

En qué se va el dinero

Generosidad con poco dinero: cómo ayudar a otros sin gastar de más

No hace falta ser rico para ser generoso. Dé su tiempo, un poco de dinero o cosas que ya no usa, y planéelo para que quepa en su presupuesto.



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

En resumen

- ✓ La mayor parte de la generosidad no son cheques grandes. En 2023, el 54% de la gente en Estados Unidos ayudó a un vecino, y el 28% hizo voluntariado con una organización.
- ✓ Decida de antemano cuánto va a dar. Una cantidad pequeña al mes que pueda mantener vale más que una donación grande de la que luego se arrepienta.
- ✓ Antes de donar, revise la organización y guarde comprobantes. Desde el año fiscal 2026, quizá pueda deducir algunas donaciones en efectivo sin detallar sus deducciones.

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

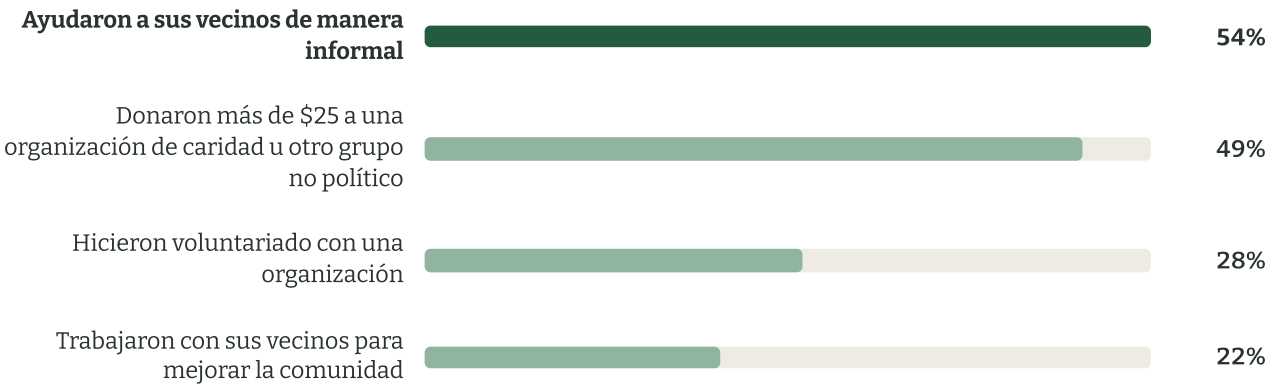
La mayor parte de la generosidad no tiene que ver con dinero

Ser generoso no tiene que costar mucho. Puede dar su tiempo, un poco de dinero o cosas que ya no usa. Y la mayoría de la gente ya lo hace.

Entre septiembre de 2022 y septiembre de 2023, más de la mitad de las personas de 16 años o más en Estados Unidos ayudó a un vecino de manera informal, y cerca del 28% hizo voluntariado con una organización.^{1 2} La ayuda informal incluye cosas como cuidarle la casa a alguien, cuidarse los hijos unos a otros o prestar herramientas. Y casi la mitad donó más de \$25 a una organización de caridad o a otro grupo no político.¹

Ayudar a un vecino es la forma más común de dar a los demás

Personas de 16 años o más en Estados Unidos que hicieron cada cosa, de septiembre de 2022 a septiembre de 2023



La ayuda informal incluye cosas como cuidarle la casa a alguien, cuidar a los hijos de un vecino o prestar herramientas. Cada persona podía hacer más de una. Cifras redondeadas a números enteros.

Fuente: AmeriCorps, Office of Research and Evaluation, Renewed Engagement in American Civic Life (Volunteering and Civic Life in America Research Summary) (November 2024)

En otras palabras, mucha generosidad se da en cosas pequeñas de todos los días. Si alguna vez le ha hecho el mandado a un vecino o ha llevado a un amigo a una cita, usted ya es parte de eso.

No hace falta ser rico para ser generoso. Dar a los demás tiene que ver con la intención, no con los ingresos.

