Manuales para la vida real

Guía para adolescentes sobre desarrollo personal
y educación financiera

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Editorial: Logiciels Saphyr
Domicilio social: 55 rue Grignan, 13006 Marseille, Francia
ISBN: 979-10-990981-3-9
Depósito legal: noviembre de 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

Índice

Mi historia....5
Primera parte - Conceptos básicos de desarrollo personal....7
Objetivos SMART Cómo pasar de me gustaría a empiezo por aquí....9
Dreamboard - Un panel con tus sueños....15
Los valores personales....18
No tengo tiempo - Qué espacio haces para lo importante....23
Descubrir tu vocación con el modelo Ikigai....27
Las personas de éxito buscan soluciones y las demás buscan excusas 32
La actitud y no la aptitud determina tu altitud....37
No dejes que los límites de los demás se conviertan en los tuyos....41
Los obstáculos están para superarlos y no para detener tu camino....45
El diario de objetivos y logros....49
Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida....53
Los hábitos de las personas de éxito....57
Productividad Hábitos que ayudan y distracciones que dificultan....61
El principio de Pareto Algunos esfuerzos producen más resultados que otros 64
Somos el promedio de nuestros cinco amigos más cercanos....66
Haz el bien a los demás sin dañarte y cuídate sin dañar a los demás..70
La depresión puede tratarse, puedes volver a sentirte bien....74
Pensamiento crítico - no todo lo que oyes o lees es verdad....76
Cómo decidir cuando no puedes tenerlo todo....79
Cómo aprender....82
Un error no define tu valor....85
Qué significa para ti una vida plena....87
Segunda parte Conceptos básicos de educación financiera....90
Activos pasivos ingresos y gastos Cómo comprender tu situación financiera 92
Cómo y por qué conviene registrar los ingresos y gastos....99
Cómo elaborar un presupuesto....105
Huchas financieras - Da un propósito a cada cantidad....110
Ahorra antes de gastar. Empieza por el fondo de emergencia....115
Antes de invertir fórmate....120
Creencias limitantes y creencias útiles sobre el dinero....125
Ingresos activos e ingresos pasivos....130
Fuentes de ingresos....136
Si quieres mayores ingresos trabaja con más inteligencia y no más horas 142
La diferencia entre empleado y emprendedor....145
El plan de negocio - Qué comprobar antes de crear una empresa....150

Deseos y necesidades Cómo eliges lo que compras..... 154
Primero gana el dinero y después gástalo..... 159
Antes de una compra importante espera 24 horas..... 163
Cuando compras para impresionar..... 167
Los créditos..... 171
El pago de las deudas El método de la bola de nieve..... 177
La estabilidad financiera y la independencia financiera..... 182
El dinero en pareja Juntos o por separado..... 187
Hábitos que construyen bienestar y hábitos que debilitan el presupuesto 193
Piensa a lo grande y empieza con pasos adecuados para tus posibilidades 198
Observa las oportunidades y evalúa los obstáculos..... 199
Utiliza una parte del dinero para construir patrimonio..... 200
El patrimonio neto Cómo sigues la evolución de tu situación financiera201
Las estaciones de la economía Cómo nos preparamos para los buenos periodos y las crisis 206
En tiempos de crisis unos lloran y otros venden pañuelos..... 211
La paciencia y el aplazamiento de la recompensa..... 212
El dinero digital también es dinero..... 214
La cuenta bancaria y la tarjeta Qué debes comprender..... 216
Cómo reconoces los fraudes y las promesas de enriquecimiento rápido218
La inflación Por qué la misma cantidad compra menos..... 220
El interés compuesto Cuando los intereses también empiezan a producir intereses 222
El primer salario Bruto neto e importe que llega a la cuenta..... 224
Antes de firmar Los contratos y las obligaciones financieras..... 226
Los seguros Qué riesgos transfieres y qué pagas tú..... 228
Los primeros pasos hacia una vida financiera independiente..... 230
A modo de cierre La vida que construyes..... 232
Bibliografía..... 234
Agradecimientos..... 236

Mi historia

Nací en Rumanía en 1974. A los doce años empecé a aprender francés, que se convirtió en una de mis grandes pasiones. El 14 de julio de 1988 llegué por primera vez a Francia, precisamente el día de su fiesta nacional.

Durante el bachillerato participé en olimpiadas de francés y visité Francia varias veces más. Este país me fascinó desde el principio. Rumanía también es un país muy hermoso, con gente cálida y acogedora, pero yo sentía una atracción especial por Francia. Con el tiempo, deseaba cada vez más vivir allí.

