

El dinero y el ánimo

El bienestar financiero es más que números

No tienen que gustarle las hojas de cálculo para que le vaya bien con el dinero. Qué es de verdad el bienestar financiero, y cómo dar un paso pequeño.



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

En resumen

- ✓ La CFPB define el bienestar financiero como cumplir con sus obligaciones, ver el futuro con tranquilidad y tener la libertad de disfrutar la vida.
- ✓ En 2024, solo el 46% de los adultos acertó al menos cuatro de siete preguntas básicas de dinero, y el 4% acertó las siete. No hace falta tener cabeza para los números.
- ✓ Fíjese en cómo le hace sentir el dinero. Luego, según lo que sienta, dé un paso pequeño que sí pueda dar.

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](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**

1

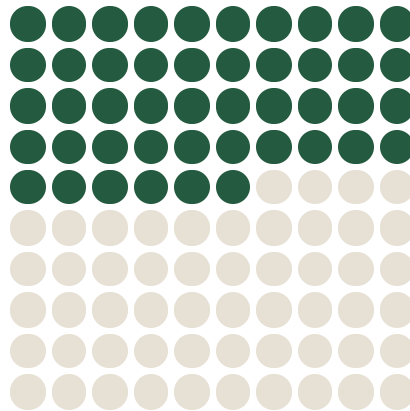
El dinero es más que matemáticas

El dinero puede costar trabajo por muchas razones. A veces son las matemáticas. A veces es el estrés. A veces es la carga mental de estar al pendiente de todo. No a todo el mundo se le dan los números, y no pasa nada.

Si se marea con las preguntas de dinero, está en buena compañía. En 2024, la Fundación FINRA les hizo a los adultos siete preguntas básicas sobre temas como los intereses, la inflación y el riesgo. Apenas el 46% contestó bien al menos cuatro, y solo el 4% contestó bien las siete.¹

A la mayoría le cuestan las preguntas sobre dinero

Adultos que contestaron bien al menos cuatro de siete preguntas básicas sobre finanzas, 2024



46%

de los adultos contestó bien al menos cuatro de las siete preguntas. Solo el 4% acertó las siete.

Las preguntas tratan de los intereses, la inflación, el riesgo, las hipotecas, los intereses de las deudas, el precio de los bonos y la probabilidad.

Fuente: FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition) (July 2025)

Saber de dinero va de la mano con que a uno le vaya mejor: quienes contestan bien más preguntas suelen batallar menos para llegar a fin de mes. ¹ Y cualquiera puede aprender, una idea a la vez. Pero que le vaya bien con el dinero no depende de haber nacido con facilidad para las hojas de cálculo. Depende de encontrar maneras de manejar el dinero que le funcionen a usted.

2

Qué es de verdad el bienestar financiero

Entonces, ¿qué significa que a alguien le vaya bien con el dinero? La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) se propuso responder esa pregunta. Sus investigadores hicieron entrevistas a fondo, con preguntas abiertas, a personas muy distintas de todo el país, y escucharon cómo describían lo que es estar bien con el dinero. ²

La CFPB define el bienestar financiero como «un estado en el que una persona puede cumplir por completo con sus obligaciones financieras actuales y continuas, puede sentirse segura de su futuro financiero y puede tomar decisiones que le permiten disfrutar de la vida». ² Y lo divide en cuatro partes: ²

- **Control.** Usted maneja su dinero día a día y mes a mes. Las cuentas se pagan a tiempo, y no vive con la preocupación de si le va a alcanzar.
- **Un colchón.** Puede aguantar un golpe al bolsillo, como una reparación urgente del carro o quedarse sin trabajo por poco tiempo.

- **Ir por buen camino.** Está avanzando hacia sus metas, como terminar de pagar un préstamo estudiantil o ahorrar para una casa.
- **Libertad.** Puede tomar decisiones que le dejan disfrutar la vida, como salir a cenar, irse de viaje o compartir con generosidad.

Fíjese en lo que falta: una cantidad de dinero. La CFPB encontró que el bienestar no depende solo de cuánto gana una persona. Algunas personas que están lejos de ser ricas se sienten seguras, y algunas con ingresos mucho más altos no. ² El bienestar y los ingresos sí tienen relación. Pero en una encuesta nacional, la CFPB encontró que lo que medía era algo «fundamentalmente distinto» de los ingresos: la sensación de seguridad de una persona y su libertad para elegir. ³

Los investigadores de la CFPB también vieron motivos para tener esperanza. Si aprendían y se esforzaban, y si tenían oportunidades y apoyo razonables, las personas parecían capaces de avanzar hacia un mayor bienestar financiero. ² No tiene que quedarse donde está hoy.

