



Universidad
de Navarra

FACULTAD DE
ENFERMERÍA

Acto de graduación Facultad de Enfermería – Universidad de Navarra

30 de mayo 2025

Promoción de grado LVXIII

Discurso de Cristina Alfaro, profesora de la Facultad de Enfermería

Ilustrísima Decana de la Facultad de Enfermería,

Autoridades académicas,

Estimados colegas del claustro académico,

Queridas familias y amigos,

Muy queridos alumnos y alumnas,

Quiero comenzar este discurso felicitándoos por haber llegado hasta aquí y por haber formado parte de esta gran familia que es la Facultad de Enfermería. Sólo vosotros sabéis el esfuerzo que ha supuesto poder conseguir este título.

También me gustaría felicitar a vuestras familias que hoy os acompañan. En especial, a vuestros padres y abuelos, que han sido un pilar constante durante estos años. Gracias a ellos, hoy estáis aquí, habiendo recibido no solo una excelente formación profesional, sino también una educación profundamente humana.

Queridas familias, podéis sentir os orgullosas. Vuestros hijos han elegido una profesión hermosa, exigente, y transformadora. Una profesión que suma en la vida de las personas. Estoy convencida de que van a contribuir de manera excepcional al cuidado de quienes más lo necesiten.

Gracias por vuestro apoyo, esfuerzo, y por confiar en nosotros la formación de vuestros hijos. Gracias por acompañarlos hasta aquí. Esta celebración también es vuestra.

Asimismo, me gustaría expresar el agradecimiento que siento por estar pronunciando este discurso, por dos razones fundamentales:

En primer lugar, por la responsabilidad —y sobre todo por el reconocimiento— que supone haber sido elegida madrina de vuestra promoción. Me llena de ilusión que hayáis pensado en mí para poder dedicaros estas palabras, porque sé que detrás de esa elección hay un profundo afecto. Sin duda, esta fecha quedará grabada en mi memoria y la recordaré siempre con muchísimo cariño.

En segundo lugar, porque sois —y siempre seréis— una promoción muy especial para mí. Hace cuatro años yo también mi inicié como profesora en esta Facultad. Y a lo largo de este tiempo, he tenido la oportunidad de crecer, madurar y aprender junto a vosotros.

Las conversaciones que hemos compartido me han permitido conoceros mejor, y me han hecho testigo de vuestra evolución: de cómo os habéis convertido en una versión más consciente, más madura y mejor preparada de vosotros mismos.

De corazón os digo que ha sido un privilegio acompañaros en este proceso. Por ello, estoy profundamente orgullosa de veros hoy aquí.

Ser madrina de promoción ofrece la oportunidad de dirigirme a vosotros y compartir algunas reflexiones que han ido tomando forma en mi recorrido como enfermera, docente e investigadora.

Son reflexiones que giran en torno a un tema que considero fundamental para nuestro presente y, sobre todo, para nuestro futuro, y que he titulado bajo el lema: Vivir más, cuidar mejor: la familia como pilar del cuidado.

Vivimos en un mundo en constante evolución. Uno de los cambios más significativos que enfrentamos es, sin duda, el envejecimiento de la población.

En las últimas décadas, España ha registrado un notable incremento en la esperanza de vida, mientras que las tasas de natalidad han descendido de forma persistente. Esta doble tendencia ha provocado una profunda transformación demográfica: Cada vez hay más personas mayores, que viven durante más tiempo.

Este fenómeno, aunque es un logro de nuestra sociedad, también plantea desafíos importantes para nuestro sistema de salud, que debe evolucionar para adaptarse a esta nueva realidad. Porque si bien envejecer no significa enfermar, sí implica una mayor vulnerabilidad y un aumento de enfermedades crónicas. Lo que, a su vez, genera una mayor demanda de los denominados cuidados de larga duración.

Así, este cambio demográfico ha hecho tambalear un modelo tradicional de cuidados que descansaba, en gran medida, sobre la familia y, muy especialmente, sobre las mujeres. Hasta hace unas décadas, la solidez de las familias y la presencia continua de la mujer en el hogar permitían que el Estado delegara en la familia, el cuidado de sus miembros, desde la infancia hasta la vejez.

Hoy, sin embargo, las dinámicas familiares han cambiado. Las familias son más reducidas, las mujeres participan activamente en el mercado laboral, y en muchos casos, los cuidados no pueden asumirse sin apoyo externo. Aun así, y pese a las dificultades, la familia sigue siendo el pilar fundamental del cuidado de las personas mayores.

Estas cumplen una labor social insustituible: dedican tiempo, energía, afecto y recursos para atender a sus seres queridos. Sostienen, muchas veces en silencio, una red de cuidados invisible, poco reconocida y escasamente valorada.

Además, este compromiso no está exento de consecuencias. Las responsabilidades del cuidado familiar comprometen seriamente la salud física y emocional, las relaciones personales e incluso la estabilidad económica de quienes cuidan.

Es por ello que, en este contexto, resulta paradójico que mientras que el cuidado se asigna culturalmente a la familia, en la práctica profesional prevalece una orientación centrada en la persona cuidada y, en el mejor de los casos, en su cuidador principal. Una visión que deja fuera la riqueza, los vínculos y las complejidades de la familia como sistema.

