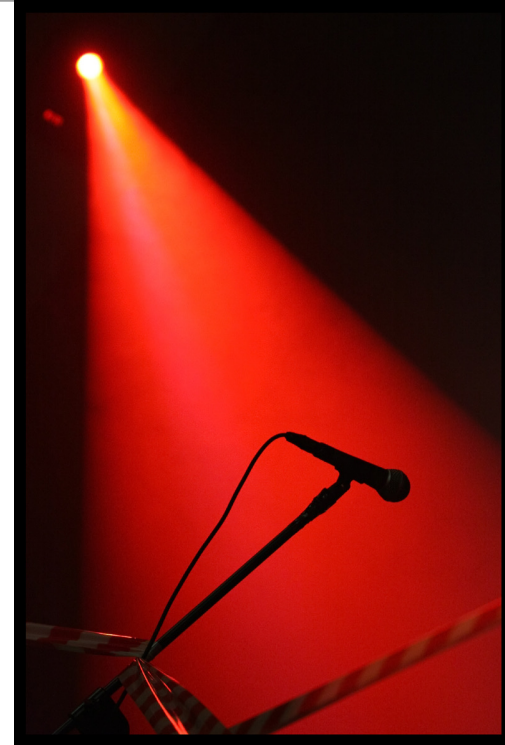


Pregunta: ¿¡Cuántas paradas hizo el colectivo?!

Respuesta correcta: ¡6 paradas!

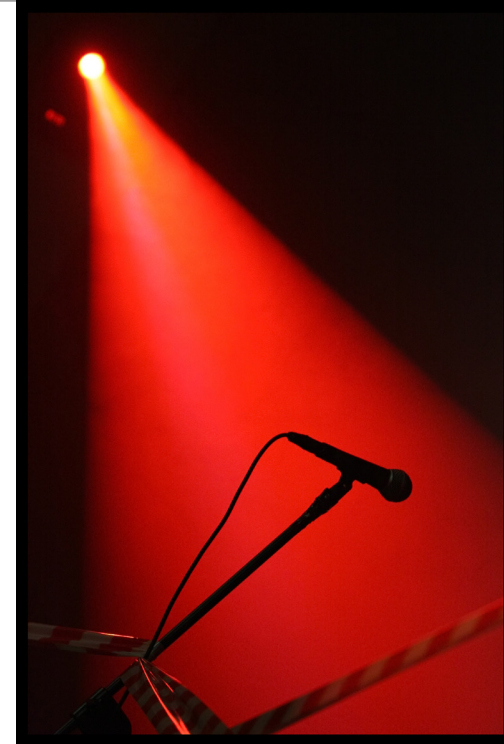
Al final, quedan 7 pasajeros en el colectivo, pero esto no era lo que se pedía.

Concentración



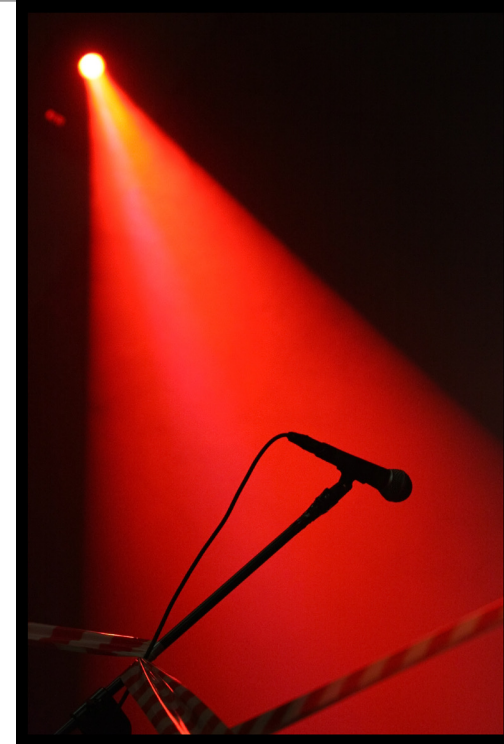
Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; sólo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.