Estudié Medicina, pero me di cuenta de que no quería trabajar en ese ámbito. Tras obtener el título, decidí cambiar de rumbo, aunque todavía no sabía qué otra cosa podía hacer.

Fue la primera vez que «me lancé al vacío sin paracaídas», como me gusta decir.

La gente me preguntaba:

—¿No es una pena renunciar a seis años de estudios?

Y yo respondía:

—¿Y no sería una pena pasar todos los años que me quedan haciendo algo que no me gusta?

Después hice cursos de informática y contabilidad y descubrí que ambos campos me fascinaban. Trabajé como probadora de programas en dos empresas francesas de informática, donde aprendí a trabajar con bases de datos y a programar en Gupta Team Developer. Durante esa etapa volví a viajar mucho por Francia, y el deseo de vivir allí seguía vivo.

Otra de mis pasiones son los perros, en especial los cockers y los setters: su cría, selección y participación en exposiciones caninas. Empecé a criar cockers de raza a los diecisiete años y sigo haciéndolo hoy.

Durante mis estudios universitarios, el entonces presidente del club francés de spaniels me invitó a participar en exposiciones caninas en Francia. Me presentó a criadores y encontré amigos entre ellos. ¡Doy las gracias a todas las personas que me acogieron en sus casas!

En 2004, después de dejar la segunda empresa francesa en la que había trabajado, fundé mi propia sociedad, Safir Informatica. Empecé a crear programas de contabilidad, gestión comercial y nóminas. Más adelante los reuní en SafirERP, un sistema informático que ayuda a las empresas a gestionar su actividad de manera eficiente.

En 2013 empecé a desarrollar una versión en línea, reescribiendo el programa en PHP. Así nació SafirERP Online.

En 2014 recibí el regalo más hermoso de mi vida: mi hijo, Ştefan.

A lo largo de los años he leído mucho sobre psicología, desarrollo personal, relaciones de pareja, educación financiera, crianza y espiritualidad. Son ámbitos que me apasionan y de los que he intentado aprender cosas útiles para mi propia vida.

Poco a poco quise compartir con los adolescentes las ideas que me habían ayudado y que me habría gustado conocer antes. Así nació la idea de escribir Manuales para la vida real.

Sin embargo, cambiar no me resultó fácil en todos los ámbitos. Estuve en una relación durante diecisiete años. Aunque había comprendido que no iba en la dirección que yo deseaba, me costó mucho salir de ella.

En 2025 cumplí mi sueño de mudarme a Francia con mi hijo. Aquí creé una nueva empresa de informática, Logiciels Saphyr, y empecé a traducir los dos programas ERP y a adaptarlos al mercado francés.

En 2026 llegó también el momento de hacer realidad el sueño de escribir y publicar los manuales para adolescentes en los que llevaba tantos años pensando.

Con estos libros quiero animar a los jóvenes a vivir con valentía, perseguir sus sueños y conservar el derecho a descubrir lo que pueden lograr.

Quiero que sepan que pueden cambiar de rumbo cuando comprenden que el camino elegido ya no encaja con ellos, y que las opiniones desalentadoras de los demás no deben decidir en su lugar.

Al mirar atrás, veo un camino con varios cambios de dirección, momentos difíciles y la alegría de algunos sueños cumplidos. Comparto mi historia contigo con la esperanza de que encuentres en ella el valor para seguir tu propio camino, aunque todavía no tengas todas las respuestas. Me gustaría que recordaras que puedes descubrir nuevas posibilidades a cualquier edad y que los años que vienen merecen vivirse de una manera que tenga sentido para ti.

Primera parte - Conceptos básicos de desarrollo personal

En la adolescencia, el mundo empieza a pedirte cada vez más decisiones. ¿Qué te gusta? ¿Qué se te da bien? ¿Qué te gustaría estudiar? ¿Cómo imaginas tu futuro?

Quizá ya tengas algunas respuestas. Quizá todavía estés explorando. No necesitas conocer todo tu camino para empezar a descubrirte.

El desarrollo personal consiste en aprender sobre ti y fortalecer tu capacidad de elegir, actuar y adaptarte. Puede incluir comprender tus valores, descubrir tus intereses, practicar habilidades y cambiar los hábitos que te dificultan las cosas.

