

Enamorados
d **ELA**
vida



Indice

PRESENTACIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
ACTIVIDAD.....	6
MEMORIA ECONÓMICA.....	10

PRESENTACIÓN

José Luis Capitán Peña (18-2-76 Madrid). Maestro de vocación desde el año 2000. Se trasladó a Asturias en el año 2009. En la actualidad reside en Colloto junto a su mujer y sus tres hijos. Fue atleta semiprofesional, consiguiendo cuatro veces el subcampeonato de España de carreras de montaña. Es muy conocido en Asturias por ostentar el récord de la subida del Angliru (1h 00' 36") desde el año 2005.

Enfermo de ELA desde el 2014, la enfermedad le obligó a jubilarse en el 2018. Pero por gentileza de la Consejería de Educación regresará a las aulas con esta actividad con la que volverá a sentirse maestro, algo que nunca dejó de ser y que le hace especial ilusión.

EnamoradosdELAVida consiste en una serie de charlas impartidas por José Luis Capitán en las que explicará su día a día sobrellevando su enfermedad y cómo afrontarla con optimismo, siempre mirando hacia delante con una sonrisa

A lo largo de su carrera deportiva, destacó por su dedicación y sus logros, pero actualmente enfrenta una nueva batalla: vivir con **ELA**. Esta condición le ha dificultado realizar muchas de las actividades que antes practicaba con facilidad, pero su determinación y su voluntad de seguir adelante siguen siendo un ejemplo de lucha.



JUSTIFICACIÓN

"Enamorados de la Vida" son una serie de charlas profundamente humanas, inspiradoras y transformadoras, ofrecidas por *José Luis Capitán (Capi)*, desde una situación de autenticidad, en las que comparte sus experiencias vitales para invitarnos a la reflexión sobre cómo afrontar las frustraciones y las dificultades de la vida sin perder la capacidad de disfrutarla y favorecer el bienestar emocional.

Estas charlas no tienen la finalidad de dar lecciones, sino de abrir el corazón y tender puentes emocionales. Se trata de mirar la vida con otros ojos, incluso cuando las circunstancias son tremendamente adversas.

La idea central es que vivir desde la emoción puede ser una fuente de fuerza, teniendo como hilo conductor el amor por la vida, por lo que la educación emocional tiene un tremendo valor.

Los contenidos principales son:

- La *emoción* como motor vital, puesto que el contacto con las emociones, incluso las más dolorosas, puede ser una forma de conectar con lo esencial.
- La *frustración* como oportunidad, trabajando estas para convertirlas en oportunidades nuevas formas de vivir, dar y recibir.
- El valor del ahora, la importancia de vivir el presente y *disfrutar la vida*.

La participación de Capi en dicha actividad será una poderosa lección de vida, que motivará a los estudiantes a reflexionar sobre el valor de la superación personal y el apoyo mutuo. Y que sin ninguna duda favorecen el **bienestar emocional** de nuestros escolares.

Esta iniciativa es una forma transformadora de estar en el mundo, una llamada a no rendirse, a cumplir sueños y a rodearse de lo que de verdad importa. Escuchar alguien como Capi que, desde su complicada situación, sigue apostando por la vida, por el amor, la emoción cambia y hace reflexionar a todos los que le escuchan y eso sin duda, es lo que hace de estas charlas una experiencia inolvidable que a nadie dejará indiferente.



ACTIVIDAD

La charla tiene una duración de 1h y 15 min aproximadamente, en ellas intercala sus vivencias e impresiones con videos de sus retos, sus actividades realizadas a pesar de su situación, estos medios audiovisuales harán mucho más amena la actividad y conseguirán captar la atención de todo el alumnado; nos habla de su enfermedad, de cómo era su vida antes y lo que ha cambiado a pesar de todo, y sobre todo les insiste en lo importante de rodearse de gente que les quiere, tolerar la frustración, pedir ayuda y principalmente valorar la vida. Posteriormente habrá una rueda de preguntas para que los escolares interaccionen con él a través de su lector ocular (que es con él, que se comunica), dichas preguntas serán enviadas con antelación para que ese día sean realizadas de forma fluida y concluye el acto con una canción para él significativa, la cual también será enviada con la intención de finalizar cantándola todos juntos.

La vía de comunicación será el email, donde previamente a través de un forms se inscribirán como centro educativo. Se darán las instrucciones, los plazos, las fechas y los medios necesarios para la actividad como el compromiso del centro. Además, al finalizar la actividad se hará llegar a cada centro una pequeña memoria de la charla.