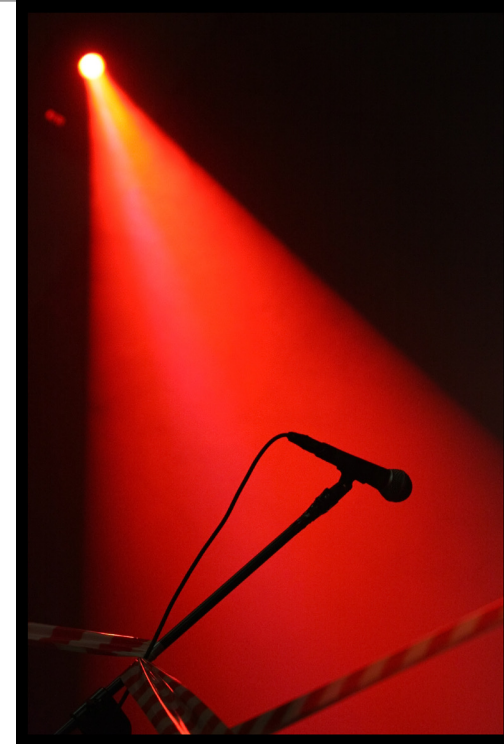
Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; sólo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.
- Sólo podemos recordar correctamente aquellas cosas en las que hemos focalizado previamente nuestra atención (por ejemplo, los pasajeros que suben y bajan del colectivo, o las paradas del colectivo).



Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; sólo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.
- Sólo podemos recordar correctamente aquellas cosas en las que hemos focalizado previamente nuestra atención (por ejemplo, los pasajeros que suben y bajan del colectivo, o las paradas del colectivo).
- Es imposible focalizar nuestra atención a la vez en toda la información que nos rodea.



¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?



¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares suelen acaparar toda nuestra atención.



¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares suelen acaparar toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.



¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares suelen acaparar toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.
- Como resultado, aquellos que se ven afectados por este tipo de rumiaciones, apenas pueden recordar algunos detalles importantes de su entorno.



¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares suelen acaparar toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.
- Como resultado, aquellos que se ven afectados por este tipo de rumiaciones, apenas pueden recordar algunos detalles importantes de su entorno.

¿Ha experimentado esto?



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?

¿Empeorará mi pensamiento en todas las áreas?



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?

¿Empeorará mi pensamiento en todas las áreas?

Durante el proceso de envejecimiento normal, algunos procesos mentales no se ven afectados en absoluto o incluso mejoran (por ejemplo, vocabulario, conocimiento basado en experiencias de vida).



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?

¿Empeorará mi pensamiento en todas las áreas?

Durante el proceso de envejecimiento normal, algunos procesos mentales no se ven afectados en absoluto o incluso mejoran (por ejemplo, vocabulario, conocimiento basado en experiencias de vida).

Conclusión: Su pensamiento en algunas áreas puede ser diferente (por ejemplo: búsqueda de palabras, memoria a corto plazo).



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?

Mensaje para llevar a casa:

Existe una conexión entre la edad y la memoria, pero cuando las rumiaciones/depresión se reducen, las personas pueden volver a prestar atención a otras cosas y recordarlas.



¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?



Pregunta frecuente: ¿Hay algo que puedan hacer las personas con depresión respecto a los problemas de memoria?

¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?



Pregunta frecuente: ¿Hay algo que puedan hacer las personas con depresión respecto a los problemas de memoria?

Hay muchas estrategias de memoria que las personas con depresión pueden probar...

¿Envejecer implica que mi memoria empeorará?



Pregunta frecuente: ¿Hay algo que puedan hacer las personas con depresión respecto a los problemas de memoria?

Hay muchas estrategias de memoria que las personas con depresión pueden probar...

¿Qué problemas de memoria tiene en su vida diaria? ¿Cómo los trata?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

¿Qué estrategias ha probado ya?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

1) Escriba todas las citas en UN calendario, preferiblemente uno con una sección para notas.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

- 1) Escriba todas las citas en UN calendario, preferiblemente uno con una sección para notas.
- 2) Anote las citas inmediatamente.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

- 1) Escriba todas las citas en UN calendario, preferiblemente uno con una sección para notas.
- 2) Anote las citas inmediatamente.
- 3) Configure un recordatorio en su teléfono móvil (por ejemplo, reloj despertador, calendario con recordatorio).

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que a menudo se olvida de las citas. ¿Qué podría hacer para recordar mejor sus compromisos?

- 1) Escriba todas las citas en UN calendario, preferiblemente uno con una sección para notas.
- 2) Anote las citas inmediatamente.
- 3) Configure un recordatorio en su teléfono móvil (por ejemplo, reloj despertador, calendario con recordatorio).
- 4) Solicite una llamada de recordatorio (por ejemplo, de la recepcionista para una cita con el médico o de una persona de confianza).

