

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".





# Autoestima

---

# Autoestima: Qué es?

---



("10 y un billete de 10 dólares estadounidenses"  
de Jason Leung)

Cf. Potreck-Rose, 2006

# Autoestima: Qué es?

---

- El *valor* que una persona se atribuye a *sí mismo*.





# Autoestima: Qué es?

---

- El *valor* que una persona se atribuye a *sí mismo*.
- Valoración *subjectiva* de uno mismo.





# Autoestima: Qué es?

---

- El *valor* que una persona se atribuye a *sí mismo*.
- Valoración *subjectiva* de uno mismo.
- No tiene nada que ver con la forma en que los demás te perciben o evalúan.



# ¿Qué caracteriza a las personas con autoestima alta?

---



# Exteriormente observable

---

➤ Voz: ???

➤ Mímica/Gestos: ???

➤ Postura: ???



# Exteriormente observable

---

- **Voz:** clara, bien articulada, volumen apropiado.
- **Mímica/Gestos:** ???
- **Postura:** ???





# Exteriormente observable

---

- **Voz:** clara, bien articulada, volumen apropiado.
- **Mímica/Gestos:** contacto visual, uso de gestos para enfatizar sus palabras.
- **Postura:** ???



# Exteriormente observable

---

- **Voz:** clara, bien articulada, volumen apropiado
- **Mímica/Gestos:** contacto visual, uso de gestos para enfatizar sus palabras.
- **Postura:** recta, erguida.



# Ejercicio 1 – Postura

---

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora puede practicar su postura para una autoestima positiva.  
Comience así:



# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora puede practicar su postura para una autoestima positiva.  
Comience así:

Póngase de pie (o permanezca sentado si lo necesita).

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora puede practicar su postura para una autoestima positiva.  
Comience así:

Póngase de pie (o permanezca sentado si lo necesita).

Mire hacia abajo, deje que sus hombros y brazos cuelguen,  
encorve o arquee un poco la espalda.

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora puede practicar su postura para una autoestima positiva.  
Comience así:

Póngase de pie (o permanezca sentado si lo necesita).

Mire hacia abajo, deje que sus hombros y brazos cuelguen,  
encorve o arquee un poco la espalda.

¡Camine por la habitación con esta postura!

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora puede practicar su postura para una autoestima positiva.  
Comience así:

Póngase de pie (o permanezca sentado si lo necesita).

Mire hacia abajo, deje que sus hombros y brazos cuelguen,  
encorve o arquee un poco la espalda.

¡Camine por la habitación con esta postura!

¿Cómo se siente?

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora trate de pararse lo más alto y erguido que pueda, pero de manera que le resulte cómodo. Imagine estirar su cabeza hacia el cielo.

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora trate de pararse lo más alto y erguido que pueda, pero de manera que le resulte cómodo. Imagine estirar su cabeza hacia el cielo.

¡Camine por la habitación con esta postura!

# Ejercicio 1 – Postura

---

Ahora trate de pararse lo más alto y erguido que pueda, pero de manera que le resulte cómodo. Imagine estirar su cabeza hacia el cielo.

¡Camine por la habitación con esta postura!

¿Cómo se siente?

# Ejercicio 1 – Postura

---

- Una postura erguida no solo parece más segura para el mundo exterior, sino que también tiene una influencia positiva en su propia autoestima interior.



# Ejercicio 1 – Postura

---

- Una postura erguida no solo parece más segura para el mundo exterior, sino que también tiene una influencia positiva en su propia autoestima interior.
- A través de su postura exterior puede adquirir una nueva actitud interior: un lenguaje corporal que irradie confianza (mantenerse erguido, contacto visual, voz firme), se propaga hacia el interior y fortalece su confianza.

# Ejercicio 1 – Postura

---

- Una postura erguida no solo parece más segura para el mundo exterior, sino que también tiene una influencia positiva en su propia autoestima interior.
- A través de su postura exterior puede adquirir una nueva actitud interior: un lenguaje corporal que irradie confianza (mantenerse erguido, contacto visual, voz firme), se propaga hacia el interior y fortalece su confianza.
- ¡Lo que inicialmente comienza como un “acto” se convierte en una verdadera actitud interior!

# No directamente observable

---



# No directamente observable

---

- Confianza en las propias capacidades.



# No directamente observable

---

- Confianza en las propias capacidades.
- Aceptar errores o fallas, sin evitarlos, rumiar o menospreciarse a uno mismo.



# No directamente observable

---

- Confianza en las propias capacidades.
- Aceptar errores o fallas, sin evitarlos, rumiar o menospreciarse a uno mismo.
- Introspección, disposición a aprender (también de errores/fracasos).



# No directamente observable

---

- Confianza en las propias capacidades.
- Aceptar errores o fallas, sin evitarlos, rumiar o menospreciarse a uno mismo.
- Introspección, disposición a aprender (también de errores/fracasos).
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo, elogiarse ante los logros.



