**ACTO ACADÉMICO DE CLAUSURA CURSO 2023/2024 – CMU PEÑALBA**

D.Fernando Alberca – Doctor en Pedagogía por la Universidad de Córdoba. Licenciado en Filosofía y Letras y Master en Neuropsicología y educación.

Autor de 23 libros sobre familia, educación, adolescencia.

Conócelo en https://fernandoalberca.com/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A continuación tiene lugar la conferencia impartida por Don Fernando Alberca de Castro, doctor en pedagogía por la Universidad de Córdoba, licenciado en filosofía y letras y máster en neuropsicología y educación y autor reconocido de bestsellers,.

Él va a impartir la conferencia titulada “**Alza la bandera de tu vida**”.

Quisiera empezar saludando a todos los asistentes, a la autoridad académica, que esto los profesores de la universidad lo tomamos muy en serio, a la magnífica directora que tenéis, y al presidente que tan amablemente nos preside y sobre todo a todos los familiares y residentes de este histórico colegio, de nuestra querida Zaragoza y a todos los amigos que asistís.

Quisiera agradecer, la invitación a venir a ver a la Virgen del Pilar, que en esta queridísima ciudad para mi familia, nosotros tenemos un hijo nacido aquí, y nuestro paso por Zaragoza sin duda marcó antes y después en nuestra vida.

Y quisiera, queridas residentes, a punto de ser becadas por esta insigne institución, daros la enhorabuena por pertenecer a un colegio mayor, como este, pero muy especialmente a este colegio mayor.

Quisiera dirigirme a vosotras y a todos los asistentes, para intentar serviros de reflexión sobre cómo podéis ser cada una de vosotras la, la que alce, la bandera de su propia conquista, apoyándoos en las demás.

En la película Criadas y Señoras, es una película basada en una novela muy interesante, la criada de color negra, que cuida a los niños blancos de las señoras, les dice al educarlos y al despedirse de ellos, e incluso que lo repitan, les dice lo siguiente, **recuerda, tú eres buena, tú eres lista, tú eres importante.**

Hoy voy a intentar dejaros las ideas más importantes que he podido cosechar a lo largo de mi vida, para ser buenas, para que seáis listas y para que seáis muy importantes, sobre todo para que seáis muy felices, desde ahora y en toda vuestra vida, personal, familiar, profesional, social y profundamente.

Pertenecéis a una generación Z que, surgió en 1995, con Justin Bieber, y que acaba en el 2010, **os han hecho culturalmente mucho más hipersensibles, más impulsivas, más inmediatas, más individualistas, desde pequeñas, es una cuestión cultural**. No tenéis culpa, pero sí **tenéis la grandísima oportunidad**, y necesitáis hacerlo, **de ser muy astutas y buscar tierra firme y aire limpio.**

Examinad la jerarquía, valores que han deseado tener vuestros padres, más incluso que la que hayáis visto en ellos, que habéis visto que querían tener, y después elaborad la vuestra propia a partir de ahora y actuar cuidando más lo que está en los primeros lugares de esa jerarquía, defendiéndola ante vosotros mismos, sobre todo, y siempre.

Necesitáis aprender cómo se apunta una a la lista de las listas, y de las felices que seréis. Según las estadísticas, solo un 6% máximo, entre vuestra compañera de universidad y profesión, serán felices.En España, solo un 6% dice que es feliz.

De eso voy a hablar**. De cómo apuntaros a la lista de las felices.** Algunos rápidos tips.

* **1- Descubrir vuestra familia y vuestra tradición**.

La mayoría de personas no tienen familia que les enseñe cómo ser felices, o les haya mostrado cómo Dios quiere a cada una de vosotras.

Atesorad, con orgullo, lo permanente de vuestros abuelos, su ejemplo, recordad, anécdotas, sus principios, creencias, costumbres, consejos, refranes, incluso.

Implicaos en las costumbres de vuestra familia, vosotras hacéis mucho más grande y mejor vuestra familia, y la humanidad entera estaría incompleta sin vosotras.

Hacedla mejor cada día.

* **2-Sed imperfectas**.

Pedid perdón, lamentad de verdad no ser mejores, llevad bien la contrariedad, tolerad no controlar la voluntad de los demás, y no os empeñéis en brillar, sino en centraros en hacer el bien a los demás, y aceptar a gusto la realidad sea cual fuera. Así tendréis verdadero prestigio.

* **3-No os adaptéis demasiado.**

Algo de flexibilidad siempre viene bien, pero no os adaptéis.

