

El Hiperfoco en el Abismo: TDAH, Terremoto y la Espiral del Asombro en Venezuela

Hyperfocus in the Abyss: ADHD, Earthquake, and the Spiral of Wonder in Venezuela

Óscar Fernández Galíndez

osfernandezve@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1958-4811>

Teléfono: + 58 412 3685089

Universidad de las Ciencias de la Salud "Hugo Chávez Frías"

Núcleo Aragua

Departamento de Fisioterapia

Núcleo Aragua

Maracay edo. Aragua



Recepción/Received: 27/06/2026

Arbitraje/Sent to peers: 27/06/2026

Aprobación/Approved: 30/06/2026

Publicado/Published: 31/07/2026

RESUMEN

Se reflexiona profundamente sobre el fenómeno del hiperfoco en personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en situaciones de crisis extremas, tomando como caso el terremoto ocurrido en Venezuela el 24 de junio de 2026. Desde la Teoría Holónica Procesual Híbrida y Fractal de la Endoepignosemiosis (TEHF), se demuestra que el hiperfoco no es un "déficit de atención", sino un pliegue endoepignosemiótico de emergencia: una reconfiguración forzada del holón perceptivo que integra dimensiones físico-biológicas (Φ), epigenéticas (E) y semióticas (Σ) para maximizar la supervivencia en el caos. Se define el hiperfoco como un estado de atención láser que, en lugar de dispersarse, se estrecha hasta convertirse en un túnel donde el resto del mundo desaparece. Se analiza cómo el terremoto —un evento de máxima disrupción— activa este pliegue en personas con TDAH, transformando la "distracción" en una herramienta de supervivencia y, paradójicamente, en una ventana de lucidez. Se conecta con la neuroinmunología social, la Endoplignencia y los quince postulados, ofreciendo soluciones para una gestión endoplignente de la crisis que acompañe, no aplaste ni abandone, a la población neurodivergente.

Palabras clave: hiperfoco; TDAH; terremoto; endoepignosemiosis; crisis

ABSTRACT

This paper offers a deep reflection on the phenomenon of hyperfocus in people with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in extreme crisis situations, taking as a case study the earthquake that occurred in Venezuela on June 24, 2026. From the Hybrid Processual Holonic and Fractal Theory of Endoepignosemiosis (TEHF), it is demonstrated that hyperfocus is not an "attention deficit" but an emergency endoepignosemiotic fold: a forced reconfiguration of the perceptive holon integrating physical-biological (Φ), epigenetic (E), and semiotic (Σ) dimensions to maximize survival in chaos. Hyperfocus is defined as a laser-like attention state that, instead of dispersing, narrows into a tunnel where the rest of the world disappears. It is analyzed how the earthquake —an event of maximum disruption— activates this fold in people with ADHD, transforming "distraction" into a survival tool and, paradoxically, into a window of lucidity. It is connected with social neuroimmunology, Endoplignencia, and the fifteen postulates, offering solutions for an endoplign crisis management that accompanies, rather than crushes or abandons, the neurodivergent population.

Keywords: hyperfocus; ADHD; earthquake; endoepignosemiosis; crisis

INTRODUCCIÓN: EL TERREMOTO QUE DESPERTÓ EL LÁSER

*“Cuando el suelo se abre, la mente que siempre estuvo abierta se cierra. No por miedo.
Por necesidad. El hiperfoco no es una falla.
Es la respuesta del pliegue a un mundo que se desmorona.”*

(Fernández Galíndez, 2026)

El 24 de junio de 2026, Venezuela vivió uno de los terremotos más devastadores de su historia reciente. Mientras la tierra temblaba, los edificios se balanceaban y la gente corría en pánico, un fenómeno silencioso ocurrió en las mentes de muchas personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH): el hiperfoco. En lugar de dispersarse, su atención se concentró como un láser. En lugar de paralizarse, actuaron con una precisión que sorprendió incluso a quienes los conocían. En lugar de ser “distráidos”, se convirtieron en los más lúcidos.

Este fenómeno, que la psicología convencional explica como una característica “paradójica” del TDAH, puede ser reinterpretado desde la Teoría Holónica Procesual Híbrida y Fractálica de la Endoepignosemiosis (TEHF) como un pliegue endoepignosemiótico de emergencia. El hiperfoco no es un “déficit de atención”; es una reconfiguración forzada del holón perceptivo que integra dimensiones físico-biológicas (Φ), epigenéticas (E) y semióticas (Σ) para maximizar la supervivencia en el caos.