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que olvidó dónde puso la llave de la puerta de entrada.
¿Qué podría hacer para que le resulte más fácil encontrar la llave la próxima vez?

¿Qué estrategias ha probado ya?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que olvidó dónde puso la llave de la puerta de entrada. ¿Qué podría hacer para que le resulte más fácil encontrar la llave la próxima vez?

1) Elija una ubicación específica donde siempre colocará la llave.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



Imagínese que olvidó dónde puso la llave de la puerta de entrada. ¿Qué podría hacer para que le resulte más fácil encontrar la llave la próxima vez?

- 1) Elija una ubicación específica donde siempre colocará la llave.
- 2) Tenga paciencia consigo mismo. Practique guardar la llave en este lugar durante toda una semana. Si quiere, puede pegar un post-it en la puerta principal para recordarlo.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



¿Suele olvidar los nombres?

¿Qué podría hacer al respecto?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



¿Suele olvidar los nombres?

¿Qué podría hacer al respecto?

1) Repita el nombre en voz alta o mentalmente.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



¿Suele olvidar los nombres?

¿Qué podría hacer al respecto?

- 1) Repita el nombre en voz alta o mentalmente.
- 2) Use el nombre varias veces en una conversación.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?



¿Suele olvidar los nombres?

¿Qué podría hacer al respecto?

- 1) Repita el nombre en voz alta o mentalmente.
- 2) Use el nombre varias veces en una conversación.
- 3) Cuénteles a un amigo sobre la persona, ¡usando su nombre!



Puntos de aprendizaje

- En general, ¡nuestra memoria es engañosa! Nuestra memoria es propensa a sesgos y depende especialmente de nuestro estado de ánimo actual.



Puntos de aprendizaje

- En general, ¡nuestra memoria es engañosa! Nuestra memoria es propensa a sesgos y depende especialmente de nuestro estado de ánimo actual.
- Los cambios de memoria relacionados con la edad son, en general, normales. Lo bien que pueda pensar en un momento determinado depende de muchos factores.



Puntos de aprendizaje

- Utilice ayuda-memorias durante los períodos de depresión (por ejemplo, calendarios, post-its).



Puntos de aprendizaje

- Utilice ayuda-memorias durante los períodos de depresión (por ejemplo, calendarios, post-its).
- **Nadie es perfecto: todos olvidamos cosas, ya sea “joven” o “viejo”. ¡Esto es normal y, a veces, algo bueno!**