# No directamente observable

---



- Confianza en las propias capacidades.
- Aceptar errores o fallas, sin evitarlos, rumiar o menospreciarse a uno mismo.
- Introspección, disposición a aprender (también de errores/fracasos).
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo, elogiarse ante los logros.

¿Puede usted hacer esto?



# Autoestima + Envejecimiento

---



# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Jane Fonda  
(Actriz)



Johnny Depp  
(Actor)



# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Jane Fonda  
(Actriz)



“El cuerpo puede envejecer, pero el espíritu puede mantenerse joven y vibrante para siempre.”

Johnny Depp  
(Actor)



# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Jane Fonda  
(Actriz)



“El cuerpo puede envejecer, pero el espíritu puede mantenerse joven y vibrante para siempre.”

Johnny Depp  
(Actor)



“Envejecer es inevitable, pero nunca crecer es posible. Creo que se puede conservar ciertas cosas de tu infancia si las proteges: ciertos rasgos, ciertos lugares donde no dejas ir al mundo.”

# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

**Ingmar Bergmann**  
(Director)



**Joan Collins**  
(Actriz)



# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



“La vejez es como escalar una montaña. Cuanto más alto llegas, más cansado y sin aliento te vuelves, pero tus vistas se vuelven más amplias”.

Joan Collins  
(Actriz)





# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



“La vejez es como escalar una montaña. Cuanto más alto llegas, más cansado y sin aliento te vuelves, pero tus vistas se vuelven más amplias.”

Joan Collins  
(Actriz)



“La edad es solo un número. Es totalmente irrelevante a menos que, de casualidad, seas una botella de vino.”

# Hay muchas opiniones diferentes sobre envejecer...

---

Ingmar Bergmann  
(Director)



“La vejez es como escalar una montaña. Cuanto más alto llegas, más cansado y sin aliento te vuelves, pero tus vistas se vuelven más amplias.”

Joan Collins  
(Actriz)



“La edad es solo un número. Es totalmente irrelevante a menos que, de casualidad, seas una botella de vino.”

¿Cómo ve usted la vejez?



# ¿Uno solo es tan viejo como se siente?

---



# ¿Uno solo es tan viejo como se siente?

- En nuestra cultura, la atención se centra a menudo en tratar de mantenerse joven.



# ¿Uno solo es tan viejo como se siente?

- En nuestra cultura, la atención se centra a menudo en tratar de mantenerse joven.
- Estamos constantemente inundados de publicidad sobre cómo permanecer “jóvenes” y “atractivos”.



# ¿Uno solo es tan viejo como se siente?

- En nuestra cultura, la atención se centra a menudo en tratar de mantenerse joven.
- Estamos constantemente inundados de publicidad sobre cómo permanecer “jóvenes” y “atractivos”.
- Como resultado, solo prestamos atención a los aspectos negativos del envejecimiento. Las arrugas y otras marcas de la vejez, que pueden agregar carácter, se consideran un problema.





# ¿Uno solo es tan viejo como se siente?

- En nuestra cultura, la atención se centra a menudo en tratar de mantenerse joven.
- Estamos constantemente inundados de publicidad sobre cómo permanecer “jóvenes” y “atractivos”.
- Como resultado, solo prestamos atención a los aspectos negativos del envejecimiento. Las arrugas y otras marcas de la vejez, que pueden agregar carácter, se consideran un problema.



¿Está usted familiarizado con esto?

# Actitudes hacia el envejecimiento

---

- Las personas con depresión tienden a compararse con su antiguo yo (supuestamente mejor) o a idealizar su pasado.



# Actitudes hacia el envejecimiento

- Las personas con depresión tienden a compararse con su antiguo yo (supuestamente mejor) o a idealizar su pasado.

## Ejemplo:

“Yo solía ser mucho más bonita”.

“Cuando era joven, solía tener mucha más energía”.





# Actitudes hacia el envejecimiento

- Las personas con depresión tienden a compararse con su antiguo yo (supuestamente mejor) o a idealizar su pasado.

## Ejemplo:

“Yo solía ser mucho más bonita”.

“Cuando era joven, solía tener mucha más energía”.



Incluso si estos pensamientos son ciertos, ¿son útiles?



# Actitudes hacia el envejecimiento

---

➤ NO!



# Actitudes hacia el envejecimiento

- ¡NO!
- Al hacer comparaciones con su yo “más joven”, ¡los aspectos de la vejez y el envejecimiento que son positivos e incluso hermosos se olvidan fácilmente!



# Actitudes hacia el envejecimiento

- ¡NO!
- Al hacer comparaciones con su yo “más joven”, ¡los aspectos de la vejez y el envejecimiento que son positivos e incluso hermosos se olvidan fácilmente!
- Tómese un momento para tratar de identificarlos.





# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?



# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?

- Acumular conocimientos generales (sabiduría).



# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?

- Acumular conocimientos generales (sabiduría).
- Una perspectiva de vida diferente (experiencia).





# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?

- Acumular conocimientos generales (sabiduría).
- Una perspectiva de vida diferente (experiencia).
- Para algunos: convertirse en abuelos (un papel diferente al de los padres).



# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?

- Acumular conocimientos generales (sabiduría).
- Una perspectiva de vida diferente (experiencia).
- Para algunos: convertirse en abuelos (un papel diferente al de los padres).
- Menos presión para hacer ciertas cosas.



# Envejecer

---

¿Cuáles crees que son los aspectos positivos de envejecer?

- Acumular conocimientos generales (sabiduría).
- Una perspectiva de vida diferente (experiencia).
- Para algunos: convertirse en abuelos (un papel diferente al de los padres).
- Menos presión para hacer ciertas cosas.
- Más libertad para hacer lo que quiera con su tiempo.
- ...¡entre otras cosas!





# Autoestima e Imágenes Mentales

---

- No solo las experiencias, los pensamientos y el lenguaje corporal influyen en el estado de ánimo, sino también las imágenes mentales.

# Autoestima e Imágenes Mentales

---

- No solo las experiencias, los pensamientos y el lenguaje corporal influyen en el estado de ánimo, sino también las imágenes mentales.
- Por ejemplo, muchas personas con depresión informan que asocian ciertas imágenes internas o metáforas con la depresión.

# Autoestima e Imágenes Mentales

---

- No solo las experiencias, los pensamientos y el lenguaje corporal influyen en el estado de ánimo, sino también las imágenes mentales.
- Por ejemplo, muchas personas con depresión informan que asocian ciertas imágenes internas o metáforas con la depresión.
- Algunas de estas imágenes mentales también pueden tener un impacto negativo en la autoimagen.



# Autoestima e Imágenes Mentales

---

- No solo las experiencias, los pensamientos y el lenguaje corporal influyen en el estado de ánimo, sino también las imágenes mentales.
- Por ejemplo, muchas personas con depresión informan que asocian ciertas imágenes internas o metáforas con la depresión.
- Algunas de estas imágenes mentales también pueden tener un impacto negativo en la autoimagen.

¿Está usted familiarizado con tales imágenes mentales?

# Ejercicio 2

---

El siguiente ejercicio puede ayudarlo a cambiar estas imágenes negativas sobre usted mismo.

# Ejercicio 2

---

El siguiente ejercicio puede ayudarlo a cambiar estas imágenes negativas sobre usted mismo.

- ¡Cuidado! Este ejercicio no es tan fácil. Es una manera completamente diferente de pensar. Pruébelo... luego puede decidir si le ayuda.

# Ejercicio de imaginación

---

Este ejercicio se trata de transformar las imágenes mentales negativas que tiene usted de sí mismo.



# Ejercicio de imaginación

Paso 1: ¿Cómo se imagina a usted cuando se siente deprimido?

Cierre los ojos y piense en una imagen o metáfora que haya usado para caracterizarse, o una que sienta que es apropiada para usted.





# Ejercicio de imaginación



Paso 2: ¿Cuál sería una imagen más positiva de usted mismo?

Cierre los ojos de nuevo. Trate de encontrar una imagen o metáfora más agradable. Podría ser una versión más positiva de usted mismo, un animal o un objeto. Siéntase libre de elegir lo que quiera. ¡Deje volar la imaginación para generar imágenes mentales fuertes y positivas!





# Ejercicio de imaginación

---

## Paso 3: Transformar la imagen negativa



# Ejercicio de imaginación

---

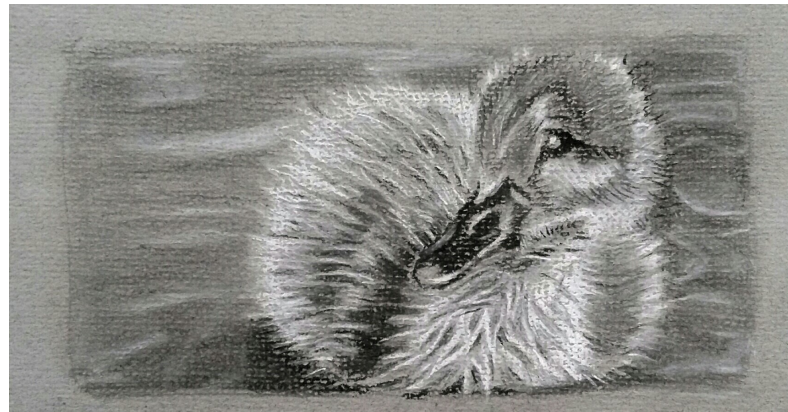
**Ejemplo:** En su mente, imagine que el pollito feo e indefenso se convierte lentamente en un águila orgullosa, a la que nadie puede dañar.