En esta reflexión, definiremos el hiperfoco desde la TEHF, analizaremos cómo un terremoto - un evento de máxima disrupción - activa este pliegue, conectaremos el fenómeno con la neuroinmunología social y los quince postulados, y ofreceremos soluciones para una gestión endoplígente de la crisis que acompañe, no aplaste ni abandone, a la población neurodivergente.

PARTE I: DEFINICIONES CLAVE

Hiperfoco

- Definición: Estado de atención extremadamente concentrada en una sola tarea o estímulo, en el que el resto del mundo desaparece. Es común en personas con TDAH, pero también puede ocurrir en neurotípicos en situaciones de alta intensidad. No es un “déficit” de atención, sino una distribución diferente de la atención.
- Ejemplo: Un niño con TDAH que no puede concentrarse en la clase de matemáticas, pero pasa horas armando un rompecabezas sin levantar la vista. En el terremoto, esa misma persona puede identificar la ruta de evacuación más segura en segundos, mientras otros aún procesan el pánico.
- Analogía del láser: La atención neurotípica es como una lámpara: ilumina todo, pero con poca intensidad. La atención con TDAH es como un láser: ilumina un solo punto, pero con una intensidad extrema. En una crisis, el láser es más útil.

TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

- Definición: Configuración neurobiológica caracterizada por patrones de inatención, hiperactividad e impulsividad que no se ajustan a la norma. No es un “trastorno” en el sentido de enfermedad, sino una neurodiversidad que, en ciertos contextos, puede ser una ventaja adaptativa.
- Ejemplo: Una persona con TDAH en una reunión de trabajo puede parecer distraída, pero en una emergencia puede percibir amenazas que otros no ven.

Neuroinmunología Social

- Definición: Estudio de la interacción entre el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el entorno social. En el contexto del hiperfoco, examina cómo el estrés extremo (como un terremoto) modula la inflamación, la neurotransmisión y la cognición.
- Ejemplo: El terremoto activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), liberando cortisol y adrenalina. En personas con TDAH, esta respuesta puede ser más intensa y, paradójicamente, más focalizada.

Endoepignosemiosis (Recordatorio)

- Definición: Proceso interno, híbrido y recursivo de generación de significado y sentido mediante la integración de lo físico-biológico (Φ), lo epigenético (E) y lo semiótico (Σ).
- Ejemplo: El hiperfoco no es solo un estado mental (Σ). Integra la fisiología del estrés (Φ) y la memoria de crisis pasadas (E).

Pliegue (Recordatorio)

- Definición: Operación por la cual un sistema se dobla sobre sí mismo, generando nueva organización sin agregar materia.
- Ejemplo: El hiperfoco es un pliegue: el sistema atencional se dobla sobre un único estímulo, excluyendo todo lo demás.

Endopligenia (Recordatorio)

- Definición: Ética del cuidado del pliegue: no aplastar, no abandonar, acompañar.
- Ejemplo: En lugar de patologizar el hiperfoco (aplastarlo) o ignorarlo (abandonarlo), la Endopligenia lo acompaña como una herramienta adaptativa.

PARTE II: EL HIPERFOCO COMO PLIEGUE DE EMERGENCIA

1. La Atención Láser: Cuando la Distracción se Convierte en Precisión

La psicología convencional describe el hiperfoco como una “característica paradójica” del TDAH: la misma persona que no puede concentrarse en una tarea rutinaria puede sumergirse en algo que le apasiona durante horas. La TEHF reinterpreta esto: el hiperfoco no es una paradoja; es un pliegue (postulado 12) que se activa cuando el sistema detecta que el estímulo es relevante para la supervivencia o el sentido.

- Ejemplo en el terremoto: Una persona con TDAH que en la vida cotidiana olvida dónde dejó las llaves, durante el terremoto puede memorizar la ubicación de cada salida de emergencia, el tiempo que tarda en caer un objeto y la trayectoria de los escombros. Su atención, que normalmente “vuela”, se ancla con una precisión asombrosa.
- Analogía del camaleón en el asfalto: Un camaleón cambia de color para mimetizarse. El hiperfoco es el camuflaje del TDAH en una crisis. No es que el camaleón esté “enfermo”; es que su estrategia de supervivencia es diferente.

