

Hábitos y metas

Deje que lo automático haga el trabajo: que ahorrar sea lo normal

Ahorrar es más fácil cuando no hay que decidirlo cada día. Prográmelo una vez, revise cómo quedó y deje que corra solo.

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



En resumen

- ✓ En los planes de los que Vanguard lleva los registros, se calcula que en 2025 ahorró el 94% de los inscritos en automático y el 64% de quienes debían inscribirse solos.
- ✓ Lo predeterminado suele quedarse como está, así que revise su plan: cuánto ahorra, si recibe la aportación completa de su empleador y si la cantidad sube cada año.
- ✓ Fuera del trabajo, programe una transferencia recurrente o divida su depósito directo. Empiece con una cantidad que no vaya a extrañar, y súbala después.

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 problema es el sistema, no su fuerza de voluntad

Si ahorrar le cuesta más de lo que debería, no es que esté reprobando una prueba de carácter. Mucha gente tiene la intención de ahorrar. Pero ahorrar casi nunca es urgente, así que en una semana ocupada es lo primero que se queda para después.

El estudio anual de Vanguard sobre los planes de retiro describe ese patrón. Muchos trabajadores saben que no están ahorrando lo suficiente y dicen que les gustaría ahorrar más. Pero nunca llegan a inscribirse, o a subir la cantidad una vez que se inscriben.¹ Cuando una decisión se siente difícil, dejarla para después es lo más fácil. Y en un plan al que usted tiene que inscribirse por su cuenta, dejarlo para después significa no ahorrar.¹

Lo automático le da la vuelta a eso. Una vez que el ahorro está programado para hacerse solo, no hacer nada significa seguir ahorrando.

2

La fuerza de la opción predeterminada

La opción predeterminada es lo que pasa cuando usted no elige nada. Vanguard lleva los registros de planes de retiro que ofrecen los empleadores. En 2025, el 61% de esos planes inscribía a los trabajadores en automático. Los trabajadores podían salirse, pero no tenían que pedir que los inscribieran. ¹

La diferencia es grande. En los planes que inscribían a la gente en automático, el 94% de los trabajadores que podían participar estaba ahorrando. En los planes en los que los trabajadores tenían que inscribirse por su cuenta, ahorraba el 64%. ¹

Cuando ahorrar es lo predeterminado, ahorran muchos más trabajadores

Trabajadores que podían participar y que ahorraban en el plan de retiro de su empleador, según cómo los inscribe el plan, 2025 (estimado)



Planes de los que Vanguard lleva los registros, contando a todos los trabajadores que podían participar.

Fuente: Vanguard, How America Saves 2026 (June 2026)

La diferencia es mayor entre los trabajadores con ingresos más bajos, que muchas veces son los que tienen menos espacio en su presupuesto. ¹

89% de los trabajadores que ganaban de \$15,000 a \$29,999 ahorraba en planes que los inscribían en automático

En los planes en los que tenían que inscribirse por su cuenta, ahorraba el 26% (2025, estimado).

Fuente: Vanguard, How America Saves 2026 (June 2026)

También es grande entre quienes llevan poco tiempo en su trabajo. Entre las personas con menos de dos años en el empleo, el 90% ahorraba en los planes que las inscribían en automático. En los planes en los que tenían que inscribirse por su cuenta, ahorraba el 39%. ¹ Si está empezando en un trabajo nuevo, las primeras semanas son un buen momento para revisar su plan.

3

Revise también la opción predeterminada

La opción predeterminada tiene fuerza en los dos sentidos. Hace que la gente ahorre, pero también suele decidir cuánto.

