

En qué se va el dinero

Deje que la gratitud guíe sus gastos

Fijarse en lo que agradece puede aclarar sus decisiones de gasto. Un ejercicio corto y sin presiones para probar, y lo que dicen los estudios.



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

En resumen

- ✓ En un estudio pequeño, la gente agradecida fue más paciente con el dinero, pero al repetirlo no se confirmó. Aun así, la gratitud puede ayudarle a parar antes de gastar.
- ✓ Pruebe el ejercicio de las tres cosas: anote lo que agradece y luego pregúntese si sus gastos recientes van con esas cosas.
- ✓ No se trata de culpa ni de perfección. Un solo cambio pequeño que vaya con sus valores ya cuenta.

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

¿Puede la gratitud cambiar sus decisiones de dinero?

Quizá la gratitud no sea lo primero que le viene a la mente cuando abre la app de su banco. Pero las dos cosas pueden hacer buen equipo. Cuando tiene presente lo que ya valora, es más fácil ver qué compras le hacen bien a su vida y cuáles hizo sin darse cuenta.

Los investigadores han puesto a prueba una parte de esto: si la gratitud cambia las decisiones de dinero. En un estudio pequeño de laboratorio, hecho en 2014, un grupo de 75 adultos jóvenes escribió primero sobre algo que les había pasado. Unos

escribieron sobre una vez que se sintieron agradecidos, otros sobre un momento feliz y otros sobre un día cualquiera. Después, cada persona tomó una serie de decisiones entre una cantidad de dinero más chica ahora y una más grande después.¹

Los del grupo agradecido fueron más pacientes. En promedio, pedían por lo menos \$63 hoy para renunciar a \$85 dentro de tres meses. A los del grupo feliz y a los del grupo neutral les bastaban \$55. Pero solo había unas 25 personas en cada grupo, y la diferencia entre el grupo agradecido y el feliz era demasiado pequeña para descartar que fuera casualidad.¹ Un estudio posterior del mismo laboratorio encontró que las personas que se sentían más agradecidas día con día, durante tres semanas, eran más pacientes en una tarea con dinero. Ese estudio muestra una relación, no causa y efecto.²

Otros investigadores no han podido repetir el resultado del laboratorio. En 2024, otro equipo de investigación publicó los resultados de 14 experimentos con 758 personas, cinco de ellos sobre la gratitud. Recordar momentos buenos, incluidos los de gratitud, no cambió de manera confiable estas decisiones de dinero.³ Una tesis de doctorado de 2023 usó el ejercicio de gratitud y las decisiones de dinero del estudio de 2014 en dos experimentos más. Ninguno de los dos encontró un efecto de la gratitud.⁴

Así que no está comprobado que la gratitud haga a la gente más paciente con el dinero. Lo que sí puede hacer es ayudarlo a detenerse y fijarse en lo que ya valora. Esa es la parte que usa esta guía.

2

Lo que muestran los estudios, y lo que no

Los ejercicios de gratitud se han estudiado por años. Aquí va un resumen honesto:

- **Contar sus bendiciones puede levantarle el ánimo.** En una serie de experimentos, las personas que anotaban con regularidad las cosas que agradecían mostraron más bienestar en varias mediciones, aunque no en todas. El cambio más claro fue un mejor estado de ánimo.⁵
- **Puede aflojar las ganas de «más».** En un experimento pequeño, los adolescentes que llevaban un diario de gratitud se volvieron menos materialistas. También donaron a la caridad un 60% más del dinero que ganaron en el estudio, en comparación con los adolescentes de otro grupo.⁶
- **Los efectos son pequeños.** Una revisión de muchos estudios encontró que los ejercicios de gratitud funcionaron un poco mejor que actividades neutrales, pero no mejor que otros ejercicios pensados para aumentar el bienestar.⁷

Así que la gratitud es una herramienta sencilla, no la solución para todo. No va a pagar ninguna cuenta. Pero es gratis, es rápida y puede ayudarlo a notar lo que le importa antes de gastar.

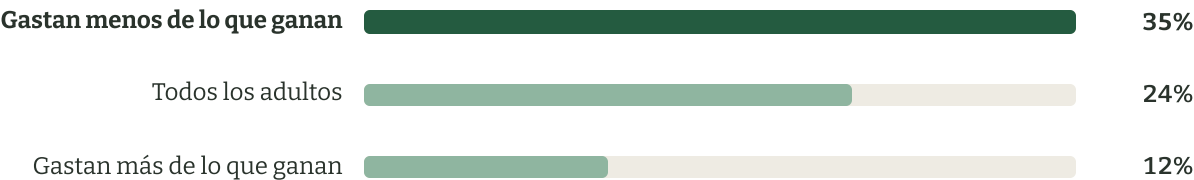
3

Gastos que van con su vida

Gastar de acuerdo con lo que gana suele ir de la mano con sentirse mejor con el dinero. Una encuesta nacional grande muestra qué tan juntas van las dos cosas. En 2024, el 35% de los adultos que gastaban menos de lo que ganaban estaba satisfecho con sus finanzas. Entre los que gastaban más de lo que ganaban, lo estaba el 12%. ⁸

Gastar menos de lo que gana va de la mano con sentirse mejor con el dinero

Adultos satisfechos con sus finanzas personales, según cómo se comparan sus gastos con sus ingresos, 2024



«Satisfechos» quiere decir de 8 a 10 en una escala de 10 puntos. Esto muestra una relación, no causa y efecto.

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)

Eso no prueba que gastar menos cause la satisfacción. Las personas con más margen en su presupuesto pueden sentirse mejor por muchas razones. Pero sirve para recordar que la diferencia entre lo que entra y lo que sale influye en cómo se siente uno con el dinero.