2. La Dimensión Φ : El Cuerpo en Alerta

El hiperfoco no es solo mental. Tiene una base física. El terremoto activa el sistema nervioso simpático. La adrenalina y el cortisol inundan el cuerpo. En personas con TDAH, cuyos sistemas do-

paminérgicos ya están “sintonizados” de manera diferente, esta respuesta puede ser más intensa y focalizada.

- Ejemplo: La frecuencia cardíaca de una persona con TDAH puede dispararse, pero en lugar de paralizarse, su cuerpo se prepara para la acción. Los músculos se tensan, los sentidos se agudizan. El hiperfoco es la traducción mental de esta preparación corporal.
- Analogía del resorte comprimido: La persona con TDAH vive con un resorte comprimido. En la vida cotidiana, el resorte se desperdicia en pequeñas vibraciones. En una crisis, el resorte se suelta con toda su fuerza en una dirección precisa.

3. La Dimensión E: La Memoria de las Crisis Pasadas

El hiperfoco también integra la dimensión epigenética (E). Las personas con TDAH suelen tener una historia de crisis: accidentes, olvidos, fracasos. Esa memoria no es un peso; es un entrenamiento. El sistema nervioso ha aprendido a reconocer cuándo la situación es realmente grave y cuándo no.

- Ejemplo: Una persona con TDAH que ha vivido apagones, inundaciones o accidentes menores puede, durante el terremoto, actuar con una velocidad que parece instintiva. No es instinto; es memoria epigenética de supervivencia.
- Analogía del bombero veterano: Un bombero que ha estado en cien incendios no piensa cuando entra al fuego. Actúa. La memoria epigenética de la persona con TDAH es ese entrenamiento invisible.

4. La Dimensión Σ: La Interpretación del Caos

Finalmente, el hiperfoco integra la dimensión semiótica (Σ). La persona con TDAH no solo siente el terremoto (Φ) y recuerda otras crisis (E); también interpreta la situación como una oportunidad de acción, no de parálisis. Su sentido de la amenaza se convierte en un sentido de la oportunidad.

- Ejemplo: Mientras otros gritan, la persona con TDAH puede estar calculando si el techo va a caer, si la puerta está bloqueada, si hay una ruta de escape. No es insensibilidad; es una interpretación diferente del caos.

PARTE III: EL TERREMOTO COMO ACTIVADOR DEL PLIEGUE

1. El Caos como Estímulo Óptimo

El terremoto es un evento de máxima disrupción. El orden se rompe, las rutinas colapsan, la predictibilidad desaparece. Para una persona neurotípica, esto puede ser abrumador. Para una persona con TDAH, que vive en un estado de “caos” permanente, puede ser, paradójicamente, un estímulo óptimo. Su sistema atencional, que en la rutina está disperso, encuentra en el caos la estructura que necesita para enfocarse.

- Ejemplo: Una persona con TDAH que no puede seguir una conversación lineal puede, durante el terremoto, coordinar la evacuación de una docena de personas sin titubear.
- Analogía del surfista y la ola: El surfista no busca aguas tranquilas; busca olas grandes. La persona con TDAH, en la crisis, encuentra su ola perfecta.

2. La Anticipación como Herramienta de Supervivencia

Las personas con TDAH suelen tener una capacidad de anticipación aguda. Su mente, siempre en movimiento, a veces se adelanta a los eventos. En una crisis, esta anticipación se convierte en una ventaja: pueden prever lo que va a pasar antes de que pase.

- Ejemplo: Durante el terremoto, una persona con TDAH puede intuir que un segundo temblor es inminente y actuar en consecuencia, mientras otros aún están procesando el primero.

PARTE IV: LA NEUROINMUNOLOGÍA SOCIAL DEL HIPERFOCO

1. El Eje HHA y la Dopamina en el TDAH

La neuroinmunología social estudia cómo el estrés social modula la inflamación y la neurotransmisión. En el TDAH, hay una desregulación dopaminérgica basal. El terremoto, al activar el eje HHA, puede “corregir” temporalmente esa desregulación: la adrenalina y el cortisol aumentan la disponibilidad de dopamina en la corteza prefrontal.

