

A close-up photograph of a person's hands resting on their lower back, suggesting back pain or discomfort. The person is wearing a white t-shirt and light-colored pants. The background is softly blurred, showing hints of an outdoor setting with greenery.

Curso de Extensión Universitaria en Instructor Xiaxi para prevención del dolor de espalda y reducción del estrés

1ª Edición
Curso 2023/2024

CLÍNICA UNIVERSITARIA DE LA
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Según datos del INE el 93 % de la población ha tenido dolor de espalda el último año en España. El dolor de espalda es una de las principales causas de salud incapacitantes. El 50% de las bajas laborales en España se debe al dolor de espalda y la mitad de los trabajadores lo sufren. Los dolores de espalda pueden causar una media de 74 días de baja laboral en trabajadores mayores de 55 años. La segunda causa de baja más común es la baja por estrés laboral, las cuales pueden durar hasta 18 meses en algunos casos Solamente el 25% de las empresas han ofrecido y creado programas de control y eliminación del estrés....

Las consultas médicas atienden a diario a pacientes aquejándose de dolores de espalda y estrés laboral. De los mejores remedios para estas afecciones es la prevención. Xiaxi es una hamaca postural patentada con varios ángulos de inclinación que facilita la elongación de la cadena posterior mediante una posición relajada, mejorando así la sensación de bienestar. La realización de un programa combinado de ejercicios de fortalecimiento, estiramientos y relajación, en la hamaca postural Xiaxi ayuda a prevenir y/o aminorar el dolor de espalda y a prevenir y/o reducir el estrés. La hamaca postural Xiaxi y el programa combinado realizado en la misma está empezando a introducirse en el mercado. Algunas empresas como Smurfit Kappa, Clínicas Vitalfisio e incluso la Real Federación Española de Golf ya disponen de ellas en su área de wellness (bienestar). La realización de este curso de instructor Xiaxi forma a personas para llevar a cabo este programa combinado de ejercicios en la hamaca postural Xiaxi, pudiendo así iniciarse laboralmente en el área de wellness empresarial de la mano de los centros y empresas que tienen convenios con BSTR Consulting SL y Kybos Prevención SL como por ejemplo los centros deportivos Sano.

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Objetivos:

- Entender el funcionamiento del sistema musculo esquelético.
- Aprender el manejo de Xiaxi y sus accesorios.
- Saber aplicar posturas, ejercicios y estiramientos en Xiaxi.
- Convertirse en instructor Xiaxi y poder trabajar en las áreas wellness de empresas asociadas.



2. DESTINATARIOS Y REQUISITOS

Para acceder a la realización del curso se debe estar al menos en alguna de estas situaciones:

- Titulación universitaria relacionada con la salud: Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Psicología...
- Estar al menos en 2º curso de estas titulaciones universitarias.
- Titulación de Formación Profesional de TAFAD o estar cursándolo.
- Experiencia profesional acreditada en actividad física y salud: monitores deportivos, entrenadores personales...



3. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Las clases presenciales serán teórico prácticas, fomentando el debate y razonamiento crítico. Se impartirán parte de los contenidos del módulo 1 Sistema musculoesquelético, módulo 2 Dolor y estrés y módulo 4 Prevención. El módulo 3 Xiaxi, ocupará el mayor tiempo de clases presenciales, en el que se explicará el manejo de la hamaca y los diferentes ejercicios de estiramientos, tonificación y relajación que formarán parte del programa combinado. Se deberá asistir al menos al 75% de las clases presenciales.

En la plataforma virtual se mostrarán mediante vídeos parte de los contenidos de los cuatro módulos: 1 Sistema musculoesquelético, 2 Dolor y estrés, 3 Xiaxi y 4 Prevención. Se habilitarán pruebas tipo test de cada uno de los módulos para facilitar su asimilación. Habrá también un instructor Xiaxi a disposición a través de la plataforma para consultar dudas y facilitar el proceso de aprendizaje.



3. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Evaluación:

Pruebas online tipo test de 10 preguntas sobre los contenidos virtuales de cada uno de los cinco módulos, donde los alumnos deben demostrar que han adquirido los conocimientos teóricos necesarios para ser instructores Xiaxi. Tendrán 3 intentos en cada módulo para conseguir la nota mínima requerida, acorde al cuadro de más abajo.

Realización presencial de contenidos de una sesión de Xiaxi. Se dividirá la clase en dos. La mitad harán primeramente de usuarios y la otra mitad de instructores, los cuales deberán realizar una sesión tipo Xiaxi entre todos, acorde a las indicaciones que les vaya dando el profesor. Después se cambiarán los roles para evaluar como instructores a los alumnos que estaban haciendo de usuarios. De esta manera los alumnos demostrarán si han adquirido los conocimientos prácticos necesarios para llevar a cabo una sesión y ser instructores Xiaxi

3. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Módulos/Asignatura	Tipo de prueba	Nota Mínima	Carácter
1.Sistema musculoesquelético	Prueba escrita online individual	7	Reevaluable
2.Dolor y estrés	Prueba escrita online individual.	7	Reevaluable
3.Xiaxi	Prueba escrita online individual. Exposición práctica presencial.	7 7	Reevaluable Reevaluable
4.Prevenición	Prueba escrita online individual.	7	Reevaluable



4. PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1: Sistema musculoesquelético:

Bases anatómicas, biomecánicas y fisiológicas del sistema musculo esquelético.

Postura: Sistema tónico postural. Valoración postural. Patrones posturales.