Se dejará claro que el orden de la actividad lo marcará Capi debido a su estado de salud y la distancia a recorrer. Intentando, en la medida de lo posible respetar el orden de inscripción y los centros que aún no hayan disfrutado de la actividad. Es importante recalcar el importante esfuerzo para la atención de tan elevado número de solicitudes, con labores inherentes a la actividad como gestión de espacios, materiales y agrupamientos, por lo que se pide la máxima flexibilización en el calendario de actuación por parte de los centros solicitantes.

Las charlas tendrán un gran impacto en los estudiantes, quienes podrán comprender de primera mano los desafíos que conlleva vivir con una enfermedad como la ELA. Además, podrán aprender que, más allá de las dificultades físicas, lo más importante es la fuerza mental, la resiliencia y la capacidad de mantener una actitud positiva frente a la adversidad.

Más allá de la actividad en sí, se abre la puerta para trabajar de manera a muy enriquecedora de forma interdisciplinar interviniendo en muchas áreas y temáticas diferentes

El curso pasado, gracias a la memoria se pudo comprobar el rotundo éxito dejando comentarios como los siguientes:

- "Que nos llenasteis de ilusión por vivir...subiendo de vuelta para el IES, los niños hablaban de cuantas cosas pueden hacer que nunca se habían parado a pensar...aunque simplemente fuera tocar una planta o a otra persona...Aunque para ellos lo más destacado fue que Capi señalaba que nunca había podido abrazar a la nena pequeña y eso les hizo reflexionar mucho...Hemos trabajado con ellos también una sesión de tutoría con más vídeos (Unzúe) y dinámicas y hemos modificado, gracias a vosotros, la acción tutorial. Desde este momento ENAMORADOSDELAVIDA será una actuación en el PAT de cada curso para todos los niveles de ESO y Bachillerato. Hasta ahora nunca se me había ocurrido tocar este tema y me parece fundamental, porque nos puede ayudar a solucionar muuuchos conflictos en el centro"

- "La idoneidad para todo tipo de públicos y niveles. Es lo suficientemente versátil para que el mensaje llegue a todo el mundo. Se ha trasladado felicitaciones por parte del claustro y del alumnado y entienden que es una iniciativa que tendría que hacerse llegar a todos los centros"

- "Destacaría la oportunidad para que el alumnado conozca la enfermedad y pueda ver los efectos tanto en la persona afectada como en las que le rodean. Conocer cómo es un día en la vida de la persona afectada y los recursos necesarios es una oportunidad para concienciarnos del valor de la vida y de la importancia de la investigación"

- "El poder de transmitir de José, es capaz de captar la atención del alumnado, emocionar y a la vez trabajar la frustración con todos ellos. Nuestra más sincera enhorabuena por una gran actividad que triunfa por los centros que pasa".

- "Muy emotiva y nos viene muy bien por múltiples razones: Ver cómo lo afronta Capi, la energía que tiene, cómo le ayuda a la gente empezando por Tere, la importancia de no hundirse y sobreponerse, de perseverar, de no ceder ante la frustración.

- La alegría dentro de la dureza de una enfermedad terrible...

- El contraste de sentimientos, la realidad de la vida, la naturalidad con la que hablan, el tema de la frustración... es difícil destacar un momento, un vídeo o una palabra.

- Es una actividad que tiene sentido y destaca por todo lo que se vive en esa hora, es un conjunto. - Los valores transmitidos: ilusión, fortaleza, compañerismo, superación."

- "Los aprendizajes con los que se ha quedado el alumnado Tras hablar con el alumnado, después de la charla, destacaban que se habían dado cuenta de las facilidades diarias que tenían ellos y que no valoraban. Lo que cambia la vida tanto de la persona enferma, como de sus familiares. Aceptaban que son chicos/as que valoran mucho lo material y la satisfacción inmediata, y que la charla les había hecho reflexionar de sobre todo esto. También sobre los

problemas que les preocupan normalmente, y que son “tonterías”, que no tienen importancia y, además, tienen solución.”

Estas charlas tienen un componente **educativo** en cuanto a la sensibilización sobre las dificultades que enfrentan algunas personas con movilidad reducida, lo que contribuirá al desarrollo de una sociedad más consciente, inclusiva y solidaria. Los estudiantes aprenderán a valorar el esfuerzo y la fortaleza de los demás, generando un sentido de comunidad que va más allá de la competencia individual.