Sin embargo, sabemos que cuando el cuidado se acompaña del apoyo y los recursos adecuados, puede ser una experiencia profundamente transformadora: puede fortalecer los vínculos familiares, generar sentido y compromiso, y propiciar un crecimiento tanto personal como familiar. En definitiva, cuando el cuidado se hace con apoyo, puede ser una experiencia de amor, de aprendizaje y de humanidad.

Por todo ello, resulta necesario desarrollar nuevos modelos de atención que adopten una mirada relacional, sistémica y familiar. Modelos que reconozcan tanto los desafíos como las oportunidades y fortalezas de las familias que cuidan. Que vean a la familia no solo como recurso, sino también como destinataria de cuidados y atención profesional.

Y aquí es donde vuestra labor como ya enfermeros y enfermeras, cobra un sentido más profundo: La enfermera debe ser una facilitadora del bienestar no solo físico, sino

también emocional y relacional de las familias. Y esto no requiere de tecnologías avanzadas, ni de inteligencia artificial, sino de acompañarlas en su trayectoria de cuidado, escucharlas, entender sus expectativas y validar su experiencia. Aspectos clave para construir un modelo de apoyo integral y verdaderamente humano.

Pues no se trata sólo de intervenir en los momentos críticos, sino de estar presentes en lo cotidiano, en esas pequeñas decisiones que configuran el día a día del cuidado.

Por todo ello, estimados alumnos, os invito a abogar por un sistema de cuidados que refuerce las fortalezas familiares y permita experimentar el cuidado como una experiencia compartida, y valorada.

Solo así podremos construir una atención sostenible, justa y profundamente humana, que garantice un envejecimiento digno, saludable y acompañado, no solo para las personas mayores, sino también para las familias que cuidan.

Y precisamente pensando en ese futuro que queremos construir juntos, me gustaría ir acabando con una reflexión personal.

Estos últimos meses han estado llenos de conversaciones en las que habéis compartido miedos, preocupaciones, y muchos sueños sobre vuestro futuro. Todo ello acompañado de una mezcla de ilusión y respeto ante lo desconocido.

Algunos tenéis vuestras metas muy claras, otros os encontráis en una fase de mayor incertidumbre. Pero todos compartís la firme convicción de seguir formándoos para dar siempre lo mejor de vosotros mismos en beneficio del paciente y su familia. Un fuerte compromiso que en el momento actual resulta más necesario que nunca.

El panorama de salud actual requiere una enfermería activa, comprometida y bien formada, y yo, queridos alumnos, no tengo ninguna duda de que sabréis dar respuesta a los retos que como enfermeras y enfermeros se os presenten.

Y en este contexto, permitidme que comparta con vosotros tres consejos que espero que os ayuden en vuestro desarrollo profesional que empieza, o mejor dicho, continua, a partir de hoy:

El primero: asumid con conciencia la responsabilidad que implica vuestra profesión.

Que esa responsabilidad os inspire a seguir creciendo, a formaros con pasión, y a abrazar el compromiso de seguir profundizando en las raíces de esta disciplina, que no solo enseña a cuidar, sino también a mirar el mundo con una sensibilidad especial.

Reflexionar sobre el ser y el hacer de nuestra profesión es un acto de madurez que nunca deja de tener sentido. Y vosotros tenéis mucho que aportar en ese camino.

El segundo: Alimentar la ilusión y mantener una actitud crítica

Que nada os robe la ilusión de ser enfermeros. Habrá días difíciles, largos turnos, situaciones que pondrán a prueba vuestra paciencia, vuestra empatía, e incluso, vuestra vocación. Pero incluso en medio del cansancio, de la incertidumbre o del desánimo, recordar siempre por qué elegisteis este camino. Volver, si hace falta, a ese primer día de clase, a la ilusión con la que entrasteis por primera vez en la facultad, a la emoción de cuidar, de aprender, de acompañar. Conservar viva esa chispa. Alimentarla.

La enfermería es una práctica cargada de sentido. Cada paciente, cada familia, cada historia, cada gesto cuenta. Por eso, preguntaos siempre si se puede hacer mejor, si se puede cuidar mejor. No os conforméis con lo establecido. Cuestionar, analizar, y proponer.

Y el tercero: Agradecer

En primer lugar y siempre, a vuestras familias. Por su amor incondicional, por estar ahí, por confiar en vosotros incluso en los momentos difíciles. No lo deis por hecho. Decirlo. Mostrarlo. Agradecerlo una y otra vez.

Agradecer también a quienes han compartido este camino con vosotros: a los amigos, a los profesores, a quienes han estado cerca con generosidad, con tiempo, con ejemplo.

Y, cómo no, a vosotros mismos: por el esfuerzo, por la constancia, por no rendiros, a pesar de que no era fácil.

Y aunque esto suene a despedida, ojalá sea más un "hasta pronto". Porque recordad que la Facultad de Enfermería de la Universidad de Navarra siempre será vuestra casa.

Queridos alumnos, me despido ya con una cita de Isabel Sánchez de su libro “Cuidarnos”, que refleja lo que pienso y siento:

“Los cuidadores sois verdaderos héroes. Porque las grandes personas, capaces de dar grandes cuidados, son personas con enormes virtudes, que impactan el mundo en el que viven.”

Gracias por elegir cuidar. Gracias por hacerlo con alma.

Enhorabuena. Y muchas gracias.