Cadenas miofasciales: Músculos y fascias: características y funciones.

Estiramientos: Definición. Tipos. Principios para aplicarlos eficazmente.

Módulo 2: Dolor y estrés

Dolor: definición, tipos, características. Gestión emocional del dolor.

Estrés: definición, tipos, características. Gestión emocional del estrés.

Técnicas de relajación.

4. PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 3: Xiaxi:

Presentación de Xiaxi y sus accesorios: función y utilización.

Posturas y ejercicios de estiramientos, relajación y tonificación en Xiaxi

Sesión de Xiaxi: fases y principios. Modalidades de aplicación de sesión.

Módulo 4: Prevención:

Prevención del dolor de espalda. Ergonomía.

Prevención del trastorno psicosocial. Gestión del estrés.

Normativa sobre prevención de riesgos laborales.

5. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESORADO

DIRECTOR

- **D. José Manuel Delfa de la Morena:** Jose.delfa@urjc.es

PROFESORES

- **José Manuel Delfa de la Morena.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapeuta
- **Óscar Bustos Ureña.** Master en Business Administration
- **Aranzazu Martínez Moya.** Master en Prevención de Riesgos Laborales
- **Jonathan Muñoz Mayor.** Máster en Psicología y Coaching Deportivo y de Actividad Física

6. DURACIÓN, HORARIO Y PLAZOS DE PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA



Horario

- **Online:** acceso libre 24h
- **Prácticas presenciales:** viernes 20 y sábado 21 de abril de 09:00h a 14:00h y de 15:30h a 20:30

Reserva de plazas y matrículas

- **Nº plazas ofertadas:** 40/ 20 personas. Se reserva 1 plaza (Art. 50 del Reglamento de EE.PP. de la URJC)*
- **Importe matrícula del curso:** 100€
- **Plazo de solicitud:** Del 20 de noviembre de 2023 al 09 de abril de 2024
- **Fecha de inicio del curso:** 15 de abril de 2024
- **Fecha de fin de curso:** 15 de abril de 2024

* Cuando el número de solicitudes que cumplen los requisitos de acceso supere el de plazas disponibles, se reserva un cupo para colectivos vulnerables (discapacidad, víctimas de terrorismo y de violencia de género) con los mismos criterios de selección. En caso de que dicho cupo no sea cubierto, pasará al cupo general.

7. ENVÍO DE DOCUMENTACIÓN



Fotocopia del DNI/NIE o Pasaporte
2 fotografías tamaño carné
Currículum Vitae actualizado



Documento de compromiso de presentación de copia compulsada del título universitario (Descargar en la web)

Copia **COMPULSADA*** del título acreditativo de sus estudios



Hoja de inscripción debidamente cumplimentada y firmada (Descargar en la web)
Documentación específica requerida por la Dirección del Título Propio (consultar la web del curso)



Recibo bancario, justificativo del pago del importe de la matrícula del programa solicitado. Nº de cuenta (Banco Santander) indicado en la hoja de solicitud. Este importe únicamente se devolverá en caso de que el solicitante NO resultase admitido a realizar el postgrado o éste se suspendiese. En caso de resultar admitido y rechazar la plaza, este importe NO se devolvería.

ENVIAR A



clinica.tpp@urjc.es

7. ENVÍO DE DOCUMENTACIÓN



Copia del Título acreditativo de sus estudios. Antes de comenzar el curso, el alumno admitido deberá presentar una copia con la compulsada en original de ese mismo documento. No serán válidas copias sin compulsar o con sellos de compulsada escaneados y/o fotocopiados. En caso de que el alumno haya cursado sus estudios fuera de España, es necesario que presente copia compulsada del título universitario debidamente legalizado: Apostille/Sello de la Haya o Legalización Vía Diplomática. No serán válidas copias sin compulsar o con sellos de compulsada escaneados y/o fotocopiados. En caso de que no esté cursando/haya cursado una titulación universitaria, y solicite el acceso justificando su Experiencia Laboral, debe presentar un documento emitido por el empleador que acredite su trayectoria laboral vinculada al contenido del curso solicitado.



La documentación de la preinscripción debe ser enviada de forma escaneada al e-mail: clinica.ttp@urjc.es

Antes del comienzo de las clases, para completar su expediente, el alumno entregará o enviará por correo postal la copia compulsada de su título universitario al Área de TT.PP. en la siguiente dirección:

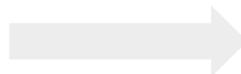
Fundación Clínica Universitaria Universidad Rey Juan Carlos

Títulos Propios Edificio Departamental II

Clínica Universitaria Despacho 2019 Campus de Alcorcón

Av. de Atenas, s/n – 28922 Alcorcón

ENVIAR A



clinica.ttp@urjc.es

8. CONTACTO

Para resolver dudas relativas a los Títulos Propios, por favor, diríjase al siguiente mail: clinica.ttp@urjc.es

Teléfono: +34 91 488 48 61

Atención Presencial únicamente solicitando cita previa a través de: clinica.ttp@urjc.es

Horario Atención:

- **Mañanas:** lunes a viernes de 10:00h a 14:00h
- **Tardes:** lunes a jueves de 16:00h a 18:00h

Curso de Extensión Universitaria en Instructor Xiaxi para prevención del dolor de espalda y reducción del estrés

 91.488.48.61

 clinicaurjc.es

 clinica.tppp@urjc.es



1ª Edición
Curso 2023/2024

CLÍNICA UNIVERSITARIA DE LA
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS