Manuales para la vida real

Guía para adolescentes sobre el amor, las relaciones y las decisiones saludables

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Editorial: Logiciels Saphyr
Domicilio social: 55 rue Grignan, 13006 Marseille, Francia
ISBN: 979-10-990981-2-2
Depósito legal: noviembre de 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

Índice

Introducción 5
Carta al adolescente que abre este libro 6
Primera parte — Antes del nosotros está el yo 7
¿Quién soy cuando no intento gustar a los demás? 8
Los demás te tratan como tú les permites 13
El amor propio no es egoísmo 15
Antes de buscar a la persona adecuada, descubre qué es adecuado para ti 18
La compatibilidad entre las personas de una pareja 22
Las creencias que nos guían 28
Segunda parte — Cercanía y comunicación 37
Cómo hacer amigos y ser una persona agradable 38
¿Cómo se conquista a una chica o a un chico? 47
Las primeras citas 56
Los buenos modales en las relaciones: el cariño también se demuestra en los pequeños gestos 70
No solo importa lo que dices. También importa cómo lo dices 74
Las relaciones a distancia y las relaciones que empiezan en internet. 86
Las relaciones con grandes diferencias de edad y poder 95
La presión del grupo y la imagen de la relación en las redes sociales. 98
La relación con los amigos cuando aparece una pareja 101
Tercera parte — Intimidad, seguridad y salud 103
El consentimiento 106
La prevención de un embarazo no deseado 114
Infecciones de transmisión sexual 125
Intimidad digital 137
La diferencia entre intimidad y fusión 142
Cuarta parte — Lo que traemos de la infancia a nuestras relaciones ... 144
Patrones de apego 145
Cómo repetimos sin saberlo lo que aprendimos en la infancia 151
Las cinco heridas que nos impiden ser nosotros mismos 171
Por qué nos atrae lo que nos resulta familiar 187
La manipulación: cómo reconocerla y cómo responder 199
Qué es el trauma y cómo nos influye 217
Quinta parte — Elegir una relación saludable 232
Cómo es una relación saludable 233
No todos sentimos el amor de la misma manera 245
La misma situación, dos maneras diferentes de vivirla 250
Las cinco etapas de una relación y los errores que pueden mantenernos bloqueados 260
Conversaciones importantes antes de un compromiso 274
Sexta parte — Relaciones que crecen 294

Cómo gestionamos los conflictos sin destruir la relación 295
Las expectativas poco realistas son las que nos decepcionan 310
Mi pareja no es responsable de mi felicidad 312
La relación no es terapia y nuestra pareja no es nuestro salvador 320
Cómo protegemos la relación de pareja después de tener un hijo 322
La energía masculina y la energía femenina 337
Qué significa la fidelidad y cómo definimos la relación 347
La confianza: cómo se construye y cómo se reconstruye 350
Cómo pedir perdón y reparar el daño causado 353
Los celos: ¿amor, miedo o deseo de controlar? 361
¿Amor o dependencia afectiva? 368
Séptima parte — Cuando una relación termina 380
Si has subido al tren equivocado, baja en la primera estación 381
Mejor estar solo que mal acompañado 387
¿Cómo terminamos una relación con respeto? 394
Qué hacemos cuando amamos a alguien que no nos ama 402
Un rechazo no define tu valor 404
¿Cómo superamos una ruptura dolorosa? 408
Lo que queda después del amor 413
Bibliografía y recursos 415
Agradecimientos 419
Sobre la autora 420

Introducción

En la escuela, los niños aprenden muchas cosas importantes. Pero algunas preguntas que influirán en su vida se abordan con demasiada poca frecuencia: ¿Cómo elijo a la persona a la que confiaré mi corazón? ¿Cómo protejo mi dignidad? ¿Cómo administro mi dinero? ¿Cómo convierto mis ideas en un proyecto? ¿Cómo construyo una vida que refleje quién soy?

Empecé esta colección pensando que los adolescentes pueden recibir antes información sobre las relaciones, el dinero y sus propias decisiones. No necesitan pasar por cada experiencia dolorosa para descubrir lo que podría haberlos ayudado desde el principio.

En los últimos 25 años he leído cientos de libros sobre relaciones, desarrollo personal, educación financiera y emprendimiento. Empecé a buscar esta información porque yo misma no la había recibido cuando más la necesitaba.

No todos los libros me ofrecieron respuestas. Algunos repetían las mismas ideas; otros cambiaron mi manera de ver la vida. De cada libro valioso conservé lo que me pareció realmente útil.

Los adolescentes no tienen el tiempo y, a veces, tampoco la paciencia para leer varios cientos de libros y descubrir estas ideas. Por eso creé esta colección: para ofrecerles lo esencial en un lenguaje claro, con ejemplos cercanos a su vida.

