

con > vivencias

Teresa Familiar Soriano

Coreografías sociales

Vivir
entendiendo
este mundo

*Epílogos a cargo de
Constan Sotoca y
Lula Gómez*

Octaedro 





Teresa Familiar Soriano (Sevilla, 1989) es artista multidisciplinar, escritora, docente y activista autista. Formada en Farmacia, orientó su trayectoria hacia la pedagogía activa, el arte y la divulgación sobre neurodivergencia. Es autora de cuentos, ensayos y obras ilustradas que promueven la inclusión, la sensibilidad y la autenticidad. Su trabajo educativo replantea modelos tradicionales y crea espacios de aprendizaje más humanos y respetuosos. En su obra artística, íntima y simbólica, explora la identidad, el cuerpo y la diferencia desde la vivencia autista. Ha creado y conducido podcasts como *La Teoría de la Amistad* (Radio 3 Extra), donde reflexiona sobre las reglas sociales, la amistad y el derecho a ser uno mismo. Su labor ha sido reconocida por su impacto pedagógico, artístico y social

Coreografías sociales

Vivir entendiendo este mundo

Teresa Familiar Soriano

Coreografías sociales

**Vivir entendiendo
este mundo**

Epílogos a cargo de
Constan Sotoca y Lula Gómez

Octaedro 

Colección Con vivencias - 76

Título: *Coreografías sociales. Vivir entendiendo este mundo*

Esta publicación ha contado con la colaboración de:



Primera edición: octubre de 2025

© Teresa Familiar Soriano

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-1079-118-3

Depósito legal: B 18351-2025

Ilustración de la cubierta: Teresa Familiar Soriano

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*A todos los que se han atrevido
a bailar conmigo en esta vida,
aunque fuera solo un instante.*

Índice

Prólogo para autistas: recordatorio importante	15
Prólogo para neurotípicos: una invitación a reflexionar	17
Un mundo diseñado para ustedes	18
Por qué necesitamos reflexionar juntos	18
Carta al neurotípico valiente	21
Introducción: ¿Qué es el mundo neurotípico?	23
El misterio de los neurotípicos	24
Por qué el mundo parece tan «extraño» y poco literal para las personas autistas	26
Lenguajes. Lenguaje verbal y no verbal	27
Objetivo de la guía: comprender, no cambiar	29
1. El poder del contacto visual: ¿por qué los neurotípicos miran a los ojos?	31
¿Qué significa el contacto visual?	31
Cuánto tiempo mirar (sin parecer un espía ni ignorar completamente a la otra persona)	32
Alternativas al contacto visual: mirar la frente o entre los ojos	32

2. Las emociones y su lenguaje secreto (no tan secreto para los neurotípicos)	33
La diferencia entre emoción y sentimiento	33
¿Por qué las personas neurotípicas tienden a no expresar directamente lo que sienten?	36
El mundo de las emociones, donde todas son válidas	38
¿Cómo manejar nuestras emociones?	40
El cuadro que te resolverá muchas dudas	42
3. Mas emociones complejas. La culpa, la decepción y ansiedad: cómo detectarlas y acompañarlas	45
¿Cómo detectar la culpa?	45
¿Y la decepción?	46
¿Cómo se ve la ansiedad?	46
¿Cómo responder cuando notas culpa o decepción?	47
¿Qué hacer cuando alguien está ansioso?	47
4. Las emociones mixtas: entre la confusión y la riqueza emocional	49
¿Qué son las emociones mixtas?	49
¿Por qué son tan difíciles?	50
La importancia de las emociones mixtas	51
Cómo manejar las emociones mixtas	52
Un ejemplo práctico	53
5. Emociones románticas vs. fraternales: ¿amistad o algo más?	55
¿Cómo distinguir el amor romántico del amor fraternal?	55
¿Qué significa «flirtear» y por qué a los neurotípicos les gusta tanto?	57

