

En qué se va el dinero

Comprar tiempo: gastar dinero para recuperar horas de su vida

Gastar bien también puede ser una manera de recuperar tiempo. Cambios que cuestan poco y le dejan horas libres para descansar, para su familia y para lo que más le importa.



6 min de lectura • Actualizada en octubre de 2026 • Revisada contra sus fuentes

En resumen

- ✓ Los quehaceres de la casa se llevan bastante tiempo. En 2025, la gente dedicó en promedio unas 2 horas al día a limpiar, cocinar y llevar la casa.
- ✓ En encuestas grandes, quienes gastaban dinero para ahorrarse tiempo dijeron estar más satisfechos con su vida. Conviene empezar por los cambios gratis o baratos.
- ✓ Pague por ayuda solo donde de verdad le baje el estrés y quepa en su presupuesto. Si deja de gastar en lo que no valora, le puede alcanzar para eso.

De una organización sin fines de lucro. Quien le asesora tiene un deber fiduciario: debe poner los intereses de usted primero. Su información no se vende.

¿Prefiere hablarlo con alguien?

Un asesor financiero voluntario puede ayudarle con su situación, uno a uno, en español y sin costo.



Apunte la cámara de su teléfono al código, o visite:

advisersgiveback.org/comienzo-esp

1

El tiempo también es parte de su presupuesto

La mayoría de los consejos sobre dinero se enfocan en cómo gastar menos. Pero hay otra manera de ver el gasto: ¿qué le da a cambio? A veces la respuesta es tiempo, lo único que no se puede ganar trabajando más.

Los quehaceres de todos los días se llevan una buena parte del tiempo. En 2025, el 81% de las personas de 15 años o más hizo tareas del hogar, como limpiar, cocinar o cuidar el jardín, en un día promedio. ¹

81% de las personas de 15 años o más hizo tareas del hogar, como limpiar, cocinar o cuidar el jardín, en un día promedio de 2025

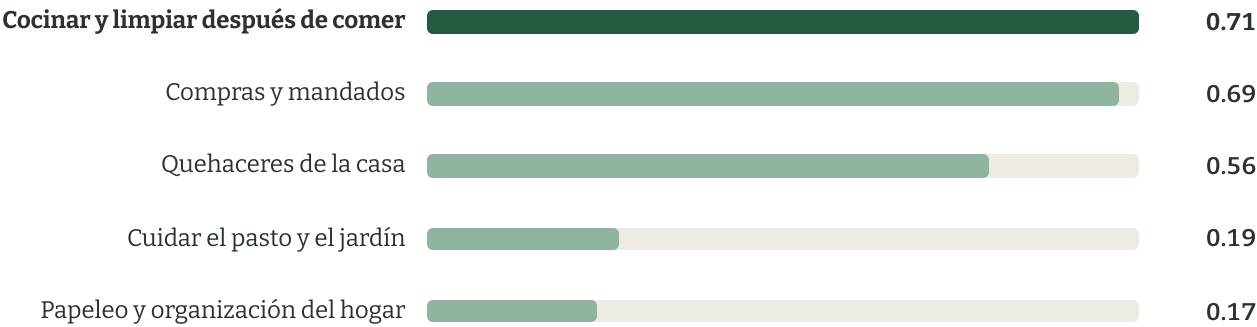
Quienes las hicieron les dedicaron 2.46 horas en promedio.

Fuente: U.S. Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey: 2025 Results (June 25, 2026)

Si se cuenta a todos, incluso a quienes no hicieron ninguna ese día, las tareas del hogar tomaron en promedio unas 2 horas al día. Las compras de productos y servicios tomaron otras 0.69 horas. ¹

Cocinar y hacer las compras son las tareas diarias que más tiempo toman

Horas promedio al día, todas las personas de 15 años o más, 2025



Los promedios incluyen a las personas que no hicieron la actividad ese día. «Compras y mandados» es el tiempo dedicado a comprar productos y servicios, que la encuesta cuenta aparte de las tareas del hogar. Las tareas del hogar juntas, incluido el cuidado de mascotas y las reparaciones de la casa y del carro, dieron un promedio de 1.99 horas al día.

Fuente: U.S. Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey: 2025 Results (June 25, 2026)

Nada de esto quiere decir que tenga que dejarle a otra persona todos sus quehaceres. A mucha gente le gusta cocinar o cuidar su jardín. Se trata de fijarse a dónde se va su tiempo y decidir si vale la pena pagar para recuperar una parte.