Estos manuales no pretenden sustituir los libros en los que se han inspirado. Al contrario, cada capítulo es también una invitación. Si una idea te ayuda, despierta tu curiosidad o hace que te reconozcas en ella, encontrarás la recomendación del libro que puedes leer completo para profundizar en el tema.

Estos manuales nacieron de mi experiencia personal, del proceso terapéutico que he vivido y del estudio de los libros de desarrollo personal y psicología que he leído a lo largo de mi vida. Para organizar las ideas, crear las portadas, redactar algunas versiones preliminares y revisar el texto, utilicé también una herramienta de inteligencia artificial. La selección de los temas y de las ideas que quería transmitir, la perspectiva, los ejemplos, la evaluación crítica, las modificaciones y la responsabilidad por la versión final me corresponden a mí.

Carta al adolescente que abre este libro

Escribí este libro para la adolescente que fui. Para la chica que no sabía casi nada sobre el amor, pero deseaba profundamente que la amaran. Para la chica que no sabía reconocer la manipulación, poner límites ni marcharse cuando una relación le hacía daño. Para la chica que a veces confundía el amor con la necesidad de que la eligieran y creía que tenía que ganarse el afecto de los demás.

Durante mi infancia y adolescencia no recibí la información que habría necesitado para construir relaciones saludables. Así, entré en la vida sentimental sin brújula. Cometí muchos de los errores sobre los que leerás en este libro. Acepté cosas que no debería haber aceptado. Me quedé cuando habría sido más sano marcharme. Intenté obtener de los demás el amor que todavía no sabía darme a mí misma.

Sufrí mucho, pero busqué respuestas. Leí todo lo que encontré sobre el amor, el apego, la comunicación, la manipulación, las heridas emocionales, la dependencia afectiva y la recuperación. Quería entender no solo lo que me había ocurrido, sino también por qué.

Hoy sé que ya no puedo cambiar las decisiones que tomé entonces, con la información que tenía. Pero sí puedo compartir lo que he aprendido.

Por eso escribí este libro para mi hijo y su futura esposa, para sus compañeros y amigos, para las chicas y los chicos a quienes amarán algún día y para las personas con las que construirán sus vidas.

No quiero decirte a quién amar ni protegerte de todo sufrimiento: nadie puede hacerlo. Quiero ofrecerte una brújula. Ayudarte a reconocer el respeto y también su ausencia. A comprender la diferencia entre el amor y la dependencia, entre el interés y el control, entre un desacuerdo normal y una relación que destruye poco a poco tu confianza en ti.

Escribo estas páginas para que reconozcas antes lo que yo tardé años en reconocer. Si después de cada conversación acabas dudando de ti, disculpándote por tus necesidades o aceptando cosas solo para poner fin a la tensión, no ignores lo que sientes. Habla con alguien en quien confíes. No esperes a tener una prueba perfecta para proteger tu dignidad.

También lo escribí para ti, querido lector, tengas la edad que tengas. Algunas preguntas sobre el amor nos acompañan mucho después de la adolescencia. Si tú también has vivido con ellas sin encontrar respuestas, espero que estas páginas te ayuden.

Primera parte — Antes del nosotros está el yo

Una relación no empieza el día de la primera cita. Empieza con la manera en que te ves, con las cosas que aceptas y con la voz que tienen tus necesidades.

¿Quién soy cuando no intento gustar a los demás?

Al principio de una relación queremos mostrar nuestra mejor versión.

Elegimos con cuidado lo que decimos, cómo nos vestimos y qué fotografías enviamos. Intentamos ser divertidos, interesantes y relajados. Ocultamos nuestras inseguridades y evitamos hablar de cosas que creemos que podrían alejar a la otra persona.

Hasta aquí, nada extraño. Es natural querer causar una buena impresión.

El problema empieza cuando dejamos de mostrarnos de la mejor manera y comenzamos a construir una persona que creemos que podría ser amada.

La máscara que llevamos para que nos elijan

Tal vez a la persona que te gusta le encanta el deporte y tú finges que también te gusta, aunque te aburra. Tal vez dice que aprecia a las personas que no son celosas y tú escondes todo lo que te inquieta para parecer completamente despreocupado.

Tal vez cambias tu manera de vestir. Te ríes de bromas que no te hacen gracia. Dices que no te molesta algo que, en realidad, te duele. Dejas actividades que te gustan o hablas menos con tus amigos para estar siempre disponible.

Poco a poco, dejas de preguntarte:

—¿Me gusta de verdad esta persona?

Solo te preguntas:

—¿Qué tengo que hacer para que yo le guste?

Hay una diferencia enorme.

En la primera pregunta, ambos importan. En la segunda, parece que todo tu valor depende de que la otra persona te elija.

