



Revista de Divulgación  
Crisis y Retos en la Familia y Pareja

vol. 8 | no. 2 | 2026

## Cuidado y bienestar en contextos de crisis

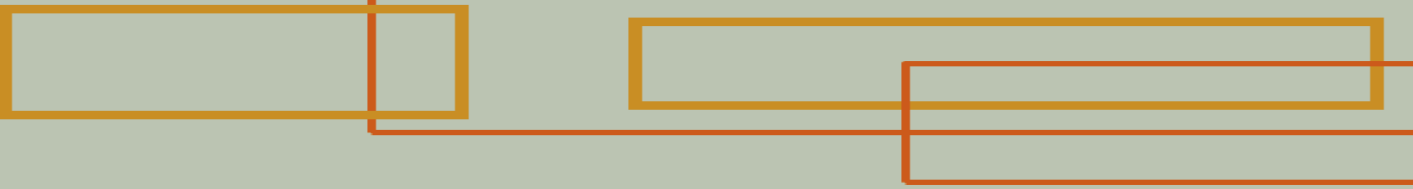
# PRESENTACIÓN DEL NÚMERO



Publicar este número dedicado al cuidado y bienestar en tiempos de crisis, va más allá de ser solo un tema de interés contemporáneo, sino que es una postura que expresa una genuina preocupación desde la comunidad académica sobre cómo enfrentamos los desafíos que afectan la vida diaria de personas, familias, parejas y comunidades enteras. En estos tiempos actuales llenos de experiencias cada vez más complejas y retadoras como enfermedades, violencia, incertidumbre, desigualdad y sufrimiento emocional, la divulgación científica busca acercar el conocimiento especializado de manera cercana y comprensible al público en general sin perder su profundidad y rigor

científico. En este sentido, la Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, resalta la importancia de conectar la investigación con la práctica profesional y la gente como parte de su misión, porque es así el conocimiento en ciencias sociales, psicológicas y de la salud nos ayuda a entender mejor los problemas sociales reales y a encontrar nuevas formas de atender y cuidar de poblaciones vulnerables.

El Vol. 8 Núm. 2 del 2026 se titula “Cuidado y bienestar en contextos de crisis”, ya que presenta investigaciones que analizan diferentes formas de vulnerabilidad y las respuestas posibles de la comunidad científica-académica frente a estas. Este número incluye estudios sobre adolescentes que necesitan educación sexual clara y respetuosa, mujeres que han sufrido violencia y buscan reconstruir su historia, parejas que reflexionan sobre la felicidad en el matrimonio, familias que acompañan a adolescentes con enfermedades crónicas, menores que dependen de cuidadores sensibles, personas con VIH enfrentando estigma, comorbilidades, diagnósticos tardíos o barreras en la atención, individuos en riesgo de suicidio y quienes enfrentan la violencia mediante acciones a menudo discretas.



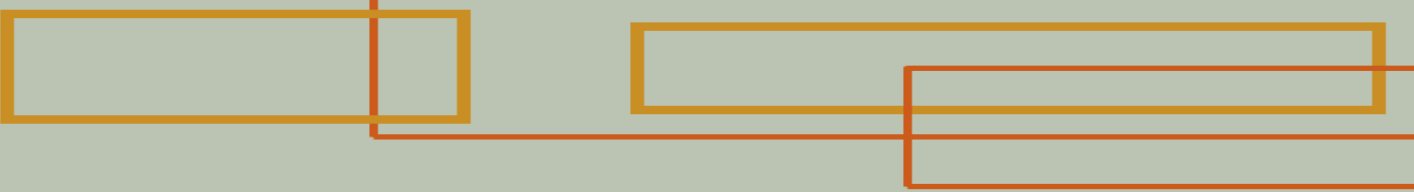
Estos sujetos, más allá de categorías abstractas o hasta frías para ser sujetos de estudio, aportan desde su experiencia estrategias de cuidado y bienestar necesarias en tiempos de crisis. De este modo, los textos demuestran que el cuidado es una tarea compleja que requiere información, escucha, coordinación profesional, redes de apoyo, justicia social y disposición para cuestionar prejuicios arraigados y llegar de este modo a un cuidado genuino en tiempos de crisis.

