

Hábitos y metas

Enfóquese en una sola meta de dinero para avanzar más

Querer arreglarlo todo de una vez casi nunca funciona. Escoja una meta de dinero, divídala en pasos pequeños y sea constante.

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



En resumen

- ✓ Varias metas al mismo tiempo pueden frenarlas todas. En una serie de estudios, quienes tenían una sola meta de ahorro ahorraron más que quienes tenían varias.
- ✓ Escoja la meta que haría que su vida se sintiera más ligera dentro de un año. Póngale una cantidad, una fecha y un paso pequeño para cada día de pago.
- ✓ Haga que ese paso sea automático, revise cómo va cada tres meses y siga pagando por lo menos el mínimo en todo lo demás.

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

Por qué funciona mejor una sola meta

No necesita una lista larga de metas de dinero para avanzar. De hecho, querer arreglarlo todo de una vez puede hacer más difícil cumplir con cualquiera de ellas.

Una serie de estudios de 2011 lo respalda. A unas personas les dieron una sola meta de ahorro, y a otras, varias metas a la vez. Las que tenían una sola meta planearon ahorrar más, y de verdad ahorraron más. Con varias metas, la gente tendía a ponerlas en la balanza unas contra otras y a dejarlo todo para después. Una sola meta hizo más fácil pasar de pensar a hacer. ¹ La ventaja se achicó cuando les facilitaban el ahorro, o cuando las metas se ayudaban entre sí en vez de competir. ¹

Con la planeación pasa lo mismo. Hacer un plan concreto ayuda a la gente a alcanzar una sola meta. Pero una serie de estudios de 2012 encontró que ese beneficio por lo general no se da con muchas metas a la vez. Planear para varias metas hizo que la gente notara lo difícil que sería cumplirlas todas, y eso debilitó su compromiso.²

Así que escoger una meta no es conformarse con menos. Es darle a esa meta la atención que necesita para que de verdad se cumpla.

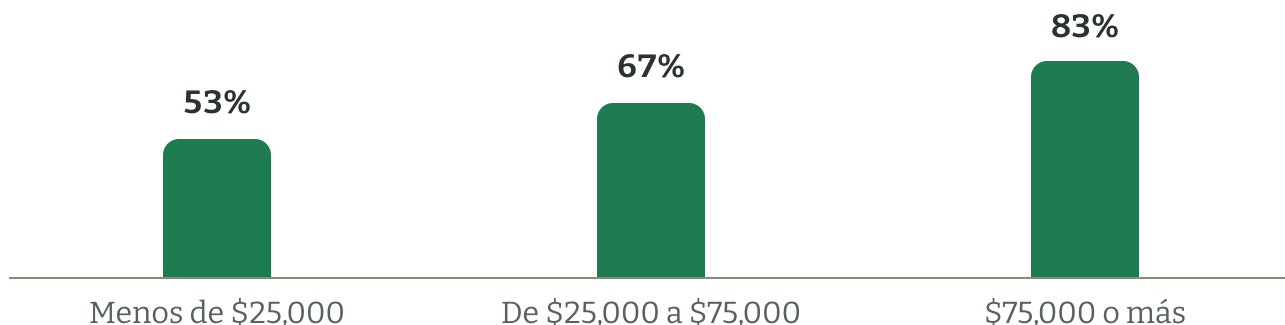
2

Puede que ya tenga lo necesario, aunque no lo sienta

La mayoría de los adultos se siente capaz de alcanzar una meta de dinero que se ponga: el 70% lo dijo en 2024. Pero esa confianza no está repartida por igual. Es más baja cuando el dinero está más apretado.³

La confianza en alcanzar una meta de dinero sube con los ingresos

Adultos que se sienten muy o algo seguros de poder alcanzar una meta de dinero que se pongan, según el ingreso del hogar, 2024



Todos los adultos: 70%.

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)

Si usted está en el grupo que se siente menos seguro, eso no es un defecto. Cuando hay poco margen para equivocarse, cada meta se siente más arriesgada. Es una razón más para empezar con una sola meta que de verdad pueda alcanzar. Alcanzarla le da algo que ningún plan le puede dar: la prueba de que usted sí puede cumplir.

3

Escoja su meta

Escoja la meta que haría que su vida se sintiera más ligera dentro de un año. Por ejemplo:

- Ahorrar \$1,000 para imprevistos.
- Terminar de pagar una tarjeta de crédito.

- Armar un fondo de emergencia que cubra un mes de gastos básicos.
- Ponerse al corriente con una cuenta atrasada.

¿No sabe cuál? Hágase tres preguntas. ¿Qué es lo que más le preocupa? ¿Qué le cuesta más en intereses o cargos? ¿Qué tiene fecha límite? Si una tarjeta le está cobrando un interés alto, nuestra guía para [escoger un plan para pagar sus deudas](#) puede ayudarlo. Si un solo gasto inesperado puede echarle a perder el plan, empiece por [un fondo de emergencia](#).