En Marius Simion y Horia Radu (NLP Revolution, 2021) encontré una idea que me hizo pensar en cómo nos mostramos en una relación:

Queremos que nos amen tal como somos, pero nos presentamos con máscaras

Es una de las grandes contradicciones de las relaciones.

Queremos que alguien nos vea de verdad y nos ame por lo que somos. Pero, por miedo a no ser suficientes, le mostramos una versión cuidadosamente construida que creemos que tiene más posibilidades de ser aceptada.

Después, si esa persona se acerca a nosotros, surge una pregunta dolorosa:

¿Me ama a mí o al personaje que le he mostrado?

Incluso cuando recibimos el amor que deseábamos, puede que no consigamos disfrutarlo. En el fondo sabemos que no hemos sido del todo sinceros. Tememos que, si la máscara cae, la otra persona se vaya.

Así, en lugar de encontrar tranquilidad en la relación, acabamos viviendo en un estado de tensión permanente.

¿Cuánta energía gastas en ser otra persona?

Una máscara necesita mantenimiento.

Tienes que recordar lo que fingiste que te gustaba. Ocultar tus reacciones reales. Aceptar cosas que no encajan contigo. Parecer siempre de una determinada manera, incluso cuando estás cansado, triste o inseguro.

Al principio puede parecer un esfuerzo pequeño. Dices:

—No importa, puedo adaptarme.

Pero, con el tiempo, la adaptación puede convertirse en la pérdida de tu propia identidad.

Ya no dices lo que piensas porque temes provocar una discusión. Ya no te niegas porque no quieres decepcionar. Ya no eliges lo que te gusta, sino lo que crees que mantendrá el interés de la otra persona.

Y puede que un día te preguntes:

¿Qué era lo que yo quería en realidad?

Una relación en la que tienes que interpretar un papel continuamente puede convertirse en un trabajo sin descanso. Solo que no recibes un sueldo. Eres tú quien paga: con tu energía, tu libertad y tu tranquilidad.

Cuando dos personas no quieren lo mismo

Imagina que la persona que te gusta quiere una pareja a la que le gusten las fiestas, salir a menudo y los grupos grandes. Tú prefieres las noches tranquilas, las conversaciones entre dos y las reuniones con unos pocos amigos cercanos.

Podrías fingir que te gusta su estilo de vida. Podrías ir a todas las fiestas y sonreír en las fotografías mientras solo deseas llegar a casa. Tal vez conseguirías despertar su interés.

Pero ¿qué habrías conseguido realmente?

Habrías convencido a una persona que quiere otra cosa de que tú eres lo que busca. Para mantener la relación, tendrías que seguir siendo ese personaje. Y si un día empiezas a ser tú mismo, la otra persona tendrá la impresión de que has cambiado.

A veces, dos personas se gustan, pero no son adecuadas la una para la otra. Eso no hace que ninguna de ellas valga menos.

Un zapato bonito que no es de tu talla no es un mal zapato. Simplemente no te queda bien. Si te lo pones solo porque te gusta mucho, te hará daño a cada paso.

Ser auténtico no significa contarlo todo de inmediato

Ser auténtico no significa contarle toda tu vida a alguien en la primera cita. La confianza se construye poco a poco y la intimidad necesita tiempo.

Tampoco significa expresar cada pensamiento sin que te importe su efecto en la otra persona:

—Yo siempre digo exactamente lo que pienso. Si se enfada, es su problema.

La sinceridad sin cuidado puede convertirse en crueldad.

La autenticidad significa que lo que eliges mostrar sea verdadero. Puedes reservar ciertas cosas para más adelante, pero no es sano inventarte una identidad, fingir que tienes otros valores o aceptar cosas que vulneran tus límites.

Puedes decir:

—Todavía no me siento preparado para hablar de esto.

Eso es sinceridad.

Inventarte una historia solo para parecer más interesante es otra cosa.

«Yo soy así» no es una excusa

También existe el extremo contrario. A veces, las personas utilizan la autenticidad para evitar cualquier cambio:

—Yo soy así. Si te gusta, bien. Si no, vete.

Pero que un comportamiento forme parte de tu vida no significa que sea bueno ni que no pueda cambiarse.

Tal vez aprendiste a levantar la voz cuando te llevan la contraria. Tal vez te cierras por completo y castigas a la otra persona con el silencio. Tal vez siempre llegas tarde, haces promesas que no cumples o haces bromas que hieren a los demás.

No son necesariamente elementos de tu identidad. Son comportamientos. Y los comportamientos se pueden observar, comprender y cambiar.

La identidad dice:

—Para mí, la libertad es importante.

El comportamiento poco saludable dice:

—Como amo la libertad, puedo desaparecer sin explicaciones y volver cuando quiera.