Cómo preguntar si alguien es solo un amigo o quiere algo más (de forma directa y educada)	58
6. La trampa de la ironía y el sarcasmo	
(y cómo detectarlo)	59
¿Por qué los neurotípicos dicen lo contrario de lo que piensan?	59
Claves para detectar el sarcasmo	60
Ejemplos comunes de ironía y respuestas literales para «salvar el momento»	60
7. La «coreografía» del saludo	61
¿Qué es un saludo y por qué es tan importante?	61
Tipos de saludo (y cuándo usarlos)	62
La duración y la intensidad del saludo	63
Guía rápida de saludo según el contexto	64
¿Qué hacer si no te gusta el contacto físico?	65
8. Las «reglas secretas» de la conversación	67
Turnos de habla: cuándo hablar y cuándo dejar de hablar	67
Tono de voz: cómo adaptarlo según el contexto	68
Consejos prácticos para conversaciones	69
9. El intrincado mundo de los dobles sentidos en los neurotípicos	71
¿Qué son los dobles sentidos?	71
Por qué los neurotípicos usan dobles sentidos	72
Dificultades para las personas autistas	73
Cómo identificar un doble sentido	73
Cómo manejar los dobles sentidos si te resultan difíciles	74
El valor de los dobles sentidos	75

10. La importancia de las frases de cortesía y cómo usarlas	77
¿Por qué los neurotípicos usan tanto «por favor» y «gracias»?	77
Cómo responder a «¿cómo estás?» (Aunque no esperen detalles exactos)	78
Expresiones como «perdón», «con permiso» y «lo siento» y cuándo usarlas	79
11. Estrategias para interpretar el contexto y evitar malentendidos	81
¿Qué es el contexto y por qué cambia tanto lo que decimos?	81
Cómo observar el entorno antes de actuar: ¿formal o informal?	82
Técnicas de «observación social» para adaptarse sin sentirte fuera de lugar	82
12. Técnica de sándwich vs. ser directo: las dificultades para contar cosas	85
La técnica de sándwich	85
La comunicación directa	86
¿Por qué a veces es difícil contar cosas?	87
¿Cómo elegir la mejor estrategia?	88
13. La literalidad como superpoder (y cómo usarla con humor)	91
La literalidad puede ser divertida: ejemplos de respuestas literales que traen humor	91
Cómo usar el humor literal para romper el hielo	92
Ejemplos de situaciones donde la literalidad es útil y trae claridad	93

14. Abrirte poco a poco: los círculos de seguridad y las capas de ropa	95
La vulnerabilidad como un proceso gradual	95
Los círculos de seguridad: vestir tu confianza	95
La importancia de respetar las capas	98
Cómo saber qué capa usar	99
Abrirse es sano, pero con prudencia	99
15. Consejos de supervivencia social (y por qué está bien ser diferente)	101
La autenticidad es un valor: ¡no tienes que ser neurotípico!	101
Consejos clave	102
Usa tus fortalezas: la honestidad, la atención al detalle y la sinceridad	103
Cuándo explicar que eres autista (y cómo hacerlo) para crear un entorno inclusivo	103
Epílogo I. Carta de un lector neurotípico	105
Epílogo II	109

Prólogo para autistas: recordatorio importante

La comprensión del mundo neurotípico representa un desafío fascinante y, en muchos sentidos, inexplorado. Aunque cada individuo es único y responde a motivaciones, experiencias y deseos personales, existen patrones compartidos que hacen que ciertos comportamientos y actitudes sean medianamente predecibles. Desde sus miedos y alegrías hasta sus prioridades y lo que desean mostrar a los demás, los neurotípicos tejen una compleja coreografía social que, con las herramientas adecuadas, es posible investigar y desentrañar.

A través del desarrollo de un método algorítmico específico, he trabajado para entender esta red de patrones y conductas, aproximándome a los neurotípicos desde un enfoque estructurado que no solo contempla las particularidades individuales, sino también las constantes comunes que los guían. Este método se fundamenta en el análisis de factores compartidos que rigen sus decisiones, su comunicación y sus modos de interacción. Aunque los neurotípicos son diversos, sus coincidencias —especialmente en lo que desean

proyectar al mundo y cómo ajustan sus comportamientos a ciertos marcos sociales— permiten desarrollar una comprensión que, sin ser absoluta, revela aspectos predictivos.