El punto de partida eres tú, tal como eres ahora, con tus recursos, preguntas y dificultades.

En esta parte exploraremos cómo establecer objetivos, aprovechar tu tiempo y tu atención, y responder a obstáculos, errores o desánimos. También reflexionaremos sobre la influencia de las personas que te rodean y sobre cómo defines una vida lograda.

Las ideas y los ejercicios son invitaciones a explorar. Algunos te servirán enseguida; otros cobrarán sentido más adelante. Puedes probarlos y adaptarlos a tus circunstancias.

El progreso no sigue el mismo ritmo para todo el mundo. Hay etapas en las que avanzas deprisa y otras en las que necesitas descansar, aclarar las cosas o recibir apoyo. Pide ayuda cuando la necesites: a un progenitor, un profesor, un amigo de confianza o un profesional.

Mientras lees, pregúntate:

«¿Qué estoy descubriendo sobre mí?»

«¿Qué me gustaría probar?»

«¿Qué tipo de vida quiero construir?»

El propósito de esta parte es ofrecerte referencias para tu propio camino y el valor para explorarlo. Puedes empezar con una pequeña elección y aprender después de lo que vives.

Objetivos SMART Cómo pasar de me gustaría a empiezo por aquí

Quizá alguna vez te hayas dicho: «Quiero sacar mejores notas», «Quiero ahorrar dinero», «Quiero aprender un idioma» o «Quiero organizarme mejor».

Son deseos naturales. Pero ¿qué haces después de expresarlos?

A veces empiezas con entusiasmo y luego ya no sabes cómo continuar. Otras veces pospones el comienzo hasta el lunes, las vacaciones o el día en que tengas más tiempo. Y el deseo se queda en algún rincón de tu mente sin convertirse en un cambio.

Eso no significa que seas una persona perezosa o incapaz. Quizá necesites aclarar qué quieres y cuál es el primer paso.

Un objetivo bien formulado te da una dirección. Te ayuda a elegir qué hacer hoy y a observar si lo que haces te acerca al resultado que deseas.

Una de las herramientas que puedes usar es el método S.M.A.R.T.

¿Qué significa S.M.A.R.T.?

En inglés, «smart» significa «inteligente». En este método, cada letra representa una característica del objetivo:

Letra	Característica	La pregunta que te ayuda
S	Specific — Específico	¿Qué quiero lograr exactamente?
M	Measurable — Medible	¿Cómo observaré el progreso y el resultado?
A	Achievable — Alcanzable	¿Puedo hacerlo con el tiempo y los recursos disponibles?
R	Relevant — Relevante	¿Por qué me importa?
T	Time-bound — Con un plazo definido	¿Para cuándo quiero conseguirlo?

Existen distintas versiones de estos términos. Aquí usaremos estas para construir objetivos claros y adecuados a tu vida.

Veámoslas una por una.

S — Específico: di exactamente qué quieres

«Quiero que me vaya mejor en clase» es una intención. Pero es tan amplia que no te indica por dónde empezar.

¿En qué asignatura? ¿Qué te resulta difícil exactamente? ¿Quieres comprender las lecciones, hacer los deberes a tiempo o prepararte para un examen?

Un objetivo más específico podría ser:

«Quiero aprender a resolver correctamente los ejercicios con fracciones».

Ahora sabes en qué concentrar tu atención.

Del mismo modo, «Quiero ahorrar» puede convertirse en:

«Quiero ahorrar para una bicicleta».

Y «Quiero aprender francés» puede convertirse en:

«Quiero poder mantener una conversación sencilla en francés sobre mí, el colegio y mis actividades favoritas».

Cuanto más claro sea el objetivo, más fácil te resultará elegir los pasos adecuados.

Pregúntate: Si otra persona leyera mi objetivo, ¿comprendería lo que quiero lograr?

M — Medible: haz visible el progreso

Cuando trabajas para conseguir algo, necesitas poder observar si avanzas.

Si tu objetivo es «Quiero leer más», ¿qué significa «más»? ¿Una página más? ¿Un libro al año? ¿Dos libros al mes?

Una formulación medible podría ser:

«Quiero leer dos libros elegidos por mí en las próximas ocho semanas».

Para el ahorro puedes establecer una cantidad:

«Quiero ahorrar 300 euros».

Para las fracciones puedes usar un criterio de comprobación:

«Quiero resolver correctamente al menos ocho ejercicios de cada diez, sin ayuda».