# Ejercicio de imaginación

---

**Ejemplo:** En su mente, imagine que el pollito feo e indefenso se convierte lentamente en un águila orgullosa, a la que nadie puede dañar.

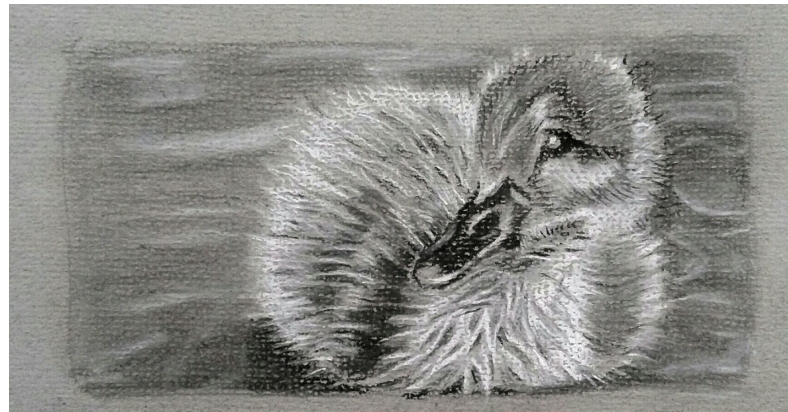




# Ejercicio de imaginación

---

**Ejemplo:** En su mente, imagine que el pollito feo e indefenso se convierte lentamente en un águila orgullosa, a la que nadie puede dañar.



# Ejercicio de imaginación

---

**Ejemplo:** Una estatua de aspecto triste se convierte en Superman, que puede protegerse a sí mismo y a los demás de todo lo negativo de la vida.





# Ejercicio de imaginación

---

**Ejemplo:** Un caracol se convierte en un caballo que trota fuerte y orgulloso por la vida.

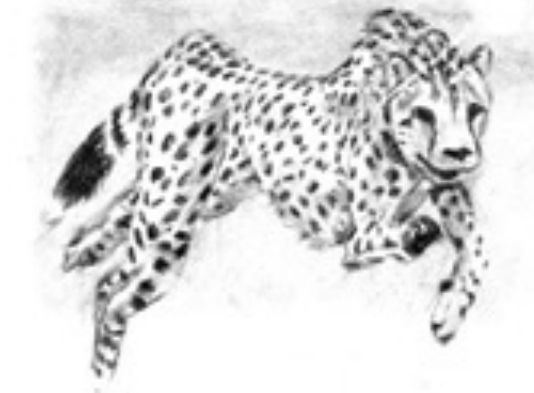




# Ejercicio de imaginación

---

**Ejemplo:** Un pez globo feo, ignorado y despreciado por todos, se convierte en un leopardo rápido y fuerte.



# Ejercicio de imaginación

---

**¡Precaución!** Al completar estos ejercicios, es importante desarrollar sus propias imágenes mentales personales. No tiene que ser Superman o un caballo. Tal vez quiera imaginar una imagen completamente diferente o más bien una versión más segura de usted mismo...

# Ejercicio de imaginación

---



## Paso 3: Transformar la imagen/metáfora negativa

- Cierre los ojos de nuevo. Transforme la imagen negativa en su mente en algo hermoso, fuerte y/u orgulloso.

# Ejercicio de imaginación

---



## Paso 3: Transformar la imagen/metáfora negativa

- Cierre los ojos de nuevo. Transforme la imagen negativa en su mente en algo hermoso, fuerte y/u orgulloso.
- Trate de imaginar la imagen positiva con tantos detalles como sea posible.

# Ejercicio de imaginación



## Paso 3: Transformar la imagen/metáfora negativa

- Cierre los ojos de nuevo. Transforme la imagen negativa en su mente en algo hermoso, fuerte y/u orgulloso.
- Trate de imaginar la imagen positiva con tantos detalles como sea posible.

**¡Cuidado!** El objetivo no es suprimir las imágenes negativas, sino transformarlas. De la misma manera que una pintura fea puede convertirse en una bella obra de arte cuando se embellece o se pinta encima.

# Ejercicio de imaginación

---

Cuando haya completado la transformación mediante la visualización, asuma su postura para una autoestima positiva:

- Estire los hombros hacia atrás y empuje el pecho hacia adelante.
- Estire su cabeza hacia el cielo.





# Ejercicio de imaginación

---

Cuando haya completado la transformación mediante la visualización, asuma su postura para una autoestima positiva:

- Estire los hombros hacia atrás y empuje el pecho hacia adelante.
- Estire su cabeza hacia el cielo.

¡Hágase más alto mientras imagina resurgir como un ave Fénix de las cenizas!