- Ejemplo: Una persona con TDAH que normalmente necesita medicación para concentrarse puede, durante el terremoto, concentrarse sin ella. No es un milagro; es la fisiología del estrés.
- Analogía del cargador rápido: El estrés extremo es un cargador rápido para la batería dopaminérgica de la persona con TDAH. No dura mucho, pero es muy efectivo.

2. La Inflamación Cognitiva y el Filtro de lo Esencial

El estrés crónico puede generar inflamación sistémica. Sin embargo, en una crisis aguda, la inflamación puede tener un efecto paradójico: agudiza la atención selectiva. La persona con TDAH, que normalmente tiene filtros atencionales “porosos”, en la crisis desarrolla un filtro extremadamente estricto. Solo lo esencial pasa.

- Ejemplo: Durante el terremoto, una persona con TDAH puede ignorar completamente los gritos de pánico y centrarse solo en el sonido de las estructuras que se están rompiendo.

PARTE V: LOS QUINCE POSTULADOS APLICADOS AL HIPERFOCO

- Postulado 1 (Holón): La persona con TDAH es un holón que, en la crisis, se reconfigura. Su hiperfoco es una forma de autoafirmación adaptativa.
- Postulado 2 (Procesualidad): El hiperfoco no es un estado fijo; es un proceso. Se activa y se desactiva. No hay que congelarlo ni combatirlo.
- Postulado 3 (Hibridez): El hiperfoco integra Φ (cuerpo en alerta), E (memoria de crisis) y Σ (interpretación del caos).
- Postulado 4 (Holarquía): El hiperfoco opera en el nivel micro (atención) y en el nivel macro (coordinación de evacuación). Se auto-simila.
- Postulado 5 (Interferencia): El entorno ofrece interferencias (el terremoto). La persona con TDAH las interpreta y actúa. No es determinismo; es oferta y respuesta.
- Postulado 6 (Tercero incluido): La persona con TDAH puede estar “distráida” en la rutina y “hiperenfocada” en la crisis. Ambas verdades coexisten.
- Postulado 7 (Emergencia): El hiperfoco no es la suma de sus partes; emerge de la interacción entre el TDAH y la crisis.
- Postulado 8 (Recursividad interpretativa): La persona con TDAH que observa su propio hiperfoco (¿por qué ahora puedo concentrarme?) está en recursividad de orden 3.
- Postulado 9 (Fractalidad): El mismo patrón de “dispersión $\rightarrow$ crisis $\rightarrow$ hiperfoco” se repite en la vida de la persona con TDAH: en un examen, en una conversación, en un terremoto.
- Postulado 10 (Autopoiesis/copoiesis): El hiperfoco es autopoietico (se auto-mantiene) y copoietico (se coproduce con el entorno de crisis).

- Postulado 11 (Significado y sentido): El terremoto tiene significado (un evento sísmico). La persona con TDAH le da sentido: una oportunidad de actuar, de ser útil.
- Postulado 12 (Pliegue): El hiperfoco es un pliegue: la atención se pliega sobre un único estímulo.
- Postulado 13 (Encuentro y renuncia): Para que el hiperfoco ocurra, la persona con TDAH debe renunciar a la multitarea y abrazar la monofocalidad.
- Postulado 14 (Complementación como pliegue): El hiperfoco no es una suma de atención + estrés; es un pliegue de ambos.
- Postulado 15 (Endoplignencia): La sociedad no debe patologizar el hiperfoco (aplastarlo) ni ignorarlo (abandonarlo). Debe acompañarlo como una herramienta de supervivencia.

PARTE VI: SOLUCIONES ENDOPLIGNENTES PARA LA GESTIÓN DEL HIPERFOCO EN CRISIS

1. No Aplastar: No Patologizar la Respuesta Adaptativa

La psiquiatría convencional tiende a ver el hiperfoco como un “síntoma” del TDAH. La TEHF propone verlo como una respuesta adaptativa. En una crisis, el hiperfoco puede salvar vidas. No hay que “corregirlo” con medicación en el momento; hay que aprovecharlo.

- Propuesta: En los protocolos de emergencia, incluir a personas con TDAH como primeros respondedores. Su capacidad de hiperfoco puede ser más útil que la de personas neurotípicas en ciertas situaciones.

2. No Abandonar: Ofrecer Herramientas de Regulación

El hiperfoco puede ser agotador. Después de la crisis, la persona con TDAH puede sufrir un crash físico y emocional. No hay que abandonarla a ese crash; hay que ofrecer herramientas de regulación: descanso, hidratación, apoyo psicológico.