Lo que quiero compartir aquí es precisamente una interpretación de estas coreografías sociales, un modelo que no busca reducir la riqueza del comportamiento humano a fórmulas, sino permitir una aproximación más intuitiva y empática a los sistemas de pensamiento y acción de aquellos que viven en estos patrones. Este modelo, diseñado para observar y reflexionar sobre la «danza» humana en la sociedad, tiene el propósito de brindar una ventana a las motivaciones colectivas, a los ritmos compartidos y a la lógica detrás de las relaciones y decisiones comunes en el mundo neurotípico.

El mundo neurotípico es complejo y, a veces, parece confuso. No estás solo en esta adaptación. Recuerda que entender estas normas sociales no significa que tengas que adoptarlas por completo. Puedes seguir siendo tú mismo, usar las estrategias que te funcionen y crear conexiones sociales que respeten tu autenticidad. ¡Bienvenido y bienvenida a la coreografía social, a tu manera!

Prólogo para neurotípicos: una invitación a reflexionar

Si has llegado hasta aquí, quiero agradecerte por haberte aventurado en un terreno que no siempre es familiar para ti. Este libro fue concebido como una herramienta para las personas neurodivergentes, un mapa para ayudarnos a entender un mundo que muchas veces parece diseñado sin pensar en nosotros. Pero también es, de forma indirecta, un mensaje para ti.

Quiero invitarte a reflexionar: ¿por qué un libro como este es necesario? ¿Por qué las personas neurodivergentes debemos aprender a descifrar las normas, las palabras no dichas, los gestos ambiguos y las emociones ocultas de un mundo que a menudo nos rechaza por no encajar en su molde?

No me malinterpretes. No escribí este libro con amargura, sino con ironía, honestidad y, sobre todo, con el deseo de tender un puente. Pero detrás de cada estrategia que propongo, hay una pregunta incómoda: ¿por qué somos nosotros los que tenemos que adaptarnos constantemente? ¿Por qué la responsabilidad de entender recae casi exclusivamente en nosotros?

Un mundo diseñado para ustedes

Vivimos en un mundo construido por y para los neurotípicos. Las normas sociales, las dinámicas laborales, las expectativas en las relaciones: todo está diseñado en torno a un modo de pensar y sentir que no siempre compartimos. Esto no es un juicio; es simplemente un hecho. Pero cuando las diferencias son tan evidentes, es justo preguntarse: ¿no sería más equitativo si ustedes también hicieran un esfuerzo por entendernos?

Este libro está lleno de claves para que nosotros podamos navegar un mundo que a menudo sentimos ajeno. Pero el verdadero cambio vendrá cuando ustedes, los neurotípicos, empiecen a cuestionar las estructuras que nos excluyen y trabajen activamente para hacerlas más accesibles.

Por qué necesitamos reflexionar juntos

La idea no es imponer culpas, sino promover empatía. Así como nosotros hemos trabajado para entender sus códigos, sus dobles sentidos y sus normas implícitas, sería justo que ustedes hicieran lo mismo con las nuestras. No pedimos que cambien su esencia, sino que consideren lo siguiente:

- Si te resulta natural hacer un chiste irónico, ¿podrías entender que para nosotros puede ser desconcertante?
- Si esperas que interpretemos gestos sutiles, ¿puedes ser más explícito cuando veas que no captamos la indirecta?

- Si crees que nuestras emociones o maneras de comunicarnos son «extrañas», ¿podrías intentar verlo como una diferencia válida y no como un defecto?

El equilibrio no se logra haciendo que solo un grupo ajuste constantemente su brújula social. Se trata de encontrarnos a mitad de camino.