# Ejercicio de imaginación

---

Para ir un paso más allá, también puede pensar en afirmaciones positivas que acompañen su imagen mental, como **“Tengo permitido ser fuerte y estar orgulloso”** (puede parecer extraño, desagradable o incluso vergonzoso al principio, debido a creencias como, “el elogio propio no es elogio en absoluto”, etc.).



# Ejercicio de imaginación

---

¿Pudo involucrarse en el ejercicio?

¿Se sintió extraño?

# Ejercicio de imaginación

---

¿Pudo involucrarse en el ejercicio?

¿Se sintió extraño?

- Por supuesto que ni este breve ejercicio ni los otros ejercicios presentados en MCT pueden reducir la depresión crónica y profundamente arraigada en un instante. Esto requiere práctica regular y tiempo.

# Ejercicio de imaginación

---

¿Pudo involucrarse en el ejercicio?

¿Se sintió extraño?

- Por supuesto que ni este breve ejercicio ni los otros ejercicios presentados en MCT pueden reducir la depresión crónica y profundamente arraigada en un instante. Esto requiere práctica regular y tiempo.
- Sin embargo, los estudios han demostrado que los ejercicios que involucran imágenes mentales y posturas tienen un efecto muy positivo en el ánimo cuando se usan con regularidad. Esto no sucede de la noche a la mañana, ¡pruébelo!



# Puntos de Aprendizaje

---





# Puntos de Aprendizaje

---

- La autoestima es el *valor* que una persona se atribuye a *sí misma*.



# Puntos de Aprendizaje

---

- La autoestima es el *valor* que una persona se atribuye a *sí misma*.
- Piense en las imágenes mentales que tiene de usted mismo. Trate de encontrar una imagen positiva y fuerte.



# Puntos de Aprendizaje

---

- La autoestima es el *valor* que una persona se atribuye a *sí misma*.
- Piense en las imágenes mentales que tiene de usted mismo. Trate de encontrar una imagen positiva y fuerte.
- Trabaje hacia una autoconciencia equilibrada; por ejemplo, llevando un diario de alegría.



# Puntos de Aprendizaje

---

- La autoestima es el *valor* que una persona se atribuye a *sí misma*.
- Piense en las imágenes mentales que tiene de usted mismo. Trate de encontrar una imagen positiva y fuerte.
- Trabaje hacia una autoconciencia equilibrada; por ejemplo, llevando un diario de alegría.
- Cuando se compare con los demás o con su yo más joven, ¡trate de ser justo! Considere también los aspectos positivos de envejecer.



# Tarea:

## La historia de un conde...

---



... se hizo muy, muy viejo porque era un disfrutador de la vida, “por excelencia”. Nunca salía de su casa sin un puñado de frijoles en el bolsillo. No masticaba los frijoles. No, se los llevaba consigo para poder notar más conscientemente los maravillosos momentos del día y poder contarlos.

Por cada momento positivo que experimentaba a lo largo del día, por ejemplo, una charla amistosa en la calle, una mujer riendo, una comida deliciosa, un cigarro fino, un lugar sombreado en el calor del mediodía, una copa de buen vino... por todo lo que complacía sus sentidos, movía un frijol del bolsillo derecho de su chaqueta hacia el izquierdo. A veces movía dos o tres frijoles a la vez.

Por las noches, se sentaba en casa y contaba los frijoles en el bolsillo izquierdo de su chaqueta. Celebraba esos minutos. De esta manera, se recordaba a sí mismo cuántos momentos agradables vivió ese día, y esto lo hacía feliz. Incluso en los días en los que contó solo un frijol, el día era un éxito: valió la pena vivirlo.