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/bola-de-nieve-o-avalancha/

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

Tampoco tiene que esperar a enero. Los investigadores han encontrado que la gente tiene más probabilidades de ir tras sus metas justo después de un nuevo comienzo, como el inicio de una semana o de un mes, un cumpleaños o un día festivo. ⁴ El primero del mes que entra puede ser su nuevo comienzo.



Una sola meta no quiere decir olvidarse de lo demás

Siga pagando por lo menos el mínimo de cada cuenta y de cada deuda mientras se enfoca. Un recargo por pago atrasado o un pago que se le pase puede comerse rápido el avance que lleva. Su meta es, simplemente, a dónde van su dinero extra y su atención.

Lo mismo pasa con el ahorro que ya hace en automático, como un plan de retiro en su trabajo, sobre todo si su empleador iguala lo que usted aporta. Piénselo bien antes de pausarlo. Un asesor voluntario puede ayudarlo a poner en la balanza lo que gana y lo que pierde.

4

Hágala concreta

«Ahorrar más» es un deseo. «Ahorrar \$1,000 en un año» es una meta. Dos investigadores que resumieron 35 años de estudios sobre cómo ponerse metas encontraron que las metas concretas y retadoras daban mejores resultados que simplemente pedirle a la gente que hiciera lo mejor que pudiera. ⁵ Una meta que le exija un poco, con una cantidad y una fecha, le da algo claro a qué apuntarle.

Luego divídala en pasos que pueda ver:

1

Póngale nombre a la meta.

Escriba una sola frase: qué, cuánto y para cuándo.

2

Divídala en metas pequeñas para cada mes.

Por ejemplo, \$1,000 en un año son unos \$83 al mes. Si le pagan dos veces al mes, son unos \$42 por cheque de pago.

3

Programe un paso pequeño y automático.

Una transferencia o un pago automático el día de pago mantiene el avance, aun en las semanas más ocupadas.

4

Revise cada tres meses.

Vea qué está funcionando, y ajuste la cantidad si hace falta.

También ayuda decidir exactamente cuándo y cómo va a actuar, por ejemplo: «Cuando me llegue el cheque de pago, voy a pasar \$42 a mis ahorros». Los psicólogos le llaman a este tipo de plan concreto una intención de implementación. Se ha visto que planes así ayudan a la gente a alcanzar una sola meta, y esa es una razón más para quedarse con una. ²

Si su meta aún se siente demasiado grande para empezar, divídala en partes más chicas. Nuestra guía sobre [metas pequeñas y grandes logros](#) le muestra cómo.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/metas-pequenas/

**Escriba su meta en una sola frase**

Llene los espacios: «Voy a ___ \$___ para el ___, pasando \$___ cada día de pago». Póngala donde la vea, como en la pantalla de bloqueo de su celular o en el refri. Luego programe ese primer paso automático.

5

Revise cada tres meses

No tiene que hacerlo perfecto. Solo necesita darse cuenta de cómo va. Cada tres meses, eche un vistazo rápido:

- ¿Qué tanto más cerca está que la última vez?
- ¿Su paso automático sigue siendo del tamaño correcto? Súbalo si puede. Bájele si no le queda de otra, pero manténgalo.
- ¿Ha cambiado algo, como un trabajo nuevo, una cuenta nueva o un gasto inesperado?

Si se atrasó, siga desde donde está. No tiene que empezar de cero, y una temporada lenta no borra lo que ya hizo. Nuestra guía sobre [ponerle atención a su dinero](#) tiene más ideas para que los repasos se vuelvan costumbre.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/mirar-su-dinero/

6

Cuando la alcance, escoja la siguiente

Cuando llegue a su meta, celébrelo. Luego mantenga su paso automático y apúntelo a la siguiente meta. El hábito que formó es lo que se queda.

Una meta clara puede llevarle mucho más lejos de lo que imagina.

Dentro de un año, no solo va a tener un mejor número. Va a tener la prueba de que sí puede cumplir. Y si no sabe qué meta debería ir primero, esa es una muy buena pregunta para llevarle a un asesor voluntario, que dona su tiempo, uno a uno y sin costo.

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. Journal of Marketing Research, The Fewer the Better: Number of Goals and Savings Behavior, December 2011. De Dilip Soman y Min Zhao. Volumen 48, número 6, páginas 944 a 957. doi.org/10.1509/jmr.10.0250
2. Journal of Consumer Research, Too Much of a Good Thing: The Benefits of Implementation Intentions Depend on the Number of Goals, October 2012. De Amy N. Dalton y Stephen A. Spiller. Volumen 39, número 3, páginas 600 a 614. doi.org/10.1086/664500
3. 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 Estados Unidos, de junio a octubre de 2024: página 17, sobre la confianza en la propia capacidad para manejar el dinero (Financial self-efficacy). finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
4. Management Science, The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior, October 2014. De Hengchen Dai, Katherine L. Milkman y Jason Riis. Volumen 60, número 10, páginas 2563 a 2582. doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901
5. American Psychologist, Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey, September 2002. De Edwin A. Locke y Gary P. Latham. Volumen 57, número 9, páginas 705 a 717 (el resultado está en la página 706). doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

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