OPINIÓN

En política, como en la fisiología, la calma es poder: “cabeza fría”, presidenta Claudia Sheinbaum

Por Juan Manuel Lira · 5 de febrero de 2025 · 4 min de lectura



En la política, al igual que en el organismo humano, saber mantener la cabeza fría puede marcar la diferencia entre la estabilidad y el colapso. La fisiología nos enseña que el frío regula impulsos y favorece la claridad mental, un principio que se refleja en la estrategia diplomática que la Presidenta Claudia Sheinbaum ha sabido aplicar con éxito cuando el termómetro de las tensiones con Estados Unidos ha amenazado con rebasar niveles críticos.

Durante las últimas semanas, la relación bilateral se ha visto presionada por distintos frentes. El primero de ellos, la amenaza arancelaria que llegó a cifrarse en un 25% a las exportaciones mexicanas. Aunado a ello, la crisis del fentanilo —que hoy es la causa principal de muertes por sobredosis en Estados Unidos— y la presión migratoria, con un incesante flujo de personas buscando llegar al norte, han elevado la temperatura política.

El riesgo de un choque frontal era latente: aplicar represalias comerciales, radicalizar la política migratoria o desafiar abiertamente a Washington. Sin embargo, la Presidenta Sheinbaum optó por un camino distinto, actuar “con cabeza fría”: Templar los ánimos y enfriar las reacciones, mostrando que la serenidad no es sumisión, sino estrategia.

Cuando Donald Trump amenazó con imponer tarifas punitivas, la reacción inmediata de muchos sectores exigía devolver golpe por golpe. Pero la experiencia fisiológica nos recuerda que, si se dispara la respuesta de “lucha o huida” sin un control racional, el organismo se sobreexcita y pierde enfoque.

La Presidenta escogió la negociación y el diálogo, sin sacrificar la soberanía nacional. El resultado: la amenaza quedó en suspenso al menos durante un mes. Hubo espacio para buscar soluciones pacíficas. Esta postura no significó debilidad, sino un cálculo estratégico para no poner en riesgo millones de empleos que dependen del comercio con nuestro principal socio económico.

En el caso del fentanilo, la postura fácil habría sido asumir el discurso estadounidense y aplicar medidas drásticas sin cuestión. Pero Sheinbaum no permitió que el calor del momento dictara su respuesta. Como en el cuerpo humano, donde la exposición al frío puede enfriar la respuesta emocional de la amígdala cerebral —nuestro centro de reacciones emocionales— y favorecer la toma de decisiones racionales, su administración ha implementado acciones integrales, señalando la corresponsabilidad de ambos países en la crisis de los opioides. El problema se abordó con un enfoque de inteligencia y prevención, en lugar de reaccionar con medidas precipitadas.

El reto migratorio es otro ejemplo para mantener la calma en medio de la tormenta. Con miles de personas desplazándose hacia el norte y la presión de Estados Unidos para endurecer su postura migratoria, el camino más sencillo habría sido ceder o aplicar restricciones sin matices. Pero Sheinbaum ha entendido que la migración es un fenómeno complejo, y como en la fisiología del frío, no se trata de detener de golpe el flujo sanguíneo, sino de regularlo para evitar un colapso. Su administración ha reforzado los acuerdos binacionales, sin perder de vista los derechos humanos y la estabilidad interna.

La enseñanza es clara: tanto en política como en la fisiología del cuerpo, no hay que dejarse llevar por el calor del momento. La amígdala, ese pequeño centro cerebral que dispara nuestras respuestas emocionales, puede hacernos tomar decisiones precipitadas si no es controlada por la corteza prefrontal, donde reside el juicio racional. Lo mismo sucede en diplomacia: cuando la presión sube, la clave no es reaccionar de inmediato, sino enfriar la mente, evaluar el panorama y actuar con estrategia. En la diplomacia la claridad lo es todo.

México se encuentra en un punto decisivo de su relación con Estados Unidos, y los retos no van a menguar. Las presiones comerciales, la crisis de opioides y la realidad migratoria seguirán alimentando las fricciones. Conservar la calma no significa renunciar a las convicciones ni dejar de actuar ante la injusticia; más bien, implica reconocer que, tal como la fisiología aconseja frente a un estímulo que amenaza con desequilibrarnos, lo mejor es enfriar la mente antes de responder.

Solo así, con estrategia y templanza, puede el país convertir esos momentos de alta tensión en oportunidades para la cooperación y el desarrollo conjunto.

Frente a una relación bilateral que tiende a encenderse con facilidad, tener la cabeza fría puede ser el factor que marque la diferencia entre caer en la confrontación estéril o hallar soluciones duraderas. En el caso de la presidenta Claudia Sheinbaum, la capacidad de regular la temperatura política con inteligencia y serenidad puede definir el rumbo de la nación en los próximos años.

En tiempos de crisis, la ciencia y la política coinciden en una lección fundamental: cuando el mundo se calienta, es mejor enfriar la cabeza antes de actuar.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/en-politica-como-en-la-fisiologia-la-calma-es-poder-cabeza-fria-presidenta-claudia-sheinbaum
Descargado el 21 de noviembre de 2026.