Este número inicia con la sección de Investigación, la cual se abre con el artículo “¿Cómo podemos ayudar a los adolescentes a cuidar su salud sexual?”, de la Lic. María Teresa Galindo Villarreal y la Dra. Consuelo Rubi Rosales Piña, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Las autoras presentan una intervención educativa realizada con estudiantes de secundaria en el Valle de Chalco, Estado de México, enfocada en la promoción del uso correcto del condón y la prevención de riesgos para la salud sexual.

En este artículo encontraremos que con base en el modelo de Información, Motivación y Habilidades Conductuales, se enmarca una experiencia en la que los adolescentes no solo recibieron información sobre el VIH, las infecciones de transmisión sexual, el embarazo no planeado y los métodos de protección, sino que también participaron en actividades prácticas, juegos de rol y ejercicios de negociación para acercar este conocimiento de modos que pudiera tener el efecto deseado. Este artículo resulta relevante pues conceptualiza la educación sexual como un proceso que va más allá de la simple transmisión de información, sino que implica la deconstrucción de mitos y tabúes, la superación de vergüenzas, la aclaración de dudas, el fomento de la toma de decisiones y el reconocimiento de que la prevención requiere habilidades concretas para dialogar, preguntar, decidir y cuidarse.

Por otra parte, la sección de Análisis inicia con el artículo “¿Cómo construir desde las ruinas? El trauma no es una condena”, de la Mtra. Araceli Castellanos Aceves, del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Este texto nos presenta una reflexión clínica acerca del trauma desde la perspectiva de la terapia sistémica narrativa, fundamentada en experiencias de acompañamiento a mujeres que han experimentado violencia. La Mtra. Castellanos nos invita a dejar de considerar el trauma como una identidad definitiva o una marca permanente en sus víctimas, y en cambio a analizar cómo la palabra puede recuperar su significado en un espacio terapéutico cuidadoso y respetuoso. La fortaleza de este artículo radica en mostrar una posición ética para tratar temas de trauma, lo que incluye el acompañar sin imponer, escuchar sin apropiarse de la historia ajena y el reconocer que la reautoría surge cuando una persona puede narrarse desde un lugar menos dominado por el daño. En el contexto de este número, el artículo enfatiza que el bienestar también se construye cuando una persona recupera la capacidad de nombrar su experiencia.

Dentro de la misma sección, los vínculos de pareja se analizan en el texto “¿Qué hace feliz a un matrimonio? Una pregunta en búsqueda de respuesta(s)”, de Ruth Nina Estrella, de la Universidad de Puerto Rico. El artículo estudia a la felicidad matrimonial desde una perspectiva psicosocial, considerando variables como la calidad de la relación, la satisfacción, la seguridad emocional, la comunicación, el apoyo y la construcción de una historia compartida. De este modo, una de sus principales aportaciones consiste en no asumir que la institución del matrimonio garantiza automáticamente el bienestar de una pareja, sino que a través del texto la autora expone que la felicidad en la vida en pareja depende menos de la formalidad del



vínculo en términos de matrimonio, y más de la manera en que sus integrantes construyen una cultura en conjunto, mantienen una identidad común y compartida, y enfrentan los conflictos desde el vínculo. De igual modo, en el texto se destaca la necesidad de ampliar la investigación a contextos latinoamericanos y de considerar a la pareja como unidad de análisis, en lugar de analizar solo a cada integrante por separado. En el contexto de una revista dedicada a la familia y la pareja, esta contribución fomenta la discusión sobre los diversos tipos de vínculos y su sostenimiento, no a través de la idealización o el establecimiento de estructuras socialmente compartidas, sino mediante prácticas cotidianas de cuidado más allá de la formalidad en términos legales que se le atribuye.