# 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-4Utx-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-4Utx-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg</a>	Maze Cheat	CC	17.04.18
Calsidyrose	<a href="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">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</a>	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](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
Jason Leung	<a href="https://unsplash.com/es/fotos/10-y-un-billete-de-10-dolares-estadounidenses-SAYzXuS1O3M">https://unsplash.com/es/fotos/10-y-un-billete-de-10-dolares-estadounidenses-SAYzXuS1O3M</a>	10 y un billete de 10 dólares estadounidenses	Free Image	05.04.24
Johanan Ottensooser	<a href="https://www.flickr.com/photos/oatsandsugar/6096119614/in/photolist-ahGcYA-7PXsYQ-6gGJ1t-QJnPZJ-dec23W-kQueYQ-bkcFhj-5LWCjv-bHX3K2-coRCeS-coRBWG-coRDcs-gTpRmB-q5cova-e3QFci-e3MYVa-gTpJ7Z-gTpDSh-q5atKK-5YkHKM-5Y4WSA-bkcD2Q-rGEEG-a1UTH4-9NE5dm-by7z8M-QJnRn3-9VNCa8-coRPLJ-kbKy5-5ZGEPu-iyqDv8-56nyUC-9jDDLv-bkcGWQ-nhV4QH-nzpWZT-e3TFKd-q53yFQ-qmq3T6-ppBKJL-qjk8iA-qmqBbH-e3TChA-gTpaJo-XvegkS-gTpeui-rZcCC-pEnVGM-9vHUDH">https://www.flickr.com/photos/oatsandsugar/6096119614/in/photolist-ahGcYA-7PXsYQ-6gGJ1t-QJnPZJ-dec23W-kQueYQ-bkcFhj-5LWCjv-bHX3K2-coRCeS-coRBWG-coRDcs-gTpRmB-q5cova-e3QFci-e3MYVa-gTpJ7Z-gTpDSh-q5atKK-5YkHKM-5Y4WSA-bkcD2Q-rGEEG-a1UTH4-9NE5dm-by7z8M-QJnRn3-9VNCa8-coRPLJ-kbKy5-5ZGEPu-iyqDv8-56nyUC-9jDDLv-bkcGWQ-nhV4QH-nzpWZT-e3TFKd-q53yFQ-qmq3T6-ppBKJL-qjk8iA-qmqBbH-e3TChA-gTpaJo-XvegkS-gTpeui-rZcCC-pEnVGM-9vHUDH</a>	Super Grandpa	CC	03.09.18
Martin Reti	<a href="https://www.flickr.com/photos/martinreti/6821660306/in/photolist-boNMWS-ezhdQZ-66mqz1-6zbSxq-cBGJej-4Hixb-PDPxUF-4RrqmV-8qwdVa-iHhLS-GoS4ug-HNjo2v-bCAn2h-8qwezH-iHhQS-a2o8Cc-nsK1Yc-c3bA8U-i9WQt-8N4x65-HHKDrE-8qzmAj-8qzmg1-eHWeV9-83xibt-f41vA7-c3bzsu-81L6QF-c3bErW-VXdGwE-fPYiWu-LvpgG-gXj9oH-bRv5TT-cDXD19-dngpLU-bRv4rT-9LLkNF-8yqHqG-s9wxyn-81L8dP-ddihCg-81PsWu-iYzHwn-81Pg1u-cAs89E-cpqUfo-4NDeE7-bCuRLa-bToexF">https://www.flickr.com/photos/martinreti/6821660306/in/photolist-boNMWS-ezhdQZ-66mqz1-6zbSxq-cBGJej-4Hixb-PDPxUF-4RrqmV-8qwdVa-iHhLS-GoS4ug-HNjo2v-bCAn2h-8qwezH-iHhQS-a2o8Cc-nsK1Yc-c3bA8U-i9WQt-8N4x65-HHKDrE-8qzmAj-8qzmg1-eHWeV9-83xibt-f41vA7-c3bzsu-81L6QF-c3bErW-VXdGwE-fPYiWu-LvpgG-gXj9oH-bRv5TT-cDXD19-dngpLU-bRv4rT-9LLkNF-8yqHqG-s9wxyn-81L8dP-ddihCg-81PsWu-iYzHwn-81Pg1u-cAs89E-cpqUfo-4NDeE7-bCuRLa-bToexF</a>	Spatz in der Hand	CC	14.06.18