Carta al neurotípico valiente

Querido lector neurotípico, este no es un libro de quejas, aunque a veces pueda parecerlo. Es un intento de comprensión mutua. Es mi manera de decirte: este es nuestro esfuerzo por entenderte; ahora te toca a ti.

¿Por qué? Porque la carga de la adaptación ha recaído históricamente en nosotros. Porque, aunque somos minoría, también somos parte de este mundo y merecemos un espacio donde podamos existir tal como somos, sin sentir que estamos constantemente equivocados o fuera de lugar.

El cambio comienza con pequeños gestos: una conversación honesta, un espacio inclusivo, un esfuerzo por escuchar sin prejuicios. Porque cuando ustedes, los neurotípicos, toman la iniciativa para ser más claros, accesibles y comprensivos, no solo facilitan nuestra vida, sino que enriquecen la suya al descubrir perspectivas que quizá nunca habían considerado.

Imagino un mundo donde las diferencias no sean un obstáculo, sino una oportunidad. Donde un libro como este no sea necesario, porque la empatía y la aceptación fluyan na-

turalmente en ambas direcciones. Ese mundo no llegará de inmediato, pero cada reflexión, cada gesto de apertura, nos acerca un poco más.

Así que te doy las gracias, no solo por leer, sino por abrir tu mente y tu corazón a una realidad que, aunque pueda ser diferente de la tuya, es igual de valiosa. Este libro termina aquí, pero la conversación está lejos de acabar.

Bienvenido a nuestro mundo. Esperamos que lo recorras con curiosidad, respeto y, sobre todo, con ganas de compartir el viaje.

Con gratitud,

TERESA FAMILIAR

**Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:
www.octaedro.com**

con > vivencias

- Vivir con el autismo, una experiencia relacional. Guía para cuidadores
Juan Larbán Vera
- Dislexia. Una comprensión de los trastornos de aprendizaje
Eulàlia Torras de Beà
- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
Luis Raimundo Guerra Cid
- Cuéntalo con muñecos. Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento
Anna Ferre Giménez
- Me importas. Un testimonio de psiquiatría Viva
María Dolores Braquehais Conesa
- Tomar el control del TDAH en la edad adulta
(2ª edición revisada y ampliada)
Russell A. Barkley
- Guía rápida sobre la dislexia para las familias
James W. Forgan, Noelle Balsamo
- ¿Es esto autismo? Guía para profesionales clínicos y personas interesadas
Donna Henderson, Sarah Wayland, Jamell White

¿Qué pasaría si las normas sociales fueran una coreografía que todos bailan... pero nadie enseña?

Desde una mirada lúcida, irónica y profundamente humana, *Coreografías sociales* propone una exploración de las reglas no escritas que guían la vida en sociedad. Teresa Familiar, mujer autista, artista multidisciplinar y docente, ofrece una reflexión personal y crítica sobre las emociones, los vínculos y las convenciones sociales que regulan la convivencia cotidiana.

A lo largo del libro, se entrelazan herramientas prácticas con una profunda mirada sobre lo que implica vivir siendo «diferente» en un mundo que premia la normalidad. Lejos de ser un manual de adaptación, *Coreografías sociales* es una invitación a cuestionar por qué hacemos lo que hacemos, qué papel representan las máscaras sociales en nuestra vida y cómo sería relacionarnos desde la autenticidad.

Con humor, ternura y lucidez, Teresa nos lleva por un recorrido donde la neurodivergencia no es un obstáculo, sino una forma valiosa de ver el mundo. Su voz se alza para quienes se han sentido fuera de paso, proponiendo nuevas formas de moverse —y conmovirse— en ese gran escenario social que habitamos.

Tanto si eres neurodivergente y buscas claves para orientarte, como si eres neurotípico y deseas comprender mejor las dinámicas sociales que das por hechas, este libro es una brújula inesperada.

Coreografías sociales no enseña a encajar: enseña a bailar a tu ritmo.

Esta publicación ha contado con la colaboración de:

