OPINIÓN

Resiliencia y salud mental ante fenómenos naturales

Por Juan Manuel Lira · 13 de octubre de 2025 · 4 min de lectura



Las recientes inundaciones en los estados de Veracruz, Hidalgo y Puebla, producto de una combinación de fenómenos meteorológicos que trajeron consigo los que algunos han calificado como "las peores lluvias en 70 años", nos han confrontado una vez más con una dualidad profunda: la de la imponente fuerza de la naturaleza y la extraordinaria fortaleza del pueblo mexicano.

En un primer momento, hemos sido testigos de la capacidad de respuesta del Estado. El despliegue de miles de elementos de la SEDENA, SEMAR y la Guardia Nacional, a través de los planes DN-III-E y Plan Marina, fue una acción contundente y necesaria. Sus labores de evacuación, búsqueda, rescate y distribución de ayuda humanitaria han sido vitales para proteger a miles de familias. A la par, la presencia y liderazgo de la Presidenta Claudia Sheinbaum en las zonas afectadas junto con el trabajo incansable de la Comisión Federal de Electricidad (CFE) para restablecer el servicio a más del 70% de los usuarios afectados y de la Secretaria de Infraestructura, Comunicaciones y Transporte (SICT) para despejar los caminos, demuestran una capacidad institucional que es, sin duda, un pilar fundamental para la llegada de ayuda a las zonas más necesitadas.

No obstante, en el corazón mismo de la emergencia, en el instante en que el agua y los deslaves dejaron incomunicadas a cientos de comunidades, emergió el pilar más fundamental de todos: la resiliencia comunitaria. En esas primeras horas críticas, antes de que cualquier ayuda oficial pudiera abrirse paso, fueron los propios vecinos quienes se convirtieron en la primera e indispensable línea de defensa. Fueron ellos quienes llevaron a

cabo las acciones más urgentes: el rescate de familias en peligro, el compartir alimentos y agua, y la provisión de refugio en los hogares menos afectados. Esta solidaridad, este capital social que se activa de manera instintiva en la adversidad, es la manifestación más pura de la resiliencia del pueblo de México.

Dentro del marco del Día Mundial de la Salud Mental 2025 (10 de octubre), el lema “"Acceso a los Servicios: Salud Mental en Catástrofes y Emergencias" no podría ser más pertinente en estos momentos. Nos recuerda que el bienestar de una comunidad no se mide únicamente en viviendas reconstruidas, puentes o caminos reparados, sino en la capacidad de sus habitantes y el apoyo del sistema de salud para sanar las profundas heridas emocionales que un desastre inflige.

Una catástrofe de esta magnitud desata un complejo proceso psicológico. Inicia con una fase de impacto, caracterizada por el shock y la negación. Las personas actúan en un estado de parálisis emocional que funciona como un mecanismo de defensa de la mente ante una realidad abrumadora. Una vez que el peligro inmediato pasa, surge una fase de reacción, donde afloran emociones intensas como la ira, la frustración y la culpa, la cual en muchas ocasiones se descarga sobre las autoridades. Son momentos de alta vulnerabilidad, donde el apoyo y la validación de estos sentimientos son cruciales.

En estos momentos el Sistema Público de Salud (IMSS, ISSSTE, IMSS Bienestar) no solo debe enfocarse en la atención clínica de los pacientes y en la infraestructura dañada de clínicas y hospitales. Para asegurar una recuperación integral, el primer paso debe ser la implementación de la Primera Ayuda Psicológica en el terreno, una intervención humana y de apoyo inmediato, consistente en capacitar al personal de salud de primera respuesta, para que puedan ofrecer consuelo, escuchar sin presionar y ayudar a los afectados a conectar sus necesidades básicas con los servicios disponibles.

A mediano y largo plazo, es imperativo garantizar el acceso a servicios de salud mental profesionales y sostenidos. La experiencia traumática puede derivar en condiciones como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), depresión y ansiedad, que requerirán de atención especializada.

Finalmente, la acción más poderosa y sostenible es invertir activamente en el fortalecimiento de la resiliencia comunitaria como una estrategia de salud pública. Apoyar a los Comités Comunitarios de Protección Civil con recursos y capacitación, como lo recomienda el CENAPRED, permite que sean las propias comunidades las que lideren su proceso de sanación colectiva. Al integrar su conocimiento del territorio y sus redes de confianza en los planes oficiales, se transforma a la comunidad de una víctima pasiva a un agente activo de su propia recuperación, reconstruyendo no solo sus hogares, sino también su tejido social y su esperanza en el futuro.

Cuidar la salud mental de quienes lo perdieron todo no es una tarea secundaria; es la acción fundamental para garantizar que nuestra resiliencia no solo nos permita sobrevivir a la próxima prueba, sino salir de ella más unidos, más conscientes y fuertes. Es honrar la entereza demostrada en la crisis y asegurar que nadie, absolutamente nadie, se quede atrás en el largo camino de vuelta a la normalidad.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/resiliencia-y-salud-mental-ante-fenomenos-naturales-2
Descargado el 21 de noviembre de 2026.