Nadad contra corriente, no sigáis a las que se precipitan por la cascada.

Si el 6% van a ser felices, si hacéis lo que hacen los demás, es que estáis equivocándoos.

Apoyaos en los seres que más os han demostrado quereros.

Si hacéis lo que hacen los demás, sabed que vais en dirección contraria.

* **4-Lo importante de vuestro trabajo no es el reconocimiento profesional, sino el bien que hagáis al trabajar.**
* **5- No preparaos tanto para el futuro**, sino llenad desde hoy vuestro presente.
* **6-Analizaos menos**.

La gente se analiza demasiado.

-No os descompongáis.

-Unid todo lo que sois.

-Unid todo lo que sois con coherencia.

-No es verdad que unos sean emocionales y otros racionales.

-A Nadie le falta medio cerebro.

-No hacen falta más psicólogos, sino, salvo si alguno está estudiando psicología, sino más madres, más y mejores personas, coherentes, más amigas.

-Madres con defectos que quieran a sus hijos con defectos también. Sin estresarse por ello.

-Hacen falta más amigas con defectos, que quieran más a sus amigas con defectos.

* **7 -Evitar el estrés.**

Sin engaños ni caer en trampas de infelicidad en nuestra nueva civilización.

El estrés es uno de los grandes enemigos que tenemos.

El estrés en el fondo se quita si aprendéis a descansar bien.

Cuando uno descansa entre lo anterior y lo posterior, el hueco este que hay de descanso, uno está haciendo algo que no tiene nada que ver con lo que viene después, ¿no?

Hay un peligro, si voy a aprovechar el descanso para adelantar lo que me viene después, entonces es cuando nunca descansa y entro en estrés crónico, y en la ansiedad.

El estrés, es importante que lo toméis en serio, surge cuando tenéis que hacer algo y otra cosa también inaplazable y ya tenía que haberse empezado y todavía no podéis hacerlo.

Así que no dejéis que os agobie aquello en lo que no podéis hacer nada o no podéis hacerlo todavía.

* **8-Aprender a sufrir y ser felices sufriendo.**

Queriendo mucho pese a la realidad que os toca vivir cada día. Esperanzadas, confiadas, optimistas.

Buscar lo extraordinario de lo ordinario.

La felicidad cuando hay problemas, también se da. Porque los problemas se dan en la vida real y es compatible, por tanto, con la felicidad precisamente por eso.

* **9 - Sois valiosas tal y como sois ahora mismo.**

No hace falta convertiros en otra. No necesitáis estar bien ni hacerlo bien.Sino hacerlo con la mejor intención posible.

* **10- Saber que las cosas están bien cuando parece que están fatal.**

Y tan fatal cuando parece que están bien. Esto ocurre desde que Jesús se subió a la cruz. Lo que pasa es que no se supo hasta que pasaban tres días.

En la espera está vuestra solución. Muchas veces el fracaso no es no conseguir hacer algo que uno quería. O que uno creía que necesitaba.

No lo necesitaría tanto cuando no se consiguió. El fracaso es cuando abandonamos. Y el fracaso es cuando nos desesperamos.

Si esperáis, la solución es más fácil que llegue. No abandonéis nunca, no huyáis. Y nunca os desesperéis pese al miedo, a la soledad, al dolor.

El remedio es que acudáis antes a Dios que desesperaros. Y a quien os quiera y os ayude. Las cosas buenas acaban bien aunque dure tiempo o tarde tiempo tenga que acabar. Hasta que madura. Parezca que está mal o muy mal.

Las cosas luego acaban bien. La película hasta acaba bien, la hemos visto. Pero vosotros estáis siempre en la película.

* **11- No echéis la culpa a otros.**

Sois protagonistas de vuestra propia colina y vuestra propia bandera. No la soltéis.Si no la lleváis vosotros, esa bandera se perderá.

* **12-Concretad lo que tengáis que concretar.**

Pero no olvidéis que las grandes ideas son lo más práctico que hay y lo más práctico que tenéis. Considerad cómo empezar algo, eso está bien pero sobre todo pensad antes qué debéis hacer y para qué debéis hacerlo.

* **13- Aprended que importan muy poco los resultados**.

Es una idea marxista que se ha metido muy bien atrás del capitalismo.

Uno vale los resultados que uno tiene.

Un niño es bueno si se porta bien. Cuando hay gente que se porta muy mal y es muy buena y gente que se porta muy bien y es muy mala.