Medible no significa que todo lo importante deba reducirse a un número. A veces la prueba es una acción que consigues realizar: preparar una comida sin ayuda, escribir un currículum o hacer una presentación completa.

La medida debe mostrarte tu progreso, sin convertirse en un motivo para castigarte.

Si has leído uno de los dos libros que te propusiste, has logrado algo. Puedes analizar qué te impidió continuar y cómo ajustar tu plan.

Pregúntate: ¿Qué prueba concreta me mostrará que he dado un paso adelante?

A — Alcanzable: elige un reto que puedas sostener

Un objetivo puede ser ambicioso y, al mismo tiempo, realizable.

Si llevas mucho tiempo sin correr, proponerte correr diez kilómetros cada mañana puede ser demasiado al principio. Un paso más adecuado podría ser alternar caminar y correr suavemente varias veces por semana, teniendo en cuenta tu salud y las recomendaciones apropiadas para tu edad.

Del mismo modo, si tienes clases, deberes y otras responsabilidades, un plan que implique cuatro horas extra de estudio cada día quizá no encaje en tu vida.

Antes de establecer el objetivo, observa tus recursos:

¿Cuánto tiempo tienes de manera realista?

¿Qué sabes ya y qué necesitas aprender?

¿Necesitas dinero, materiales o ayuda?

¿Qué responsabilidades debes tener en cuenta?

Supongamos que quieres ahorrar 300 euros en tres meses, pero solo puedes apartar 50 euros al mes. Podrías ampliar el plazo a seis meses o elegir un objetivo más pequeño para empezar.

Este ajuste muestra que estás construyendo tu plan sobre la realidad.

Un buen objetivo requiere esfuerzo, pero también deja espacio para el descanso, las clases, los amigos y los imprevistos.

Pregúntate: ¿Puedo mantener este plan durante una semana normal, cuando no tengo mucha motivación?

R — Relevante: descubre por qué te importa

Puedes tener un objetivo claro, medible y alcanzable que signifique muy poco para ti.

Quizá quieras aprender a tocar un instrumento porque tu amigo lo toca. Quizá pienses en una profesión porque tus padres la valoran. Quizá quieras un teléfono caro porque casi todos tus compañeros tienen uno.

La influencia de los demás es natural. Aun así, merece la pena preguntarte qué quieres tú.

«Quiero aprender inglés para comprender los materiales de programación que me interesan».

«Quiero ahorrar para una bicicleta porque me gusta salir con mis amigos y quiero contribuir a comprarla».

«Quiero organizar mis deberes para no pasar cada domingo por la tarde intentando ponerme al día con todo».

Cuando conoces tu motivo, puedes volver a él los días en los que el esfuerzo parece difícil.

Algunos objetivos están ligados a obligaciones. Quizá no te guste una asignatura, pero necesites comprenderla para aprobar un examen. Ese también puede ser un motivo relevante.

No todos los objetivos tienen que ser espectaculares. Preparar tus cosas para el día siguiente o aprender a cocinar algo sencillo puede facilitarte la vida.

Pregúntate: ¿Qué me aporta este objetivo y por qué merece que le dedique tiempo?

T — Con un plazo definido: establece una fecha

«Algún día» deja mucho espacio para posponer las cosas.

Un plazo te ayuda a organizar los pasos:

«Antes de que termine el mes, acabaré la primera versión de la presentación».

«Durante los próximos seis meses, ahorraré 300 euros».

Para los objetivos más grandes también puedes establecer etapas intermedias. Si tienes seis meses para ahorrar, puedes comprobar al final de cada mes cuánto has apartado.

El plazo debe tener en cuenta el esfuerzo necesario. Si elegiste un periodo demasiado corto, puedes modificarlo tras una evaluación sincera.

Pregúntate: ¿Cuál es el plazo final y cuándo comprobaré mi progreso?

Un ejemplo completo: del deseo al objetivo

Partimos de:

«Quiero ahorrar dinero».

Aplicando los cinco criterios, podemos llegar a:

«Durante los próximos seis meses ahorraré 300 euros para una bicicleta, apartando 50 euros al mes de mi dinero de bolsillo. Anotaré cada cantidad ahorrada y comprobaré el total al final del mes».

Este objetivo es:

Específico: ahorras para una bicicleta.

Medible: buscas alcanzar 300 euros.

Alcanzable: los 50 euros al mes encajan en tu presupuesto después de tener en cuenta los gastos necesarios.

Relevante: la bicicleta es algo que quieres y vas a usar.