Hubo algo que destacó: los ahorros. El bienestar de las personas iba muy de la mano con cuánto dinero ahorrado tenían a su alcance. ³ Esa es una de las razones por las que hasta un colchón pequeño puede ayudar tanto. Nuestra guía para [armar un fondo de emergencia](#) le muestra cómo empezar.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/fondo-de-emergencia/

3

Por qué los sentimientos también cuentan

El dinero mueve emociones, lo aceptemos o no. En un momento puede sentir calma y al siguiente, angustia. En 2024, el 63% de los adultos dijo que pensar en sus finanzas le puede dar ansiedad. ¹

Cuando hacemos como que el dinero es pura lógica, los sentimientos no se van. Muchas veces terminamos por no querer ni ver el dinero. Ponerle nombre a lo que el dinero le hace sentir puede ayudarle a avanzar en vez de seguir en el mismo lugar. Convierte un miedo vago en algo con lo que sí puede trabajar.

Si evitar el dinero ya se le hizo costumbre, nuestra guía sobre [por qué le huimos al dinero](#) tiene maneras de volver a mirarlo con calma.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/por-que-evitamos-las-finanzas/

4

Un chequeo rápido de cómo se siente con el dinero

Tómese un momento y pregúntese: ¿cómo me hace sentir mi dinero ahora mismo? Quizá siente que no puede con todo. Quizá siente ansiedad, curiosidad o ganas de ponerse en acción, o quizá está muy bien. No hay respuestas equivocadas.

Esto es solo información, no una boleta de calificaciones.

Cuando ya le haya puesto nombre a lo que siente, escoja para ese sentimiento una acción pequeña que sí pueda hacer:

- **¿Siente que no puede con todo?** Revise una sola cuenta. Una tarea pequeña puede darle claridad, y el empujón para dar el siguiente paso.
- **¿Siente ansiedad?** Escriba lo que le preocupa, con papel y pluma. Sacarlo de la cabeza puede ayudarle a ordenarlo.
- **¿Siente curiosidad?** Aprenda una idea nueva sobre el dinero. Puede [buscar más ideas en nuestras guías de dinero](#).
En línea: advisersgiveback.org/es/guias/
- **¿Tiene ganas de avanzar?** Programe una transferencia automática a sus ahorros, o el pago automático de un recibo. Nuestra guía [Deje que lo automático haga el trabajo](#) le muestra cómo.
En línea: advisersgiveback.org/es/guias/ahorro-automatico/
- **¿Se siente bien?** Disfrútelo. Luego apunte en su calendario una fecha para volver a ver cómo va.

Los pasos pequeños y realistas valen mucho más que los planes perfectos.

5

Revise su bienestar a su manera

Si quiere un panorama más completo, la CFPB tiene un cuestionario en línea. Usted contesta diez preguntas sobre su situación, como si podría cubrir un gasto grande que no esperaba. No le pide ningún dato financiero personal, como números de cuenta o saldos. Al final recibe un puntaje, pasos que puede dar y una comparación con los adultos de Estados Unidos que contestaron la encuesta nacional de la CFPB. La CFPB dice que nunca recoge ni guarda sus respuestas.⁴



Pruébalo esta semana

Conteste el [cuestionario de bienestar financiero de la CFPB \(en inglés\)](#). Luego fíjese en las frases que más le gustaría poder contestar de otra manera dentro de un año. Escoja una, y decida un paso pequeño para acercarse.

Su puntaje no es una calificación. Es un punto de partida al que puede volver, y una manera de ver su avance que no tiene nada que ver con tener cabeza para los números.

6

El bienestar financiero de verdad

Tener bienestar financiero es manejar su dinero de una forma que le dé apoyo, no estrés. Cuando pone atención a lo que el dinero le hace sentir, se vuelve más fácil actuar, y crear hábitos que duren.

Si el estrés por el dinero le está pesando en el ánimo o en el sueño, vea nuestra guía sobre el dinero y el estado de ánimo. Y si hay creencias viejas que le siguen estorbando, lea ¿Qué guion sigue con el dinero?

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/dinero-y-salud-mental/

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/sus-creencias-sobre-el-dinero/

Un asesor voluntario puede ayudarle a convertir esos sentimientos en un plan, un paso a la vez, sin juzgar desde dónde empieza.

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. FINRA Investor Education Foundation, Financial Capability in the United States: Results from the FINRA Foundation's National Financial Capability Study (6th Edition), July 2025. Encuesta en línea a 25,539 adultos, de junio a octubre de 2024: páginas 4, 29 y 31.
finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
2. Consumer Financial Protection Bureau, Financial well-being: The goal of financial education, January 2015. La definición y sus cuatro elementos: páginas 18 a 20.
files.consumerfinance.gov/f/201501_cfpb_report_financial-well-being.pdf
3. Consumer Financial Protection Bureau, Financial well-being in America, September 2017. Resultados de la Encuesta Nacional de Bienestar Financiero (National Financial Well-Being Survey) de la CFPB: página 9.
files.consumerfinance.gov/f/documents/201709_cfpb_financial-well-being-in-America.pdf
4. Consumer Financial Protection Bureau, Find out your financial well-being, Accessed September 2026.
consumerfinance.gov/consumer-tools/financial-well-being/

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, avisenos en advisersgiveback.org/contact. Lea esta guía en línea, con sus calculadoras, en advisersgiveback.org/es/guias/bienestar-financiero/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.