2

Por qué dar puede sentirse bien

Mucha gente cuenta que se siente bien después de ayudar a alguien. Los investigadores han tratado de ponerlo a prueba. En un experimento de 2008, a 46 estudiantes universitarios les dieron \$5 o \$20 para gastar antes de que terminara el día, ya fuera en sí mismos o en otra persona. Esa noche, los que lo gastaron en otros estaban más contentos, sin importar si les habían tocado \$5 o \$20.^{3 4}

Fue un estudio pequeño, así que los mismos investigadores volvieron a probar la idea más tarde, con muchas más personas. En un grupo de 712 estudiantes, quienes compraron algo para un desconocido que lo necesitaba estaban más contentos que quienes compraron algo para sí mismos. Luego hubo dos estudios mucho más grandes,

en los que las personas recordaban una vez en que habían gastado dinero. Uno no encontró ninguna diferencia y el otro encontró una pequeña. Su conclusión: dar sí parece aumentar la felicidad, pero cuánto depende de cómo se mida, y muchas veces el aumento es pequeño.⁴

El voluntariado también está relacionado con un mayor bienestar. Una revisión juntó estudios que siguieron a las mismas personas a lo largo del tiempo. Encontró que los voluntarios tenían menos depresión, estaban más satisfechos con su vida y tenían menos riesgo de morir mientras duraron los estudios, aunque su salud física no era mejor. Pero los experimentos no han confirmado estos resultados, así que no está claro que el voluntariado sea la causa.⁵ Puede ser, simplemente, que a las personas más sanas y más felices se les haga más fácil ser voluntarias.

3

Dé su tiempo

Su tiempo es una de las cosas más valiosas que puede dar. Léales a los niños en la biblioteca, ayude a acomodar donaciones en una despensa de alimentos o eche la mano en un evento de la escuela. Las bibliotecas, las escuelas, los bancos de alimentos, las iglesias y otros lugares de culto muchas veces saben dónde hace falta ayuda.

Si tiene poco tiempo, busque maneras de ayudar desde su casa. En 2023, el 18% de quienes hicieron voluntariado con una organización lo hizo en parte o del todo en línea.^{1 2}

18%

de quienes hicieron voluntariado con una organización lo hizo en parte o del todo en línea, 2023

Fue la primera vez que la encuesta preguntó por el voluntariado en línea.

Fuente: AmeriCorps, Office of Research and Evaluation, Renewed Engagement in American Civic Life (Volunteering and Civic Life in America Research Summary) (November 2024)

Póngase límites que cuiden su propia energía. El voluntariado funciona mejor cuando lo puede mantener. Un turno al mes que disfrute vale más que una promesa grande que lo deje agotado.

4

Dé una cantidad pequeña y constante

No necesita dar cientos de dólares para que su ayuda cuente. Una donación de \$5 o \$10 al mes es fácil de incluir en el presupuesto, y hace que dar sea una parte normal de su vida, no solo algo que hace cuando le nace. Con el tiempo, puede volverse parte de su manera de ser.

- 1 Escoja una causa.**
Elija algo que le importe: el hambre, los animales, la biblioteca de su barrio, su iglesia u otra comunidad de fe.
- 2 Escoja una cantidad que no le haga falta.**
Empiece con poco. Después la puede subir.
- 3 Póngale fecha.**
Es fácil organizarse con una donación mensual que sale el mismo día que otra cuenta.
- 4 Guarde el comprobante.**
Conserve el recibo o el registro del banco de cada donación.

i Las donaciones y los impuestos, a partir del año fiscal 2026

A partir del año fiscal 2026, hay una deducción nueva para quien no detalla sus deducciones, es decir, para quien toma la deducción estándar. Puede deducir hasta \$1,000 en donaciones en efectivo a ciertas organizaciones que reúnen los requisitos, o hasta \$2,000 si presenta una declaración conjunta con su cónyuge. Las donaciones a personas no son deducibles.⁶

Para cualquier donación en efectivo, necesita un registro del banco o un comprobante escrito de la organización con su nombre, la fecha y la cantidad. Para una donación de \$250 o más, necesita una constancia por escrito de la organización.⁶ Las reglas y las cantidades pueden cambiar, así que revise la [página del IRS sobre donaciones caritativas](#) (en inglés) antes de presentar su declaración.