La identidad dice:

—Soy una persona directa.

El comportamiento poco saludable dice:

—Puedo insultarte porque yo digo la verdad.

La identidad dice:

—Necesito tiempo a solas.

La comunicación madura dice:

—Me siento desbordado y necesito un poco de tiempo para calmarme. No te estoy ignorando. Volveré y después hablaremos.

Ser auténtico no significa negarse a evolucionar. Significa crecer sin convertirse en la copia de una persona que alguien más desea.

¿Qué cambiamos y qué conservamos?

En una relación saludable, ambos nos adaptamos. Aprendemos a comunicarnos mejor, a tener en cuenta las necesidades de la otra persona y a corregir los comportamientos que hacen daño.

Pero una adaptación saludable no debería exigirnos renunciar a nuestros valores, principios e identidad.

Podemos cambiar:

- la manera en que hablamos cuando estamos enfadados;
- la costumbre de interrumpir;
- la tendencia a huir de las conversaciones difíciles;
- la falta de puntualidad;
- la forma de expresar nuestras necesidades;
- los comportamientos con los que herimos a los demás.

No deberían obligarnos a renunciar a:

- nuestros valores y principios;
- el derecho a tener límites;
- las amistades saludables y los vínculos familiares;
- los sueños y proyectos importantes;
- nuestra personalidad;
- el derecho a decir «no»;
- las cosas esenciales que nos definen.

A veces, la línea entre ambas cosas no está clara. Por eso conviene preguntarnos:

¿Hago este cambio porque me ayuda a ser mejor persona o porque temo que me abandonen si sigo siendo yo mismo?

Tu mejor versión sigue siendo tú

Convertirte en tu mejor versión no significa llegar a ser perfecto. Tampoco significa transformarte en la persona preferida de todo el mundo.

Significa seguir siendo tú, pero aprender a ser más sincero, más responsable, más valiente y más consciente del efecto que tienes en quienes te rodean.

Un árbol puede crecer, hacerse más fuerte y extender nuevas ramas sin convertirse en otro árbol.

Lo mismo ocurre contigo.

Puedes aprender. Puedes corregir. Puedes abandonar reacciones que te hacen daño. Puedes descubrir cosas nuevas sobre ti. Pero no tienes que renunciar a tus raíces solo para que alguien elija quedarse a tu lado.

¿Qué pasa si mi verdadero yo no le gusta?

Esta es la pregunta que más nos asusta.

¿Y si soy sincero y no le gusto?

Entonces has recibido una información dolorosa, pero valiosa: no hay compatibilidad entre los dos.

El rechazo duele. Pero es más sano que te rechacen por lo que eres que ser aceptado por lo que no eres. En el primer caso, pierdes la posibilidad de una relación que no te conviene. En el segundo, corres el riesgo de perderte a ti mismo.

El objetivo no es gustarle a todo el mundo. Nadie lo consigue.

El objetivo es que te conozcan de verdad las personas con las que encajas y ofrecerles también la libertad de ser como son.

La autenticidad no garantiza que todas las personas que deseas te elijan. Pero te ofrece la posibilidad de saber, cuando alguien te elige, que esa elección se dirige a ti.

Las máscaras en el mundo digital

En las redes sociales es muy fácil construir una versión ideal de nuestra vida.

Elegimos la mejor fotografía de veinte. Mostramos el viaje, pero no la discusión. Publicamos el éxito, no el miedo que sentimos antes. Podemos parecer siempre felices, sociables y seguros de nosotros mismos.

No está mal elegir lo que hacemos público. Todos tenemos derecho a la intimidad. El problema aparece cuando acabamos creyendo que debemos parecernos siempre a nuestra propia imagen en internet.

Los demás hacen lo mismo.

Por eso, no compares toda tu vida, con sus días buenos y malos, con una selección de los momentos más bonitos de la vida de otra persona. Y no intentes construir una relación solo con la imagen que alguien muestra en internet.

Conoce a la persona más allá del perfil.

Un ejercicio de sinceridad

Completa las siguientes frases sin pensar qué respuesta impresionaría a alguien:

- Cuando no intento gustarle a nadie, soy…
- Las cosas que de verdad me gustan son…
- Los valores a los que no quiero renunciar son…
- A veces finjo que me gusta…
- Me da miedo que los demás no me acepten si supieran…
- En mis relaciones tiendo a ocultar…
- Un comportamiento que quiero cambiar es…
- Una parte importante de mí que quiero conservar es…

- Con las personas con las que me siento seguro, puedo…
- Me gustaría que me amaran por…

Después, mira tus respuestas y pregúntate:

¿En mis relaciones puedo ser esta persona o siento que tengo que interpretar un papel?