Mantener esa diferencia se ha vuelto más difícil. En 2024, el 38% de los adultos dijo que gasta menos de lo que gana; en 2021 era el 43%. Y el 26% dijo que gasta más de lo que gana, el porcentaje más alto que ha registrado la encuesta. ⁸ Si ese es su caso, no le pasa solo a usted, ni mucho menos.

Cuando actuamos de acuerdo con nuestros valores, hacemos el bien y nos sentimos bien.

4

Pruebe el ejercicio de las tres cosas

Solo necesita unos minutos y un pedazo de papel o la app de notas de su celular.

- 1

Anote tres cosas que agradece hoy.
Grandes o pequeñas, serias o chistosas. Todo cuenta: la llamada de un amigo, una buena comida, una mañana tranquila.
- 2

Revise sus gastos recientes.
Abra la app de su banco o de su tarjeta y repase las últimas una o dos semanas.

3

Hágase una sola pregunta, sin regañarse.

¿Estas compras van con lo que más quiero? Marque las que sí.

4

Haga un cambio pequeño.

Deje pasar una compra que no vaya con sus prioridades. O mande ese mismo dinero a algo de su lista: una causa, una persona o una meta.

Por ejemplo, digamos que en su lista están su hermana, sus caminatas en la mañana y cocinar con sus hijos. En sus últimas dos semanas aparecen tres compras por internet, hechas tarde en la noche, que casi ni recuerda. Un cambio podría ser dejar por un tiempo las compras de noche y usar ese dinero para una noche de cocinar con sus hijos.

**Pruébalo esta semana**

Haga el ejercicio de las tres cosas una vez. Luego escoja una compra que normalmente haría en automático y haga una pausa antes de comprar. Pregúntese si va con algo de su lista. Cualquier respuesta está bien. Lo que importa es la pausa.

5

Cuando la respuesta es «a veces»

La respuesta honesta a «¿Mis compras van con lo que más quiero?» muchas veces es «a veces». Está bien. Se trata de ajustes chiquitos, no de perfección.

Algunos gastos nunca le van a dar alegría. La renta, los seguros y el recibo de la luz mantienen su vida en marcha, y esa ya es razón suficiente para pagarlos. La gratitud no es para juzgar sus necesidades. Es para las decisiones en las que sí tiene margen.

Y si el dinero anda justo, la gratitud no quiere decir que deba conformarse con muy poco. Está bien agradecer lo que tiene y aun así querer más seguridad. Las dos cosas van bien juntas cuando las acompaña con un plan.

6

Hágalo parte de su rutina

Un repaso de gratitud funciona mejor cuando es regular. Júntelo con algo que ya hace, como revisar sus gastos una vez al mes. Nuestra [revisión de gastos en 10 minutos](#) combina muy bien con esto.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/a-donde-se-fue-mi-dinero/

Con el tiempo, quizá note de qué compras todavía se alegra y cuáles olvidó al día siguiente. Es útil saberlo. También puede inspirarle a dar: nuestra guía sobre [generosidad con poco dinero](#) tiene ideas para cualquier ingreso.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/generosidad-con-poco-dinero/

Si quiere ayuda para armar un plan de gastos alrededor de lo que más le importa, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarlo 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 ayudarlo a decidir qué hacer primero.

advisersgiveback.org/comienzo-esp



Fuentes

1. Psychological Science, Gratitude: A tool for reducing economic impatience (DeSteno, Li, Dickens and Lerner), June 2014. Volumen 25, número 6, páginas 1262 a 1267. Un experimento de laboratorio con 75 adultos jóvenes, unos 25 en cada grupo. doi.org/10.1177/0956797614529979
2. Emotion, The grateful are patient: Heightened daily gratitude is associated with attenuated temporal discounting (Dickens and DeSteno), June 2016. Volumen 16, número 4, páginas 421 a 425. doi.org/10.1037/emo0000176
3. Journal of Economic Psychology, Positive autobiographical memory recall does not influence temporal discounting: An internal meta-analysis of experimental studies (Lempert, Parthasarathi, Linhares, Ruh and Kable), August 2024 (online April 2024). Volumen 103, artículo 102730. Catorce experimentos con 758 personas; en cada uno se compararon distintos recuerdos en las mismas personas. Los experimentos 8 a 12 probaron la gratitud. El enlace lleva a la copia gratuita de los autores. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11113695/
4. Lakehead University, Effects of gratitude and cognitive load on delay discounting: replication failures in two experiments (Mascioli), April 2023. Una tesis de doctorado en psicología clínica, no un artículo de revista. Dos experimentos, con 137 y 89 personas, que usaron el ejercicio de gratitud y las decisiones de dinero del estudio de 2014. knowledgecommons.lakeheadu.ca/handle/2453/5210
5. Journal of Personality and Social Psychology, Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life (Emmons and McCullough), February 2003. Volumen 84, número 2, páginas 377 a 389. doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377
6. The Journal of Positive Psychology, The impact of gratitude on adolescent materialism and generosity (Chaplin, John, Rindfleisch and Froh), 2019 (online August 2018). Volumen 14, número 4, páginas 502 a 511. Dos estudios con más de 900 jóvenes. doi.org/10.1080/17439760.2018.1497688
7. Journal of Counseling Psychology, Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions (Davis and others), January 2016. Volumen 63, número 1, páginas 20 a 31. doi.org/10.1037/cou0000107
8. 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 a más de 25,000 adultos en 2024: páginas 2 a 4. finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf

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