5

Haga limpieza por una buena causa

Donar las cosas que ya no usa le hace espacio en su casa y ayuda a cubrir necesidades reales de otras personas. Libros, ropa, cosas de cocina y hasta muebles en buen estado pueden tener una segunda vida en albergues y grupos comunitarios de su zona.

Llame o revise en internet antes de llevar sus cosas. Muchos grupos solo aceptan ciertos artículos, y una pregunta rápida le ahorra un viaje en balde. Si detalla sus deducciones, por lo general puede deducir el valor justo de mercado de las cosas que done (lo que alguien pagaría hoy por ellas) a una organización que reúne los requisitos. La nueva deducción para quienes no detallan sus deducciones cubre solo las donaciones en efectivo.⁶

6

Done con cuidado

Revisar un poco antes de dar ayuda a que su donación haga el bien que usted quiere. La Comisión Federal de Comercio (FTC) da algunos consejos: ⁷

- **No deje que nadie lo apesure.** Presionar para que done ahora mismo es algo que hacen los estafadores.
- **Pague con tarjeta de crédito o con cheque.** Si alguien le pide que pague en efectivo, con una tarjeta de regalo o con una transferencia de dinero, no lo haga.
- **Revise la organización.** La herramienta del IRS para buscar organizaciones exentas de impuestos, [Tax Exempt Organization Search](#) (en inglés), le dice si una donación sería deducible de impuestos.
- **Revise sus estados de cuenta.** Fíjese que solo le cobren lo que acordó, y de que no lo hayan inscrito por error en una donación que se repite.

**Pruebe esto este mes**

Escoja una causa y una manera de dar: una donación pequeña al mes, un turno de voluntariado o una bolsa de cosas para donar. Apúntelo en su calendario. Luego fíjese cómo se siente.

Dar cabe mejor en el presupuesto cuando lo planea, igual que cualquier otra meta. Si quiere ayuda para armar un plan de donaciones que vaya con sus valores y su presupuesto, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a pensarlo bien, 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. AmeriCorps, Office of Research and Evaluation, Renewed Engagement in American Civic Life (Volunteering and Civic Life in America Research Summary), November 2024. Usa datos de una encuesta de la Oficina del Censo de Estados Unidos: el suplemento sobre participación cívica y voluntariado de la Encuesta de Población Actual (Current Population Survey), de septiembre de 2023, con más de 47,000 personas de 16 años o más. El enlace descarga el informe. data.americorps.gov/api/views/rhng-qtzw/files/c9d65645-a380-49b6-b2e4-b94639817f7b?download=true&filename=CEV2023_HeadlineReport_11052024_final_508.pdf
2. U.S. Census Bureau, New U.S. Census Bureau and AmeriCorps Research Tracks Virtual Volunteering for First Time, November 19, 2024. Por Laura Hanson Schlachter y Tim Marshall. La misma encuesta: el 54.2% ayudó a sus vecinos, el 28.3% hizo voluntariado con una organización, y el 18% de esos voluntarios lo hizo, al menos en parte, en línea. census.gov/library/stories/2024/11/civic-engagement-and-volunteerism.html
3. Science, Spending money on others promotes happiness (Dunn, Aknin and Norton), March 2008. Volumen 319, número 5870, páginas 1687 y 1688. doi.org/10.1126/science.1150952
4. Journal of Personality and Social Psychology, Does spending money on others promote happiness?: A registered replication report (Aknin, Dunn, Proulx, Lok and Norton), August 2020. Volumen 119, número 2, páginas e15 a e26. Tres experimentos con 712, 1,950 y 5,199 personas. doi.org/10.1037/pspa0000191
5. BMC Public Health, Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers (Jenkinson and others), August 2013. Volumen 13, artículo 773. Una revisión de 40 artículos científicos. doi.org/10.1186/1471-2458-13-773
6. Internal Revenue Service, Topic no. 506, Charitable contributions, Last reviewed September 24, 2026. irs.gov/taxtopics/tc506
7. Federal Trade Commission, Donating Safely and Avoiding Scams, Accessed October 2026. consumer.ftc.gov/features/donating-safely-and-avoiding-scams

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/generosidad-con-poco-dinero/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.