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](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>
Olisplanet	<a href="https://www.flickr.com/photos/olisplanet/6100389341/in/photolist-ai56dz-Ugipzq-UQkxZA-UYrSwa-TWrX2z-pPbyLa-USmxz9-8zLDr8-qNB2Sw-S7o9tp-cWdzfh-adESjv-To9DEM-UrExf6-cXdPgN-ekBEY7-UCqZaA-TeTV23-VibtkN-pw8bDb-asSpQc-WyDDVx-bUJvh5-nsaDTm-h4NPtp-hUqqa8-psogtB-oziz4t-5otpb6-9nscgw-UxLSiN-eJchKZ-okLaNr-2758QiY-29zWSD-oYoXEk-nEJQ89-ocEACQ-5d7Gky-qB5s2i-VMvQim-WbyUyq-WzsuEj-bXJUqd-W8rfdS-Utpgi3-RSkgo-cSkbLo-s6sdyA-QkmoFh">https://www.flickr.com/photos/olisplanet/6100389341/in/photolist-ai56dz-Ugipzq-UQkxZA-UYrSwa-TWrX2z-pPbyLa-USmxz9-8zLDr8-qNB2Sw-S7o9tp-cWdzfh-adESjv-To9DEM-UrExf6-cXdPgN-ekBEY7-UCqZaA-TeTV23-VibtkN-pw8bDb-asSpQc-WyDDVx-bUJvh5-nsaDTm-h4NPtp-hUqqa8-psogtB-oziz4t-5otpb6-9nscgw-UxLSiN-eJchKZ-okLaNr-2758QiY-29zWSD-oYoXEk-nEJQ89-ocEACQ-5d7Gky-qB5s2i-VMvQim-WbyUyq-WzsuEj-bXJUqd-W8rfdS-Utpgi3-RSkgo-cSkbLo-s6sdyA-QkmoFh</a>	Kleine Schnecke	CC	14.06.18
Paul Csogi	<a href="https://unsplash.com/photos/wgLPy2YBXuc">https://unsplash.com/photos/wgLPy2YBXuc</a>	No title	Free Image	14.06.18
Ben Northern	<a href="https://www.flickr.com/photos/bnorthern/218867619/in/photolist-kkKHD-7qpZxj-8WCHg-73MBcf-qCPTdm-73MAJo-boqvqz-4aMg3-Nxev8-diULjG-iHkKgJ-UwBvjs-9PdUv9-5UDsqB-73MATU-Du9Ys-57ptxv-e2RXCa-4aMpG-9YN2A1-9dswka-4rCVdq-hzQFj-angBrt-b1BCR6-9mb54L-4aMjr-5kYABR-3ctKKC-a8rYC-7jeSEt-57x82b-teZ8h-6u1tA-6HZJwG-fASpk8-poXi1S-4CLzAG-8sergi-Je6f6-7J6R9Q-27nLgPb-6rP6m3-4aMY3-4U1p7U-4aMAu-op3cB-yrCmH-4aLwG-4aLW2">https://www.flickr.com/photos/bnorthern/218867619/in/photolist-kkKHD-7qpZxj-8WCHg-73MBcf-qCPTdm-73MAJo-boqvqz-4aMg3-Nxev8-diULjG-iHkKgJ-UwBvjs-9PdUv9-5UDsqB-73MATU-Du9Ys-57ptxv-e2RXCa-4aMpG-9YN2A1-9dswka-4rCVdq-hzQFj-angBrt-b1BCR6-9mb54L-4aMjr-5kYABR-3ctKKC-a8rYC-7jeSEt-57x82b-teZ8h-6u1tA-6HZJwG-fASpk8-poXi1S-4CLzAG-8sergi-Je6f6-7J6R9Q-27nLgPb-6rP6m3-4aMY3-4U1p7U-4aMAu-op3cB-yrCmH-4aLwG-4aLW2</a>	Superman	CC	15.06.18
Cowboy Dave	<a href="https://www.flickr.com/photos/8494589@N06/2042560585">https://www.flickr.com/photos/8494589@N06/2042560585</a>	Proud	CC	15.06.18
6ustav0	<a href="https://www.flickr.com/photos/9700021@N07/727938288/in/photostream/">https://www.flickr.com/photos/9700021@N07/727938288/in/photostream/</a>	Fenix 002	CC	15.06.18
futureatlas.com	<a href="https://www.flickr.com/photos/87913776@N00/1645381089">https://www.flickr.com/photos/87913776@N00/1645381089</a>	Sad statue in Reykjavik	CC	14.06.18

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

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de [www.uke.de/MCT](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>
Jacque fresco	<a href="https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg">https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Jeanne_Moreau#/media/File:Jeanne_Moreau.jpg</a>	Jeanne Moreau and Amos Gitai during filming of Plus Tard, 2008	Free image	29.05.18
Christian Newman	<a href="https://unsplash.com/photos/o1PKM7-8AH4">https://unsplash.com/photos/o1PKM7-8AH4</a>	Elderly woman with care worn face laughs in black and white photo	Free image	29.05.18
---	reproduced with kind permission by <a href="http://rockypointcollectibles.easystorecreator.net/">rockypointcollectibles.easystorecreator.net/</a>	---	reproduced with kind permission by <a href="http://rockypointcollectibles.easystorecreator.net/">rockypointcollectibles.easystorecreator.net/</a>	---
Georges Biard	<a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Jane_Fonda_Cannes.jpg">https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Jane_Fonda_Cannes.jpg</a>	Jane Fonda at the Cannes Film Festival premiere of <i>Promise Me This</i> .	CC	25.04.18

