



madrid
salud

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN
DE LA SALUD

CURSO DE ENTRENAMIENTO DE MEMORIA Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Capacitación en el **Método UMAM** y en las
metodologías del **CPDC**

Fechas: 18, 19 y 20 de mayo de 2026

Lugar: Aula de Montesa, c/ Montesa, 22. 28006.

Madrid. Metro Manuel Becerra



Más información en:
Centro de Prevención de Deterioro Cognitivo



MADRID

Método UMAM (Unidad de Memoria. Ayuntamiento de Madrid)

Metodologías CPDC (Centro Prevención Deterioro Cognitivo)

El Ayuntamiento de Madrid creó en el año 1993 la Unidad de Memoria formada por profesionales de la psiquiatría, la psicología y la medicina que desarrollaron el Programa de Evaluación y Entrenamiento de Memoria.

En 2005 se fundó el Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo para atender a personas mayores con quejas de memoria que tengan sospecha de deterioro cognitivo y sin diagnóstico de demencia.

PROGRAMA

DÍA 1

Recepción y presentación del curso

Memoria y otros procesos cognitivos

9:00 ¿Qué es la memoria? Tipos. Modelos de memoria.

Atención, funciones ejecutivas, lenguaje...

Funcionamiento de la memoria

14:30 Estrategias y técnicas. Cómo mejorar nuestra memoria.

Ejercicios prácticos

Taller I

Primera Sesión de Entrenamiento.

16:00

Cribaje de deterioro cognitivo. Evaluación de la memoria

Objetivos. Cribaje de trastorno cognitivo y depresión.

Principales pruebas de evaluación.

19:45 Evaluación en el Programa de Memoria.

Taller II

Revisión práctica de pruebas de cribaje y evaluación cognitiva.

Entrenamiento de memoria

Revisión de modelos de Entrenamiento.

DÍA 2

Entrenamiento y estimulación cognitiva

Intervención cognitiva grupal y en el domicilio.

Taller III

9:00 Elaboración de un Programa de Entrenamiento.

Método UMAM

14:30 Método de Entrenamiento de la Unidad de Memoria del Ayuntamiento de Madrid:

Características, contenidos, sesiones.

Taller IV

Ejercicios prácticos de las distintas sesiones.

Metodologías CPDC: intervención con deterioro cognitivo

Taller V

Ejercicios de estimulación cognitiva para DCL

16:00

Continuum del rendimiento cognitivo en el envejecimiento.

Cambios de la memoria y metamemoria. Declive cognitivo subjetivo.

19:45 Deterioro cognitivo leve. Depresión. Casos prácticos.

Taller VI

Ejercicios prácticos de las diferentes sesiones. Generalización y transferencia a la vida diaria.

Prevención del deterioro cognitivo

Estrategias preventivas nutricionales y actividad física.

DÍA 3

Metodologías online del CPDC

Materiales en la web, Plataforma Mejora la memoria

9:00

Resultados del Entrenamiento y estimulación cognitiva

Análisis de los resultados. Variables influyentes.

–

Taller VII

14:30

Rol-playing de los olvidos cotidianos.

16:00

Manejo del grupo de Entrenamiento

Taller VIII

Realización de una sesión de Entrenamiento por los asistentes.

–

19:15

Evaluación del curso y Clausura

Dirigido a:

Profesionales externos al Ayuntamiento de Madrid: licenciatura o grado en medicina, psicología, enfermería, terapia ocupacional, trabajo social, educación, etc.

Inscripción

1. El curso cuenta con 18 plazas (se adjudicarán según orden de llegada de las solicitudes).
2. Para inscribirse debe rellenar y enviar el formulario antes del 27 de marzo del 2026.
3. A las personas seleccionadas se les enviará las instrucciones para realizar el pago. Coste del curso: 374, 70 euros.

Material

- Manual Práctico de Evaluación y Entrenamiento de Memoria.
- Programa de Memoria
- Diálogos sobre la Memoria
- Cuaderno de Evaluación.
- Cuaderno de Entrenamiento.
- Láminas de ejercicios para el Entrenamiento.
- Cuadernos de Ejercicios.
- Guía de “Mejora de memoria”.

Equipo docente

Centro de Prevención del Deterioro Cognitivo de Madrid Salud:

- Mercedes Montenegro Peña, Psicóloga Clínica, Neuropsicóloga.
- M^{ra} Emiliana de Andrés Montes, Médico Internista.
- Pedro Montejo Carrasco, Médico Psiquiatra.
- Antonio García Marín, Enfermero
- Monserrat Lozano Ibáñez, Enfermera