Por otra parte, en el artículo “¿Cómo influyen las competencias parentales del cuidador en el desarrollo infantil?”, por la Psic. Bianca Alicia Pons Cabrera y la Dra. Magali Huerta Reyes de la Universidad Veracruzana, se analiza el cuidado en la infancia y como la parentalidad va más allá del vínculo biológico, sino que involucra a diversas figuras cuidadoras que acompañan de manera constante el crecimiento de niños y adolescentes. Dentro del texto, las autoras desarrollan las ideas de apego y competencias parentales, y cómo la sensibilidad, protección, formación, regulación emocional, disciplina positiva y la capacidad reflexiva de los cuidadores afectan la seguridad, autonomía y bienestar socioemocional de los menores. Su valor consiste en poner en términos sencillos conceptos técnicos a través de ejemplos prácticos como escuchar, rutinas, orientación sin violencia, reconocimiento de necesidades, establecimiento de límites y revisión de prácticas propias. El trabajo demuestra que la crianza no es un instinto fijo, sino un proceso de aprendizaje continuo enfocado en el desarrollo infantil.

En otro sentido, la experiencia familiar ante la enfermedad crónica es examinada en el artículo “Retos y posibilidades en la familia del adolescente con diabetes mellitus tipo 1”, de la M.C. Margarita Félix Gastelum, de la Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa, y de la Dra. Xolyanetzin Montero Pardo, de la Facultad de Psicología Mazatlán, Universidad Autónoma de Sinaloa. Este artículo evidencia que la diabetes mellitus tipo 1 no afecta únicamente al adolescente diagnosticado, sino también al entorno familiar, pues implica reorganizar horarios, entablar conversaciones, gestionar gastos, atender preocupaciones y modificar las dinámicas familiares.

De este modo, la adolescencia como etapa crítica de desarrollo caracterizada por la búsqueda de autonomía, se vuelve más compleja cuando el autocuidado requiere monitoreo constante, administración de insulina, ajustes en la alimentación y atención a posibles complicaciones. Es así que las autoras describen conflictos familiares, cargas emocionales, tensiones económicas y miedos frecuentes, además de que identifican oportunidades como la comunicación empática, la participación colaborativa, la educación sobre la diabetes, la validación emocional y las redes de apoyo. Por estos motivos, el texto ofrece una perspectiva equilibrada al atender esta temática, por un lado reconociendo el desgaste del menor y su entorno, pero sin perder de vista la capacidad protectora del entorno familiar cuando el cuidado se comparte, se dialoga y se acompaña.

En términos de salud, la discusión continúa ahora sobre salud, envejecimiento y atención integral con el artículo “¿Cómo sostener el trabajo interdisciplinario con mujeres que envejecen con VIH?”, de la Dra. Marla Naiví Toiber Rodríguez y la Mtra. Teresita de Jesús Cabrera López, de la Clínica Especializada Condesa Iztapalapa. Este artículo examina las necesidades

clínicas y psicosociales de mujeres mayores que viven con el diagnóstico de VIH a partir de la experiencia conjunta de ginecología y psicología. De este modo, el texto sostiene que el fundamental control virológico no es suficiente para garantizar el bienestar de las personas que viven con VIH. En este contexto, la menopausia, la salud sexual, el dolor, la osteoporosis, los tamizajes oncológicos, la depresión, la ansiedad, los duelos, la violencia, el edadismo, la pobreza y el estigma se entrelazan en la atención a estas mujeres. Ante ello, las autoras proponen los componentes mínimos de un modelo centrado en la persona, el cual incluye tamizajes compartidos, rutas de derivación, agenda integrada, discusión de casos complejos y acuerdos de confidencialidad. Este artículo aborda una preocupación central del número como lo es la fragmentación de los servicios y su potencial para convertirse en una forma silenciosa de descuido hacia las poblaciones vulnerables.