Con un plazo definido: tienes seis meses.

Si la bicicleta cuesta más, los 300 euros pueden ser tu aportación. Conviene aclarar desde el principio si tu familia cubrirá el resto o si seguirás ahorrando.

El objetivo necesita un plan

Después de escribir lo que quieres lograr, decide qué harás.

Para un objetivo de ahorro, el plan puede ser sencillo:

Elijo dónde guardar el dinero.

Aparto la cantidad acordada cuando recibo mi dinero de bolsillo.

Anoto cuánto he ahorrado.

Compruebo cada mes si el plan sigue encajando en mi presupuesto.

Para un objetivo de aprendizaje, el plan puede indicar los días, la duración de las sesiones y los materiales que usarás.

Ayuda vincular la acción a un momento concreto:

«Los lunes, miércoles y viernes, después de merendar, dedicaré veinte minutos a los ejercicios con fracciones».

Así no tienes que decidir cada día cuándo empezar.

Elige acciones que dependan de ti

Algunos resultados también dependen de otras personas o de las circunstancias.

Puedes proponerte prepararte para un concurso, pero no garantizar que ganarás. Puedes esforzarte por mejorar una nota, pero no controlas todas las preguntas del examen.

Por eso es útil tener tanto un resultado deseado como un objetivo de acción.

Resultado deseado: «Quiero sacar al menos un 8 sobre 10 en el próximo examen».

Mis acciones: «Durante las próximas tres semanas trabajaré veinte minutos cuatro veces por semana y pediré explicaciones sobre los ejercicios que no comprenda».

El resultado te da la dirección. Las acciones te muestran qué hacer.

En las relaciones con los demás, esta diferencia es aún más importante. «Quiero gustarle a una persona concreta» no es un resultado que puedas controlar. En cambio, puedes iniciar una conversación con respeto, expresar tu interés y aceptar la respuesta.

Cuando el plan no funciona

También tendrás días en los que no hagas lo que te propusiste.

Quizá sientas cansancio, surja algo urgente o descubras que la tarea es más difícil de lo que pensabas. Un día fallido no anula los pasos que has dado.

En lugar de concluir «No soy capaz», intenta descubrir qué ha ocurrido:

¿He elegido un objetivo demasiado grande?

¿He calculado mal el tiempo necesario?

¿Necesito explicaciones o apoyo?

¿El momento elegido para trabajar no me viene bien?

¿Este objetivo sigue siendo importante para mí?

A veces necesitas constancia. Otras veces necesitas cambiar el plan.

Si querías leer treinta minutos al día y solo consigues mantener diez, puedes empezar por ahí. Si no comprendes los ejercicios, pasar más tiempo a solas delante de ellos quizá no sea suficiente; puede que necesites pedir ayuda.

Revisar el objetivo forma parte del aprendizaje.

Ejercicio: construye tu primer objetivo S.M.A.R.T.

Elige un solo deseo que quieras empezar a convertir en acción.

Mi deseo es:

.....

S — ¿Qué quiero conseguir exactamente?

.....

M — ¿Cómo observaré el progreso y el logro?

.....

A — ¿De qué tiempo, recursos y ayuda dispongo?

.....

R — ¿Por qué me importa?

.....

T — ¿Para cuándo quiero conseguirlo?

.....

Ahora escribe el objetivo en una frase:

«Antes del ....., voy a ....., y observaré mi progreso mediante .....».

Después completa:

El primer paso que daré es:

.....

Lo daré el día:

.....

Un posible obstáculo es:

.....

Si aparece, voy a:

.....

Comprobaré mi progreso el:

.....

Los objetivos te ayudan a crecer pero no determinan tu valor

Puedes aprender de la manera en que persigues tus objetivos: qué te gusta, qué te cansa, cuándo necesitas ayuda y qué hábitos te funcionan.

Sin embargo, tu valor no depende de una nota, de una cantidad ahorrada ni del número de tareas que marques como terminadas. También necesitas tiempo para descansar, jugar, cultivar amistades y descubrir cosas sin un resultado fijado de antemano.

El método S.M.A.R.T. es una herramienta que puedes usar cuando quieras dar forma a una intención. No tienes que organizar cada momento de tu vida con él.

Para empezar, elige algo importante para ti. Defínelo con claridad, hazle un espacio en tu horario y comienza con un paso que puedas dar.

No necesitas conocer hoy todo el camino. Necesitas conocer el siguiente paso.