Hay que ser muy buenos y portarse muy bien, son dos cosas distintas.

Hay mucha gente que cree, a lo mejor vosotros estáis entre estos de baja autoestima, que son la mayoría de la población española.

Mucha gente cree que vale porque se porta bien. O que es buena porque se porta bien. Cuando realmente hay veces que uno se porta mal y sigue siendo bueno.

Es importante que no valoremos a la gente por sus resultados.

La esencia está en lo que sois, más que en lo que hacéis y en lo que lográis.

Recordad que es muy sano no adaptarse del todo a una sociedad enferma.

* **15- Relacionaos bien con los demás.**

Hizo un estudio con adolescentes preguntándoles ¿qué es lo que hace que uno ligue de verdad?. Y el resultado fue este:

Lo que más conectaba a la gente era:

1- ver que el otro era positivo. Que entre la dificultad no se achantaba, no se venía abajo, sino levantaba la cara.

2-Que fueran generosos. Que no pensaban en sí mismo, a las chicas les gustaban los chicos que hablaban de que iba a cuidar a su abuela o a su madre.

3-Que tuvieran personalidad, que mantuvieran sus principios. Que no se dejaran llevar.

Creía que cuando empezaron los gimnasios, esto iba a cambiar, ¿no? Se volvió a repetir parte del experimento, Y nadie volvió a hablar de si estaban petados o no estaban petados.

* **16- Actuar sabiendo que nadie es comparable ni sustituible.**

Si os contratan para abrir una puerta, y lo único que quieren de vosotros es que abráis una puerta, nadie es capaz de abrir la puerta como vosotros.

* **17- Tener en cuenta siempre que Dios está muy activo** y por eso nunca pasa nada malo que sea decisivo.
* **18- No perdáis de vista que algo bueno siempre vale más que mucho malo**.

Un error, cinco errores, mil errores, pesan muchísimo, menos que un acierto. Esto en educación se sabe.

A las familias muchas veces les explico que una vez conté en una semana cuántas ocasiones había educativas para educar a un hijo adolescente o niño, y salieron 367. Me explicó una vez mi padre, que quería ser psiquiatra, me dijo, con que una vez se acierte, deja más huella que los 366.

* **19- No olvidéis, que lo que se quiere a menudo, a menudo no coincide con lo que os apetece.**

Tenéis que distinguir, es muy importante el verbo querer y apetecer. Queréis estudiar porque queréis aprobar, y no os apetece

Haced lo que os dé la gana. Porque la libertad está en hacer lo que os apetece o lo que queréis.

Pero si tú haces lo que quieres, eres libre. Si haces lo que te apetece, eres esclavo y lo que te apetece.

* **20- Buscad amigos.**

Recordando que los amigos son los que te mejoran como persona y te hacen actuar mejor como hijos de Dios. Si no, vale más estar sola que mal acompañada.

* **21- Sed agradecidas.**

No seáis el centro. No seáis egocéntricas. No seáis el agujero negro, ese que os consumiría vuestra propia luz, vuestro propio prestigio, vuestra propia bondad, la de Dios y la acción de Dios sobre vosotros, mejor dicho, y la de vuestros seres queridos, incluso la luz de vuestro talento y vuestra fuerza de voluntad también.

Sed agradecidas, no seáis el centro. Vuestra familia, vuestra profesión, os exigirá mucho, sea la que sea, incluida la de madre de casa, que es la gran profesión, si queréis podéis tener dos, incluso más, ¿no?

Recordad, al ejercer la que sea, que necesitáis, para manteneros en equilibrio, ser muy agradecidas y no el centro vosotros mismos de vuestra vida y vuestra felicidad, sino sólo centraos en mirar hacia arriba de la colina y no perder vuestra bandera. La felicidad es creciente y contagiosa.

Tú llevas tu bandera, cada uno de vosotros lleva vuestra bandera.

Ed Sheeran, es un cantante y tuvo bullying de pequeño por muchas razones. Dijo en un video suyo: “nadie puede hacer mejor de ti que tú mismo”.

Podríamos decir que en verdad lo que tú puedes hacer, si no lo haces, no lo harás tú. Sed quien llevéis vuestra bandera, levantadla, cada una la suya, porque la colina está esperando y creada por Dios para ser conquistada por ti.

**Alza tu bandera, es el momento, desde ahora mismo, la conquista será tuya, así lo tiene previsto Dios y así disfrutarás de una vida feliz y de una vida verdaderamente plena.**

Muchísimas gracias.