- Propuesta: Crear protocolos post-crisis para personas con TDAH que hayan experimentado hiperfoco. No como terapia, sino como acompañamiento.

3. Acompañar: Capacitar a la Población Neurodivergente

Las personas con TDAH pueden ser entrenadas para usar su hiperfoco en situaciones de crisis. No se trata de “curar” el TDAH, sino de potenciar sus fortalezas.

- Propuesta: Diseñar talleres de gestión de crisis para personas con TDAH, donde aprendan a reconocer y canalizar su hiperfoco. No para que sean “normales”, sino para que sean efectivos.

CONCLUSIÓN: EL LÁSER QUE ILUMINA EL ABISMO

“El terremoto no hizo temblar a la persona con TDAH. La hizo vibrar. Y en esa vibración, encontró una claridad que la rutina le negaba. El hiperfoco no es una falla. Es un faro en la tormenta.” (Fernández Galíndez, 2026)

El hiperfoco en personas con TDAH durante el terremoto del 24 de junio de 2026 en Venezuela no fue una anomalía. Fue una manifestación del pliegue endoepignosemiótico de emergencia. La TEHF nos ha mostrado que lo que la psicología convencional llama “déficit” es, en realidad, una reconfiguración adaptativa que integra cuerpo (Φ), memoria (E) e interpretación (Σ) para maximizar la supervivencia en el caos.

La sociedad no debe temer al TDAH. Debe aprender de él. En un mundo cada vez más incierto, con crisis climáticas, políticas y sociales, la capacidad de hiperfoco puede ser una de las herramientas

tas más valiosas. No para “normalizar” a las personas neurodivergentes, sino para acompañarlas en el despliegue de su singularidad.

La Endoplígentia (postulado 15) nos recuerda que la respuesta ética a la neurodiversidad no es aplastarla con diagnósticos ni abandonarla a la incompreensión. Es acompañarla en su propio pliegue. Y el hiperfoco, bien acompañado, no es un láser que ciega. Es un láser que ilumina el abismo.

SENTENCIA FINAL

No temas al hiperfoco. Es la mente que se vuelve un láser. No temas al TDAH. Es la mente que baila en la tormenta. No temas al neurodivergente. Es el pliegue que sabe plegarse mejor que nadie cuando el mundo se desmorona. Y cuando el mundo se desmorona, como en el terremoto de Venezuela, no busques a quien se queda quieto. Busca a quien se mueve con precisión. Busca a quien ve lo que otros no ven. Busca a quien actúa cuando otros se paralizan. Ese es el hiperfoco. Esa es la neurodiversidad. Ese es el pliegue que salva. Acompáñalo. No lo aplastes. No lo abandones. Acompáñalo. Y al acompañarlo, recuerda: el terremoto no fue el fin. Fue el comienzo de una nueva forma de ver. Una forma de ver que, bien cuidada, no es un déficit. Es un don. (Fernández Galíndez, 2026). 

Óscar Fernández Galíndez es profesor de Biología con doctorado en ciencias para el desarrollo estratégico; miembro Honorario de REDIT; miembro extranjero del instituto de estudios de la complejidad de Brasil, e investigador asociado de la red mundial de biopolítica. Filósofo venezolano reconocido por sus aportes en el campo de la biosemiótica y la complejidad. Su trabajo se caracteriza por buscar integrar la biología y la semiótica, explorando la naturaleza de los signos y los significados en los sistemas vivos. Labora en la Universidad de La Salud Hugo Rafael Chávez Frías en Maracay estado Aragua – Venezuela.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernández Galíndez, O. (2026). Endoplígentia: Una nueva filosofía del pliegue interpretativo encarnado. *Ensayos de Síntesis Filosófica*, 1(61), 1-40.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Irwin, M. R., & Cole, S. W. (2011). Reciprocal regulation of the neural and innate immune systems. *Nature Reviews Immunology*, 11(9), 625-632.
- Klinghardt, D. (2008). Neural therapy. *Journal of Neural Therapy*, 2(1), 15-27.
- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, 140(3), 774-815.
- Villamizar Ortiz, W. O. (2025). La falsedad de lo estático: Desmantelando la ciencia ortodoxa. Documento de trabajo. Red de Investigadores de la Transcomplejidad.