

El dinero y el ánimo

No tiene que trabajar sin descanso para tener salud financiera

La salud financiera no exige trabajar cada vez más duro. Con sistemas sencillos y descanso de verdad, puede llegar más lejos.

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

**En resumen**

- ✓ En agosto de 2026, cerca de 1 de cada 20 trabajadores (el 5.4%) tenía más de un trabajo. Desde 2016, ese porcentaje se ha mantenido entre el 4.0% y el 5.7%.
- ✓ El desgaste por el trabajo puede hacer todo más difícil, también el dinero. Los sistemas sencillos y automáticos mantienen su plan en marcha en los días de cansancio.
- ✓ Si decide tomar trabajo extra, prepárese para los impuestos: lo que gana con trabajos por aplicación paga impuestos aunque no le llegue ningún formulario.

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 mensaje de trabajar sin parar

Seguramente ha oído el mensaje de madrugar y no parar: trabaje más duro, esfuércese más, nunca se detenga. Búsquese un trabajo extra. Convierta su pasatiempo en ingresos. Ese mensaje puede hacer que la salud financiera suene a algo que exige esfuerzo y sacrificio constantes.

La verdad es esta: no tiene que trabajar sin descanso para tener salud financiera. Que le vaya bien con el dinero puede venir de unos cuantos hábitos sencillos que mantiene con el tiempo, no de trabajar hasta quedarse sin fuerzas.

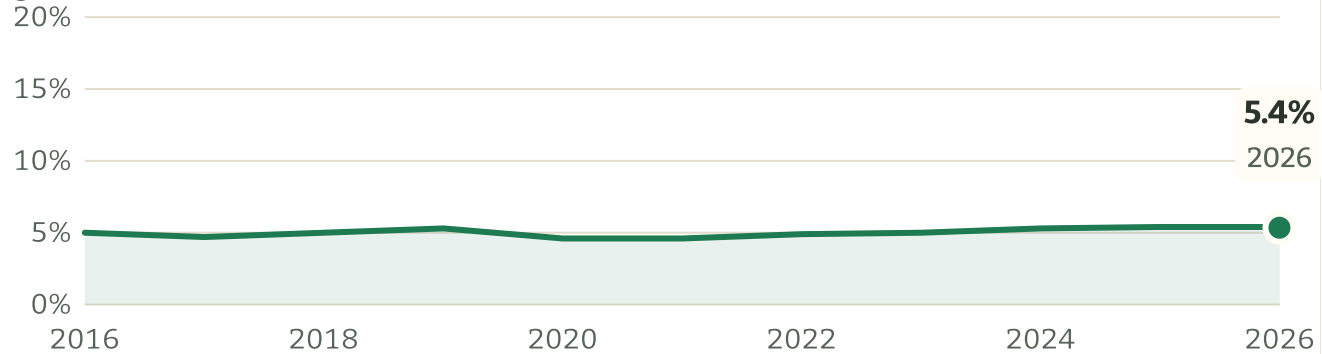
2

La mayoría no hace malabares con varios trabajos

Si se pone a ver las redes sociales, puede parecer que todo el mundo tiene un segundo trabajo. Los números cuentan una historia más tranquila. En agosto de 2026, el 5.4% de las personas con empleo tenía más de un trabajo. Eso es cerca de 1 de cada 20 trabajadores. Desde 2016, ese porcentaje se ha mantenido entre el 4.0% y el 5.7%. ¹

Cerca de 1 de cada 20 trabajadores tiene más de un trabajo

Personas con empleo que tienen más de un trabajo, como porcentaje de todas las personas con empleo, cada mes de agosto



Con ajuste estacional. Desde 2016, el porcentaje mensual ha ido del 4.0% al 5.7%.

Fuente: U.S. Bureau of Labor Statistics, Multiple jobholders as a percent of employed, seasonally adjusted (Current Population Survey, series LNS12026620) (Data through August 2026)

A lo largo de un año completo, el trabajo extra es más común. En 2024, el 29% de los trabajadores dijo que en algún momento del último año había ganado dinero con trabajos fuera de su empleo principal. ² Para algunas personas, el ingreso extra es una ayuda de verdad, sobre todo para una meta concreta. Pero no es un requisito para tener salud financiera. Y en un momento dado, la mayoría de los trabajadores no anda haciendo malabares con dos trabajos.