2 Lo que dicen los estudios

Los investigadores han estudiado cómo se cambia tiempo por dinero, y dinero por tiempo, y algunos resultados llaman la atención. Tienen sus límites, así que aquí va lo que muestran y lo que no.

En seis estudios con 4,690 personas, quienes solían darle más importancia al tiempo que al dinero dijeron sentir más bienestar. Eso se mantuvo aun después de que los investigadores tomaron en cuenta los ingresos. ² Esto muestra una relación, no una prueba de que valorar el tiempo haga más feliz a la gente.

Un segundo proyecto encuestó a 6,271 personas en Estados Unidos, Canadá, Dinamarca y los Países Bajos. Quienes le pagaban a alguien para hacer las tareas que no disfrutaban dijeron estar más satisfechos con su vida, aun después de que los investigadores tomaron en cuenta los ingresos. En seis de los grupos encuestados, uno de ellos formado por millonarios holandeses, cerca del 28% de las personas gastaba dinero de esta manera cada mes. ³

El mismo equipo hizo un experimento pequeño con 60 adultos que trabajaban en Vancouver, Canadá. Un fin de semana, cada persona gastó \$40 en algo que le ahorrara tiempo. Otro fin de semana, gastó \$40 en comprarse alguna cosa. Después de la compra que les ahorró tiempo, las personas dijeron que ese día estuvieron de mejor humor y que sintieron menos la presión del tiempo. ³

No es lo primero que se le ocurre a la mayoría. Cuando los investigadores les preguntaron a 98 adultos que trabajaban en qué gastarían \$40 extra, solo el 2% mencionó algo que les ahorraría tiempo. ³

Estos resultados tienen un límite importante. En las encuestas había pocas personas con ingresos muy bajos, y los investigadores advirtieron que el beneficio quizá no se dé en quienes batallan para cubrir sus necesidades básicas. ³ Después vino un experimento más grande, con 1,070 madres trabajadoras de una zona de bajos ingresos de Nairobi, Kenia. Ahí, los vales para lavar la ropa o para comida ya preparada no mejoraron su bienestar más que la misma cantidad en efectivo. ⁴ Si el dinero anda justo, empiece por los cambios gratis o baratos que vienen a continuación.

3

Empiece por los cambios que cuestan poco

Comprar tiempo no tiene que significar contratar a alguien. Muchos de los mejores cambios cuestan poco o nada:

- **Use su biblioteca.** Muchas bibliotecas prestan libros electrónicos, audiolibros y películas en línea con su tarjeta de la biblioteca. Los préstamos digitales han crecido rápido: en la biblioteca pública típica, los materiales electrónicos prestados por persona subieron un 84% del año fiscal 2018 al 2023. ⁵ Si paga una suscripción de libros o de streaming que casi no usa, esto puede reemplazarla.
- **Pruebe pedir el mandado por internet y pasar a recogerlo.** Si le cobran algo extra, compárelo con el tiempo, la gasolina y el estrés de ir a la tienda.

- **Comparta el viaje.** Pueden irse varios en un solo carro. O puede dejar el carro en un estacionamiento y seguir en transporte público. Así no tiene que dar vueltas ni pagar caro para estacionarse en el centro.
- **Cocine una vez, coma dos.** Prepare el doble y congele la mitad. Una sola lavada de trastes y dos cenas.
- **Ponga su dinero en automático.** Programe el pago automático de sus cuentas y transferencias automáticas a sus ahorros. Un pago automático puede provocar un cargo por sobregiro si el dinero todavía no está en su cuenta.⁶ Conviene escoger fechas justo después del día de pago. Menos pendientes de dinero quiere decir más tiempo para lo que importa. Nuestra guía para [poner su dinero en automático](#) explica cómo hacerlo.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/ahorro-automatiko/

- **Intercambie favores.** Túrnese con un vecino para cuidar a los niños, o repártase los mandados con un amigo. Así los dos ahorran tiempo.



Pruébalo esta semana

Haga una lista de los tres quehaceres que más le pesan. Para uno de ellos, busque una manera gratis o barata de que le quite menos tiempo. Luego fíjese en qué usa el tiempo que recupera.

4

Cuándo vale la pena pagar por ayuda

A veces vale la pena un cambio más grande: alguien que limpie una vez al mes, un kit de comida durante una temporada difícil, o pagar un taxi para no perderse el partido de su hijo. Antes de agregar un gasto así, hágase cuatro preguntas:

1

¿Qué tarea es la que más me agota?

No la que otros pagan para que se la hagan. La que a usted le quita la energía.