Continuando con la temática de salud y los servicios de atención sanitaria, el Dr. Víctor Rodríguez Pérez, de la Clínica de Adherencia a Antirretrovirales y Polifarmacia del Centro para la Prevención y Atención Integral del VIH/sida de la Ciudad de México, contribuye con el artículo “VIH en México 2025: más allá de solo ‘tomar la pastilla’”. Su texto analiza el cambio de paradigma que implica la Guía de Manejo Antirretroviral 2025, al pasar de un enfoque centrado casi exclusivamente en el control del virus a una perspectiva orientada a la persona. De este modo, los tratamientos más modernos, la prevención combinada, la estrategia Indetectable = Intransmisible, la vigilancia de comorbilidades y la atención a la salud mental, se presentan como elementos de una respuesta más integral y centrada en la persona. En este sentido, el autor enfatiza que la adherencia al tratamiento no puede desvincularse del bienestar emocional del paciente, el estigma, la autonomía, la

confianza en el personal de salud ni de las condiciones que permiten mantener un tratamiento en la vida cotidiana. Es así que, esta contribución es especialmente relevante ya que acerca al público general a un cambio técnico con profundas implicaciones humanas.

Por otra parte, la Mtra. Teresita de Jesús Cabrera López y la Dra. Marla Naiví Toiber Rodríguez, de la Clínica Especializada Condesa Iztapalapa, enriquecen esta discusión en su artículo “¿VIH en mujeres? Una realidad en nuestro México”. El artículo desafía la creencia errónea de que el VIH afecta solo a los hombres y pone en el centro las necesidades de las mujeres que viven con el virus. Las autoras abordan el ciclo de vida de estas mujeres y temas como el diagnóstico tardío, la edad reproductiva, el embarazo, la prevención de la transmisión vertical, la menopausia, las comorbilidades, la salud mental, la violencia de género y la discriminación. De este modo, las autoras desde su experiencia más clínica, observan que muchas mujeres retrasan el acceso a los servicios debido a una baja percepción del riesgo o a oportunidades de diagnóstico perdidas por el prejuicio. El texto muestra que enfrentar el VIH en mujeres requiere ir más allá de los datos epidemiológicos, reconociendo desigualdades sociales, derechos sexuales y reproductivos, barreras institucionales y la urgencia de modelos de atención continuos, integrales y sin prejuicios.

La sección de Entrevista incluye el texto “Más allá de la víctima: respuestas, resistencias y dignidad frente a la violencia”, una conversación con la Dra. Tania Aguirre Solorio, de ECOS: Prácticas Basadas en la Respuesta México, realizada por la Mtra. Ligia Esther Torres Burgos. Esta entrevista constituye una de las discusiones más relevantes del número al cuestionar las formas preconcebidas de percibir a quienes experimentan violencia. Desde un enfoque basado en prácticas de respuesta, la Dra.

Aguirre propone dejar de considerar desde el prejuicio a las víctimas como individuos pasivos o carentes de recursos, en cambio reconocer las distintas maneras en que responden, resisten y procuran mantener su dignidad incluso en situaciones de riesgo. La conversación también enmarca los peligros de patologizar el sufrimiento, imponer fórmulas de intervención o trasladar la responsabilidad del agresor a la persona afectada. De este modo, la entrevista presenta para el público no especializado, una oportunidad ética concreta para acompañar sin exigir revelaciones, sin juzgar las decisiones de la persona y sin convertir la ayuda en una carga adicional.

Por otra parte, el estudio de caso presentado en este número, titulado “¿Es efectiva la terapia cognitivo-conductual y centrada en soluciones en riesgo suicida adolescente?”, llevado a cabo por la Dra. Oralia Espinoza Montiel, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y la Licenciada Blanca Delia Vázquez Martínez, del Proyecto X-TAB, presenta el acompañamiento psicológico brindado a una adolescente de 12 años con antecedentes de abuso sexual, intentos previos de suicidio, ansiedad e ideación suicida. La intervención, realizada en modalidad virtual y se comprendió de diez sesiones, en donde se integraron estrategias de Terapia Cognitivo-Conductual y Terapia Breve Centrada en Soluciones. Este caso demuestra avances en la reducción de síntomas de ansiedad, en el reconocimiento de pensamientos disfuncionales, en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, en la mejora de la comunicación familiar y en la recuperación de actividades significativas, por lo que su importancia radica en presentar evidencia de que la atención al riesgo suicida en adolescentes requiere de una intervención estructurada con

sensibilidad clínica, orientada a la prevención de recaídas y participación activa del entorno familiar. La inclusión de este estudio en la presente publicación resulta pertinente entendiendo que cuando la crisis amenaza la vida de una persona, el cuidado por su entorno y los profesionales de la salud debe ser oportuno, cercano y fundamentado en principios de validez técnica y evidencia empírica.