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-4UtxX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Piyushgiri Revagar	https://www.flickr.com/photos/p_revagar/28777007826/in/photolist-KQVFRm-KXhUz8-8xW84g-bdfWut-bdfW7g-h6b1FC-bdfVHX-pR7MhF-adDGtp-8TGdT7-4hM87c-22yp7iB-83g63W-5QXNFU-q783N9-pRQnAE-q8j73H-JYSVoF-8Na6Sp-q8tCpa-pRRdfW-q9mfm7-pR7Msa-q9mfs9-pcDxHt-q783TE-62Euc8-q9eeot-pbJXyk-pRZipz-pR6gK7-q9pwcT-pRRdbC-pR6gKY-q8tCkc-pRQnDq-q783LL-pRY5Mz-pR7MkM-q783F5-pbJXqz-pRY5S4-q9mfom-q9pwat-pbG7Hu-pR7Myc-nQ67Bb-q6outJ-nQ7dqv-yCkrMz	Clever Cogs!	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
Erik Schepers	https://www.flickr.com/photos/schepers/36773357272/in/photolist-Y2x4Xf-8tUKQa-6sp2VK-NhBVL-nbk5Ld-4uVf7P-8A9oP3-Cd7vo1-ccatKw-pc7DZz-68dip4-kecLM-gS91rt-6MpGfR-MLZkD-2qe9iT-k4fcyY-2hBs1C-L1ZsB-dP35b4-PJDau-GivpQ-bA5ucT-8avTPu-6KqXs6-93vM1s-6sp2Yc-3Qz94M-2esVoL-8ScRgi-4CEpCG-8tUPsP-id9SF-eWo9e-8rNff2-7wuiSD-fhSAAk-81DuoF-PSU61-qmk7o-6KqYpV-dPizfX-dSwxib-7Jsdbp-6b8RDZ-oTP5mZ-ashd5u-4LHM7b-pPR6oi-9YPHpl	Chairs	CC	17.04.18
Marcin Kargol	https://www.flickr.com/photos/powazny/3281066234/in/photolist-5ZWjFu-8U2Smi-a2mkA9-aFQ2A-7n3ux-sch9Jj-zATAZy-dtPZUu-TVHYMR-98vDPU-63EbNA-VBzV4N-r1W7es-dtJrJi-zFPF9-7AhriX-Fp9tX-9NT4tj-8TUHyH-bGAcnk-kVmFBk-6qnBir-atR5Sj-27K2GF-pKyA7-foKHQr-UpVtuu-ay2GZe-rczy4p-9Egv2C-dgrcZY-c5CYvw-e9pnpg-68mSoZ-9RDUAF-89yG5e-7Empf-zmpVZX-ec4dix-efVHVv-WxbJyc-62nmnG-8QjZA9-7GnPHj-rUXNa2-x5mwQ-8FMr5A-6CBMWX-3hNEzi-8LRCJA	Spotlight	CC	17.04.18
Sarah Joy	https://www.flickr.com/photos/joybot/36357076720/in/photolist-XoKwfm-3QNKQy-3QFfxd-3QDUm5-hmhJBB-4XenQk-38bprN-SQN6Lv-cSH6SC-3KsouV-3QyFfa-3QDHB9-3QyKcX-aDzcZe-oMLVTb-JyD925-WtDSwK-4ueAcf-o3ohSz-2odmuE-opNa8S-ZRZnQU-sjwGBP-8FU4Td-47ufMv-6xTn5N-47tG5r-47xMnN-859SGU-4qP5fB-hvUtZY-FnmbtN-54uZVy-bA11S7-6Vdu9Q-pqJRLW-hKAzD2-9wg5CH-JX8fg-5was7Y-9ppSFd-6ehdSH-pw7V3J-47tGkT-47xMxh-47ykSA-y3LV1Y-7oLuN3-47tGnx-qaGTw4	Reminder	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
Markus Spiske	https://unsplash.com/photos/aAil4k3_BA8	A chocolate covered bundt birthday cake with coloured candy and candles on top	Free image	03.05.18
AP x 90	https://unsplash.com/photos/jD6eRgBpE0c	No title	Free image	03.09.18
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-4yvzGK-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
Hobi industri	https://unsplash.com/es/fotos/autobus-blanco-y-marron-C-zgN_LEKb8	Autobús blanco y marrón	Free image	4.04.24
Rosebud 23	https://www.flickr.com/photos/15942690@N00/4571141076/in/photolist-9MFiff-mReSqK-fPpxJR-cmSJzy-fPpxTv-8yAFTE-48JCQ4-7XJvxC-mRePMZ-fPG72C-7XFh2n-7XJvy3-7XWjz1-7XJvy7-7XJvxU-GSwsUS-GnodCZ-GnofvM-HbHrcp-fPG6Sm-7XWhZb	07 How many are they?	CC	19.06.18

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
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	- - -	- - -	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
The U.S. National Archives	https://www.flickr.com/photos/usnationalarchives/6106534437/in/photolist-aiBzWv-JEGRC-ppZkB-2Vgb2W-aiB6Lx-4FqFLX-3a1hzw-4DXgtx-eepqKi-ax4csQ-c8WeZA-aiEnAL-5hxwW1-cA7yJw-4sAgAq-4qS9UY-5xJPUG-5gDeMy-4oi5CQ-asW4i-bWt1qp-5Dzywa-37DcKj-c8mxL7-bCmGTK-2fxG45-cKKowd-Beygm-4ZucpA-ePoxSY-3Ubz5y-6FBPZZ-7NeXxS-5sqWGi-2b5Wkw-vxRjS-E3M7E-dHgKBw-epWu2a-5uz68s-jbNmVV-qkJ2n-99kEd-MepZE-cabrEq-5V4mND-967iQY-5bvPhi-5xFzKJ-8Tv4CH	911: President George W. Bush Calls New York Officials, 09/13/2001.	CC	24.08.19
ArtsyBee	https://pixabay.com/de/retro-jahrgang-home-kuchen-dessert-1291738/	---	CC	30.11.2018