



Fecha de publicación:
30/01/2025

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es

Neurodivina y punto

Sara Codina

Un impactante testimonio en primera persona de lo que significa ser autista... y descubrirlo en la edad adulta.

Un impactante testimonio en primera persona de lo que significa ser autista... y descubrirlo en la edad adulta.

«Toda mi vida he sentido que soy diferente. De niña, fui tirando, pero con los años acumulé un montón de ansiedad, mucha tensión; estaba agotada de vivir tratando de ser como los demás y cargando con la frustración de no lograrlo.»

Después de décadas buscando respuestas a porqués que pesaban demasiado, **a los 41 años Sara Codina recibió un diagnóstico de autismo** y por fin las piezas de ese puzzle que parecía imposible de resolver empezaron a encajar: ese día pudo poner nombre a lo que le pasaba, ese día descubrió que no estaba rota ni defectuosa.

En *Neurodivina y punto* recoge toda esta experiencia en primera persona, dividida en tres grandes bloques:

- **La vida siendo autista sin saberlo:** introversión, invisibilidad, ansiedad, hipersensibilidad, miedo.
- **El diagnóstico.**
- **La bofetada de realidad:** duelo, comprensión y situaciones cotidianas.

Todo ello lo cuenta con cercanía y honestidad, haciendo gala de un sentido del humor envidiable y siempre apelando a la empatía, al respeto y a la diversidad; porque, nos guste o no, vivimos en una sociedad de naturaleza diversa y todos tenemos el mismo derecho a ser sin sentirnos juzgados.

«Soy Sara, soy autista y neurodivina. Esta es mi historia y mi lucha. ¿Me acompañas?»



Sara Codina

Sara Codina (Barcelona, 1979) es una **figura destacada en el ámbito del autismo y la neurodiversidad**.

Tras vivir prácticamente toda su vida siendo autista sin saberlo, le diagnosticaron autismo (TEA-1) a los 41 años. Eso la llevó a crear la **comunidad Mujer y Autista**, donde habla de su experiencia con el objetivo de eliminar estigmas, romper mitos y ayudar a quienes se encuentran en la misma situación.

Tiene un diplomado en Autismo, organiza las jornadas Autismo Invisible en Primera Persona y forma parte de la junta directiva de la asociación CEPAMA (Comité para la Promoción y Apoyo de las Niñas y Mujeres Autistas).

Asimismo, interviene en medios de comunicación e imparte conferencias y charlas para **concienciar sobre el espectro del autismo**: la importancia del diagnóstico precoz y correcto, el problema de la inclusión, el sesgo de género en el diagnóstico de autismo y cómo es su vida siendo autista en un mundo pensado por y para las personas neurotípicas.

Su historia personal, su labor educativa y su activismo han ayudado a cambiar las percepciones sobre esta condición y a promover un mayor entendimiento de la neurodiversidad.

Ha publicado *Neurodivina y punto* (Lunwerk, 2023) y *Lucía y el infinito* (Lunwerk, 2025).

www.mujeryautista.com

Instagram: @mujeryautista