3

Por qué trabajar sin parar le puede salir mal

Esforzarse cada vez más tiene costos que no aparecen en el talón de pago. En 2025, el 69% de los adultos con empleo dijo que el trabajo era una fuente importante de estrés en su vida. ³

Cuando el estrés del trabajo dura demasiado, se puede convertir en desgaste por el trabajo (burnout). La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo describe como el resultado de un estrés crónico en el trabajo que no se ha manejado bien. Tiene tres rasgos: agotamiento, sentirse distante de su trabajo o con sentimientos negativos hacia él, y sentir que rinde menos en el trabajo. La OMS lo llama un «fenómeno ocupacional», no una enfermedad. ⁴

El cansancio también puede hacer más difícil manejar el dinero. Cuando ya no le queda energía, pensar a futuro y seguir un plan puede costar más, y las soluciones rápidas se ven más tentadoras. Así que la meta no es esforzarse más. Es esforzarse menos, pero en los lugares correctos.

Algunas señales de que quizá se está exigiendo de más:

- Trabaja más, pero sus metas de dinero se siguen alejando.
- Le falta energía para cocinar, así que más de su sueldo se va en comida para llevar y a domicilio.
- Se le empiezan a pasar tareas de dinero que antes manejaba, como pagar las cuentas a tiempo.
- Le queda poco tiempo para descansar o para la gente que quiere.

4

Deje que los sistemas hagan el trabajo pesado

Los hábitos de dinero más fuertes son los que funcionan sin usted. Prepárelos una vez, en un buen día, y deje que funcionen solos, sin que tenga que pensar en ellos:

1

Automatice una cosa.

Pruebe con una transferencia a sus ahorros el día de pago, o con un pago automático para una cuenta que siempre paga completa. Así sigue avanzando, aun en una semana difícil. Nuestra guía [Deje que lo automático haga el trabajo](#) le muestra cómo.

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

2

Enfóquese en una meta.

Escoja la que más le importa ahora, y deje que las demás esperen. Menos malabares quieren decir más enfoque. Vea [por qué funciona una meta a la vez](#).

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/una-meta-a-la-vez/

3

Fije un momento para revisar.

En vez de revisar sus cuentas a cada rato, o nunca, escoja un momento corto y fijo para mirar, como el día después de que le pagan.

4

Descanse de verdad.

Cuando el estrés está alto, está bien alejarse unos días de las tareas de dinero. Sus sistemas siguen funcionando, y usted va a volver con la cabeza más clara.



Pruébalo esta semana

Escoja una parte de su dinero para simplificarla. Quizá sea activar el pago automático de una cuenta, o mover su transferencia a ahorros al día de pago. Antes de activar el pago automático, revise que el dinero vaya a estar

en su cuenta el día en que salga el pago. Un cambio pequeño para hacerse la vida más fácil puede darle un impulso que dure.

Muchas veces, el bienestar financiero que dura no viene de hacer más, sino de hacer menos, y de hacerlo con más inteligencia.

Para más maneras de guardar su energía para lo que importa, vea nuestra guía para [poner sus finanzas en piloto automático](#).

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/proteja-su-energia/

5

Si lo que quiere es ganar más

El trabajo extra puede ser una buena decisión, sobre todo para una meta con fecha de término, como terminar de pagar una tarjeta de crédito. Antes de decir que sí, hágase algunas preguntas:

- **¿Para qué es?** Una meta clara, como «\$2,000 para mi tarjeta», le dice cuándo puede parar.
- **¿Cuánto le deja de verdad?** Réstele los costos: gasolina, materiales, el desgaste de su carro y los impuestos.
- **¿Cuánto le va a costar en tiempo?** Piense en el sueño, la familia y la energía que le va a quedar para su trabajo principal.
- **¿Va a cambiar alguna ayuda que recibe?** Más ingresos pueden significar menos ayuda de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), ⁵ de SNAP (los cupones de alimentos; en California se llama CalFresh), ⁶ ¹² de Medicaid (en California, Medi-Cal), ⁷ ¹³ de un vale de vivienda ⁸ o del descuento en un plan médico del Mercado de Seguros Médicos (Marketplace). ⁹ Pregunte en el programa, o a un asesor voluntario, cómo contaría ese nuevo ingreso.



¿Recibe beneficios? Reporte a tiempo sus nuevos ingresos

Cada programa tiene sus propias reglas. Para SSI, reporte un trabajo nuevo o un cambio en su pago de inmediato, y a más tardar el día 10 del mes siguiente al cambio. ¹⁰ Si tiene un vale de vivienda, tiene que avisarle a su agencia de vivienda cuando cambien sus ingresos. ⁸ Si tiene un plan del Mercado de Seguros Médicos, actualice su solicitud lo antes posible. Si sus ingresos suben y no lo reporta, puede que tenga que devolver parte del descuento cuando presente su declaración de impuestos. ⁹ Para SNAP o Medicaid, pregunte en su oficina local qué tiene que reportar y cuándo.