2

¿Qué haría con ese tiempo?

Descansar, estar con la familia y con los amigos son buenas respuestas. Simplemente respirar, también.

3

¿Cuánto cuesta al mes?

Súmelo por un mes completo, con cargos y propinas incluidos.

4

¿Qué voy a recortar para pagarlo?

Una compra que ahorra tiempo funciona mejor cuando reemplaza un gasto que le importa menos.

Si las respuestas cuadran, puede ser dinero bien gastado. Si no, pruebe primero un cambio barato y vea cómo se siente.

5

Recorte lo que no disfruta

Su tiempo y su dinero deberían ir con lo que a usted le importa. Pregúntese: ¿en qué gasto por costumbre y no porque lo disfrute? Luego haga un cambio:

- **¿Le encanta leer, pero casi no ve la tele?** Cancele el servicio de streaming que no usa y saque libros prestados de la biblioteca.
- **¿Odia planear las comidas, pero le encantan las cenas en familia?** Un kit de comida sencillo o un plan para dejar la comida preparada podría ahorrarle tiempo y dolores de cabeza. Páguelo con la comida para llevar que dejaría de comprar.
- **¿No le molesta manejar, pero odia estacionarse en el centro?** Deje el carro en una estación y siga en transporte público, o comparta el carro, en vez de pagar estacionamientos caros.

Cambios pequeños como estos ponen sus gastos de acuerdo con sus valores, y le ayudan a soltar gastos que no les sirven ni a usted ni a su familia. Nuestra guía para dejar que la gratitud guíe sus gastos tiene un ejercicio corto para encontrarlos.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/gastar-con-gratitud/

A veces, gastar un poco de dinero para recuperar su tiempo es dinero bien gastado, sobre todo si así puede descansar, convivir con su gente o simplemente respirar.

6

Cuide el tiempo que recupera

El tiempo que recupera se puede llenar rápido de más tareas. Decida de antemano a dónde va: una caminata, una siesta, una llamada con un amigo, una noche sin planes. Apúntelo en su calendario si eso le ayuda.

Luego, después de un mes, revise cómo le fue. ¿El cambio le ahorró el tiempo que esperaba? ¿Usó ese tiempo como quería? Si no, ajústelo o déjelo. Un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a acomodar decisiones como estas en un plan para todo su presupuesto, uno a uno y gratis.

Preguntas para su asesor

Un asesor voluntario está listo cuando usted lo esté.

Un asesor voluntario puede revisar sus números con usted y ayudarle a decidir qué hacer primero.

advisersgiveback.org/comienzo-esp



Fuentes

1. U.S. Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey: 2025 Results, June 25, 2026. Unas 6,100 personas de 15 años o más, entrevistadas en 2025: tabla 1. bls.gov/news.release/archives/atus_06252026.htm
2. Social Psychological and Personality Science, Valuing time over money is associated with greater happiness (Whillans, Weidman and Dunn), April 2016. Volumen 7, número 3, páginas 213 a 222. Seis estudios, 4,690 personas. doi.org/10.1177/1948550615623842
3. Proceedings of the National Academy of Sciences, Buying time promotes happiness (Whillans, Dunn, Smeets, Bekkers and Norton), August 2017. Volumen 114, número 32, páginas 8523 a 8527. Encuestas a 6,271 personas en cuatro países, y un experimento con 60 adultos que trabajaban. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5559044/
4. Scientific Reports, Alleviating time poverty among the working poor: a pre-registered longitudinal field experiment (Whillans and West), January 2022. Volumen 12, artículo 719. Un experimento con 1,070 madres trabajadoras en Nairobi, Kenia. doi.org/10.1038/s41598-021-04352-y
5. Institute of Museum and Library Services, Public Library Trends Between FY 2018 and FY 2023: From Pandemic Disruption to Steady Recovery, May 2026. Encuesta de Bibliotecas Públicas (Public Libraries Survey), años fiscales 2018 a 2023: figura 5. imls.gov/sites/default/files/2026-05/FY2023-Research-Brief-508_05132026.pdf
6. Consumer Financial Protection Bureau, An essential guide to building an emergency fund, Last modified October 29, 2025. consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/

Actualizada en octubre de 2026. Esta guía es información general, no un consejo para su situación. Revisamos cada cifra contra su fuente; si algo cambió, avísenos en advisersgiveback.org/contact. Lea esta guía en línea, con sus calculadoras, en advisersgiveback.org/es/guias/comprar-tiempo/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.