La participación de Capi en dicha actividad será una poderosa lección de vida, que motivará a los estudiantes a reflexionar sobre el valor de la superación personal y el apoyo mutuo. Y que sin ninguna duda favorecen el **bienestar emocional** de nuestros escolares.



En total se han realizado 35 charlas por colegios e institutos asturianos con un alcance de 58 centros y una estimación de más 6000 alumnos.

MEMORIA ECONÓMICA

El curso pasado se realizaron 35 visitas a diferentes centros del Principado de Asturias realizando un total de 1300 km

COMISIONES DE SERVICIO POR DESPLAZAMIENTO – Enamorados dELA vida

FECHAS		COMISIONES DE SERVICIO		HORARIO		TOTAL	
	DÍA/MES	ITINERARIO/S	MOTIVO/S	Salida	Llegada	M	KM
+	8/10/24	VIELLA-CPIOSE LUIS CAPITAN-COLOTO- VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		9,40
-	15/10/24	VIELLA-CP GERMAN FDEZ RAMOS -VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		16,60
-	22/10/24	VIELLA-CP CARMEN RUIZ TILVE-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		9,20
-	29/10/24	VIELLA-IES TRUBIA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		47,60

FECHAS		COMISIONES DE SERVICIO		HORARIO		TOTAL	
	DÍA/MES	ITINERARIO/S	MOTIVO/S	Salida	Llegada	M	KM
+	5/11/24	VIELLA-CPPE MARIA INMACULADA- VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		18,80
-	12/11/24	VIELLA-CP LA TOBA -VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		54,80
-	19/11/24	VIELLA-CP MORCIN-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		52,20
-	26/11/24	VIELLA-HUCA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		17,00
-	10/12/24	VIELLA-CP LAVIADA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		48,80
-	17/12/24	VIELLA-IES LA MAGDALENA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO (DESARROLLO PROMOCION EDUCACION EMOCIONAL)	09:00	14:00		57,60

FECHAS		COMISIONES DE SERVICIO		HORARIO		TOTAL	
	DÍA/MES	ITINERARIO/S	MOTIVO/S	Salida	Llegada	M	KM
+	14/01/25	VIELLA_IES FLEMING_VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		27,00
-	21/01/25	VIELLA_CP SAN PEDRO DE LOS ARCOS-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		18,20
-	23/01/25	VIELLA_CP SAN CUCAO -VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		19,80
-	28/01/25	VIELLA-CASA CULTURA POLA DE LENA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		80,00
-	4/02/25	VIELLA-CAS CULTURA INFIESTO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		81,00
-	11/02/25	VIELLA-CP ANGEL GONZALEZ-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		8,00
-	18/02/25	VIELLA_CP RIOTURBIO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		66,00
-	25/02/25	VIELLA-AUDITORIO POLA DE SIERO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		34,20

FECHAS		COMISIONES DE SERVICIO		HORARIO		TOTAL	
	DÍA/MES	ITINERARIO/S	MOTIVO/S	Salida	Llegada	M	KM
+	11/03/25	VIELLA-IES LA FLORIDA -VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		25,60
-	18/03/25	VIELLA-CASA CULTURA LANGREO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		50,60
-	25/03/25	VIELLA-SALAS-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		103,80
-	1/04/25	VIELLA_CP CONDADO NOREÑA- IES FLEMING-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		50,40
-	8/04/25	VIELLA-IES N1 GIJON-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		51,60
-	9/04/25	VIELLA-IES MATA JOVE-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		54,80
-	10/04/25	VIELLA-FAES-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		26,00
-	29/04/25	VIELLA PALACIO CONGRESOS OVIEDO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		27,20

FECHAS		COMISIONES DE SERVICIO		HORARIO		TOTAL	
	DÍA/MES	ITINERARIO/S	MOTIVO/S	Salida	Llegada	M	KM
+	6/05/25	VIELLA CASA CULTURA MIERES-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		62,00
-	13/05/25	VIELLA-IES LEOPOLDO ALAS-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		22,00
-	20/05/25	VIELLA-COLEGIO MILAGROSA GIJON-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		54,00
-	27/05/25	VIELLA-CP SANTA OLAYA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		50,00
-	3/06/25	VIELLA-COLEGIO SAN IGNACIO-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		40,00
-	6/06/25	VIELLA-COLEGIO INGLÉS-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		13,00
-	17/06/25	VIELLA-LA FRESNEDA-VIELLA	OTRAS FUNCIONES FUERA DEL CENTRO	09:00	14:00		4,00