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](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>
Harald Krichel	<a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Johnny_Depp_2020.jpg">https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Johnny_Depp_2020.jpg</a>	Actor Johnny Depp at the en:Berlinale 2020	CC	25.04.18
Joost Evers	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Ingmar_Bergman#/media/File:Ingmar_Bergman_(1966).jpg">https://de.wikipedia.org/wiki/Ingmar_Bergman#/media/File:Ingmar_Bergman_(1966).jpg</a>	Ingmar Bergman, 1966	CC	15.06.18
Frantogian	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Joan_Collins#/media/File:Joan_Collins_-_Monte-Carlo_Television_Festival.jpg">https://de.wikipedia.org/wiki/Joan_Collins#/media/File:Joan_Collins_-_Monte-Carlo_Television_Festival.jpg</a>	Joan Collins beim Monte-Carlo Television Festival (2012)	CC	15.06.18
Super Beijing	<a href="https://www.flickr.com/photos/99127930@N03/9353764219/in/photolist-ffjudT-nbtXs5-bakHe8-aiz9xk-Swpkx-aEXQPZ-8HRM9n-aEXRnM-fsyo7-oWFQLJ-65KMCN-JbTymp-objSha-8jmZCh-z363ec-aiBW2E-aiA3H4-onagLr-bAZkb7-on9uFu-ajbyG6-5HLGu6-4y2Qbp-xPgk91-qpXcxQ-7B5cZu-pST9jE-pdGjg6-m1Sj1p-2WFTJV-JdBbcY-7TGF1z-bakFNp-86aXyE-jD96uD-287kRUX-7p4uJz-287kSic-86aTaA-81BWWi-45vBVj-mQzGe7-83Viqm-oWMjJZ-akbUju-acbwzf-j1g4xR-axvLEH-8HuSTz-acbFWL">https://www.flickr.com/photos/99127930@N03/9353764219/in/photolist-ffjudT-nbtXs5-bakHe8-aiz9xk-Swpkx-aEXQPZ-8HRM9n-aEXRnM-fsyo7-oWFQLJ-65KMCN-JbTymp-objSha-8jmZCh-z363ec-aiBW2E-aiA3H4-onagLr-bAZkb7-on9uFu-ajbyG6-5HLGu6-4y2Qbp-xPgk91-qpXcxQ-7B5cZu-pST9jE-pdGjg6-m1Sj1p-2WFTJV-JdBbcY-7TGF1z-bakFNp-86aXyE-jD96uD-287kRUX-7p4uJz-287kSic-86aTaA-81BWWi-45vBVj-mQzGe7-83Viqm-oWMjJZ-akbUju-acbwzf-j1g4xR-axvLEH-8HuSTz-acbFWL</a>	Barbie Basic	CC	15.06.18

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](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>
Classic Film	<a href="https://www.flickr.com/photos/29069717@N02/16023768004/in/photolist-qjJaKy-UJvWZB-45afe2-CpT6s1-9xLSu6-7dKEyr-BuNCQr-fBhVk1-ibr4Ah-Vag8tb-rqKL2Z-vedzAc-nuWWeM-jbWnQK-bmTMoB-c5zE3j-nM9AJ6-s7nurP-kHpoo7-dxpM1p-qxTVq9-qpXZY9-ouWsr9-8LtgY-5DRPPA-nxuyrV-RLDjT3-p9gXn6-5TBjNA-x4sz5q-5AKEPx-fwxHkh-7T3Q6R-qDTeB1-ngySw3-jxVhVS-aegTY3-944qeV-7pwTcc-pvPbQc-WFaHzW-jDUdUH-aN6J2p-p9gXwz-kFxrB6-RNgNS2-oZyyj6-nyJ2kV-8dGGxU-p8DLbW">https://www.flickr.com/photos/29069717@N02/16023768004/in/photolist-qjJaKy-UJvWZB-45afe2-CpT6s1-9xLSu6-7dKEyr-BuNCQr-fBhVk1-ibr4Ah-Vag8tb-rqKL2Z-vedzAc-nuWWeM-jbWnQK-bmTMoB-c5zE3j-nM9AJ6-s7nurP-kHpoo7-dxpM1p-qxTVq9-qpXZY9-ouWsr9-8LtgY-5DRPPA-nxuyrV-RLDjT3-p9gXn6-5TBjNA-x4sz5q-5AKEPx-fwxHkh-7T3Q6R-qDTeB1-ngySw3-jxVhVS-aegTY3-944qeV-7pwTcc-pvPbQc-WFaHzW-jDUdUH-aN6J2p-p9gXwz-kFxrB6-RNgNS2-oZyyj6-nyJ2kV-8dGGxU-p8DLbW</a>	Classic Film Vintage 1966 Hair Beauty Ad, Clairol Loving Care Hair Color, "Hate That Gray? Wash It Away!"	CC	15.06.18
Brandon Warren	<a href="https://www.flickr.com/photos/brandoncwarren/4905494614/">https://www.flickr.com/photos/brandoncwarren/4905494614/</a>	Matriarchal Love	CC	15.06.18
Marianna	<a href="https://www.flickr.com/photos/97021901@N00/5019550/sizes/o/">https://www.flickr.com/photos/97021901@N00/5019550/sizes/o/</a>	mvbird	CC	19.06.18
Fiona Braun	----	Zeichnungen von Küken, kleine Ente und Adler für Imagery Rescripting Manual angefertigt.	---	---

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>
Ivan Jevtic	<a href="https://unsplash.com/photos/p7mo8-CG5Gs">https://unsplash.com/photos/p7mo8-CG5Gs</a>	Charming red rose photo	Free Image	05.02.19
Aaron Burden	<a href="https://unsplash.com/photos/Bn2rzIYM53g">https://unsplash.com/photos/Bn2rzIYM53g</a>	Fall maple tree photo	Free Image	05.02.19