Y prepárese para los impuestos. El IRS dice que el dinero que gana con trabajos por aplicación o por encargo (gig work) paga impuestos. Eso es así aunque sea de medio tiempo o un trabajo aparte, aunque no le llegue ningún formulario de impuestos por ese dinero y aunque le paguen en efectivo.¹¹ Apartar dinero conforme lo va ganando evita que la temporada de impuestos le traiga sorpresas.

En este video, Kieren Reilly, profesional CFP® y voluntario de Advisers Give Back, comparte una regla práctica y sencilla para hacerlo:

Nuestra guía sobre [los impuestos de contratistas independientes y trabajadores por aplicación](#) explica los detalles.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/impuestos-para-contratistas/

6

El descanso es parte del plan

El descanso no es un premio que se gana cuando termina el trabajo. Es parte de lo que le permite seguir. Un plan que puede sostener en un día de cansancio rinde más que uno que solo funciona cuando usted está en su mejor momento.

Descansar tampoco tiene que costar dinero. Una caminata, un libro de la biblioteca, una llamada con una amistad o irse a dormir temprano: todo cuenta. Si el estrés por el dinero casi no le deja descansar, nuestra guía sobre [el dinero y el estado de ánimo](#) tiene pasos pequeños que pueden ayudar.

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

El bienestar financiero no es trabajar sin fin. Es armar sistemas que le den apoyo, para que pueda mantenerse firme sin quemarse. Un asesor voluntario puede ayudarle a armar un plan que se ajuste a su energía, a su tiempo y a su vida.

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, Multiple jobholders as a percent of employed, seasonally adjusted (Current Population Survey, series LNS12026620), Data through August 2026. Personas de 16 años o más. No hay cifra de octubre de 2025: la BLS dice que esos datos no están disponibles por la falta de fondos del gobierno federal en 2025.
data.bls.gov/timeseries/LNS12026620
2. 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: página 9.
finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
3. American Psychological Association, Stress in America 2025: A Crisis of Connection, November 2025. Encuesta en línea a 3,199 adultos, hecha por The Harris Poll del 4 al 24 de agosto de 2025: página 9.
apa.org/pubs/reports/stress-in-america/2025/full-report.pdf
4. World Health Organization, Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases, May 28, 2019.
who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases
5. Social Security Administration, Understanding Supplemental Security Income: SSI Income, 2026 edition. Cómo afectan los ingresos al pago de SSI.
ssa.gov/ssi/text-income-ussi.htm
6. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Administration, SNAP Eligibility, Page updated October 1, 2026. Cómo se calcula el beneficio mensual a partir del ingreso del hogar.
fna.usda.gov/snap/recipient/eligibility
7. U.S. Centers for Medicare & Medicaid Services (HealthCare.gov), Medicaid & CHIP coverage, Accessed October 2026.
healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip/
8. U.S. Department of Housing and Urban Development, Housing Choice Voucher Tenants, Accessed October 2026. Su parte de la renta, normalmente el 30% del ingreso mensual ajustado, y cómo avisarle a su agencia de vivienda cuando cambian sus ingresos.
hud.gov/helping-americans/housing-choice-vouchers-tenants
9. U.S. Centers for Medicare & Medicaid Services (HealthCare.gov), Reporting income, household, and other changes, Accessed October 2026.
healthcare.gov/reporting-changes/why-report-changes/
10. Social Security Administration, Spotlight on Reporting Your Earnings to Social Security, 2026 edition. Qué hay que reportar, y el plazo: el día 10 del mes siguiente al cambio.
ssa.gov/ssi/spotlights/spot-reporting-earnings.htm
11. Internal Revenue Service, Gig economy tax center, Last reviewed July 9, 2026.
irs.gov/businesses/gig-economy-tax-center
12. California Department of Social Services, All County Information Notice I-13-12: CalFresh name change and new CalFresh materials, March 2, 2012. Desde el 23 de octubre de 2010, CalFresh es el nombre de SNAP en California, en lugar de «Food Stamp Program».
cdss.ca.gov/lettersnotices/entres/getinfo/acin/2012/I-13_12.pdf
13. California Department of Health Care Services, CalABLE Account Impacts on Medi-Cal Eligibility Fact Sheet, January 12, 2026. Medi-Cal es el programa de Medicaid de California.
treasurer.ca.gov/sites/default/files/calable/Medi-Cal-FS%202026.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/salud-financiera-sin-agotarse/. Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.