Por otra último, la sección de Recomendaciones concluye con el texto “¿Cómo reducir el estigma hacia las personas que viven con VIH mediante acciones cotidianas?”, del Dr. Francisco Javier Rosas Santiago y la Psic. Ximena Itzel Pucheta Varela, de la Universidad Veracruzana. El artículo traduce la evidencia y experiencia aplicada en acciones concretas para la convivencia diaria, tales como emplear un lenguaje respetuoso, proteger la confidencialidad, desmontar mitos y prejuicios, evitar preguntas invasivas, normalizar la prueba de VIH y responder a comentarios discriminatorios. El valor de esta aportación radica en trasladar el problema del estigma del ámbito abstracto al ámbito familiar, escolar, laboral, amistoso, de las redes comunitarias y de las conversaciones informales. De este modo, el texto enfatiza que todas las personas pueden colaborar en la construcción de entornos más dignos para reducir el estigma, reconociendo que esto no reemplaza la atención profesional ni las políticas públicas, pero sí modifica las condiciones sociales que facilitan o dificultan la búsqueda de ayuda, el diagnóstico oportuno y la continuidad del tratamiento.

El lector puede ver que los trabajos reunidos en este volumen no ofrecen una única respuesta al cuidado, lo cual constituye una de sus principales fortalezas, sino que cada contribución aborda una crisis específica que requiere reconocimiento particular y atención a la

medida de las circunstancias, como lo es la desinformación sexual, el trauma, las tensiones matrimoniales, las demandas de la crianza, la enfermedad crónica, el envejecimiento con VIH, el estigma, la violencia o el riesgo suicida. Sin embargo, los textos reunidos en este número demuestran que el bienestar no puede sostenerse si se desvincula a las personas de sus vínculos, redes de apoyo, de sus condiciones materiales, sociales y contextuales, o de sus historias y de los contextos institucionales que las apoyan o las desatienden. Los textos reunidos nos muestran como la salud sexual de los adolescentes requiere la participación de la escuela, la familia y los profesionales; la adherencia al tratamiento del VIH depende de un trato digno y de la salud mental; la crianza se fortalece con recursos adecuados para quienes cuidan; la comprensión de la violencia mejora al considerar la interacción completa y no solo el sufrimiento individual; la diabetes en la adolescencia exige una familia que acompañe sin transformar el cuidado en vigilancia punitiva.

Es así que, este número presenta discusiones especializadas sobre problemas que muchas personas reconocen en su vida cotidiana o en su entorno cercano, y no solo eso, sino que trata estos temas sin simplificarlos o volverlos inaccesibles para el lector no especializado. En sus páginas, este número atiende a la divulgación científica muy necesaria en tiempos de crisis, y esta se muestra como una práctica de responsabilidad social que permite el acceso a lo que generalmente permanece oculto o solo exclusivo al gremio científico. También en este número se cuestionan ideas dañinas, prejuicios y estigmas; a la par

de que se señalan caminos de acompañamiento y se enriquece el debate público sobre salud, familia, pareja y comunidad.

El número “Cuidado y bienestar en contextos de crisis”, es una lectura esencial para reflexionar sobre cómo proteger la dignidad humana en situaciones adversas, evitando promesas simplistas o soluciones mágicas, más bien basándose en conocimientos científicos, experiencias profesionales y formas de acompañamiento que reconocen la singularidad de cada ser humano en condición de vulnerabilidad y la importancia del contexto con el poder de sostenerle y garantizar entornos de bienestar y cuidado cuando más se requiere.



**Dra. Mirna Elizabeth Quezada**  
Miembro del comité editorial