La cantidad con la que se empieza muchas veces es baja. En 2025, el 38% de los planes de Vanguard con inscripción automática fijaba el ahorro inicial en el 3% del sueldo o menos. Pero en el plan típico, los trabajadores tenían que aportar el 6% del sueldo para recibir completa la aportación equivalente del empleador (employer match): el dinero que la empresa pone para igualar lo que ahorra el trabajador. ¹ Los trabajadores con ingresos más bajos tenían más probabilidad de quedarse cerca del porcentaje inicial. Pero cuando el ahorro inicial era del 6%, en todos los niveles de ingreso el trabajador típico ahorraba el 7% o más. ¹

Es posible que se encuentre con la inscripción automática más seguido. Por una ley de 2022, la mayoría de los planes 401(k) y 403(b) creados después del 29 de diciembre de 2022 tienen que inscribir a los trabajadores en automático, a partir del año de plan 2025. El porcentaje inicial es de al menos el 3% del sueldo, y sube un punto porcentual cada año hasta llegar por lo menos al 10%. Los planes de negocios nuevos y pequeños, los planes de iglesias y los planes del gobierno quedan exentos. ² De cualquier forma, usted no queda atado. Antes de que le descuenten cualquier dinero del sueldo, su empleador tiene que darle la opción de no ahorrar nada o de ahorrar otra cantidad. ³



Revise también a dónde va el dinero

Si la inscripción es automática, el plan también escoge una inversión por usted. En 2025, el 98% de los planes de Vanguard con inscripción automática usaba para eso un fondo con fecha objetivo (target date fund). ¹ Es un fondo que tiene una mezcla de inversiones y las va cambiando por otras de menos riesgo conforme se acerca su fecha objetivo. En los fondos para el retiro, esa fecha es el año en que usted piensa retirarse.

El personal de la Comisión de Bolsa y Valores (SEC) sugiere averiguar sobre el fondo en el que está: puede que otra fecha objetivo u otro fondo del plan le quede mejor. Un fondo con fecha objetivo no garantiza que vaya a tener lo suficiente para retirarse. Y fondos con la misma fecha objetivo pueden cobrar comisiones distintas. Hasta las diferencias pequeñas en las comisiones pueden sumar diferencias grandes con el tiempo. ⁴

4

Deje que los aumentos automáticos hagan parte del trabajo

Un aumento automático usa la misma idea a lo largo del tiempo. Sube un poco su porcentaje de ahorro cada año, para que usted no tenga que acordarse de hacerlo.

En 2025, el 71% de los planes de Vanguard que inscribían a la gente en automático también le subía cada año el porcentaje de ahorro de manera automática. El aumento más común fue de un punto porcentual.¹ En total, al 31% de las personas en planes de Vanguard les subió el porcentaje de ahorro por un aumento automático. Solo el 14% lo subió por su cuenta.¹

Algunos planes ofrecen esta opción, pero le toca a usted activarla. En esos planes, la usó el 25% de las personas.¹ Si su plan la ofrece, vale la pena revisarla.



Revise cómo está configurado su plan

Entre a su cuenta de retiro del trabajo, o pregunte en recursos humanos, y busque cuatro cosas. ¿Ya se inscribió? ¿Qué porcentaje de su sueldo está ahorrando? ¿Con eso recibe completa la aportación de su empleador? ¿Y hay un aumento automático cada año, y está activado?

Puede hacer lo mismo con sus propios ahorros. Cuando le suban el sueldo, súbale a su transferencia automática antes de acostumbrarse al cheque de pago más grande.

Nuestra guía [Páguese a usted primero](#) le explica cómo, paso a paso.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/paguese-a-usted-primero/

5

Arme su propio ahorro automático

Puede usar el mismo truco para cualquier meta, no solo para el retiro. Vale la pena, porque el dinero de un plan de retiro del trabajo es para más adelante. Casi todo lo que saque de ahí paga impuestos como ingreso. Antes de los 59½ años, normalmente también tendrá que pagar un impuesto federal extra del 10%, y en California un impuesto estatal extra del 2.5%, a menos que haya una excepción.^{5 6} Los ahorros que tiene a la mano, como un fondo de emergencia, pueden cubrir una sorpresa sin ese costo.

La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) señala dos maneras sencillas de ahorrar en automático:⁷

- **Una transferencia recurrente.** Su banco o cooperativa de crédito (credit union) pasa dinero de su cuenta de cheques a la de ahorros de forma programada. Usted decide cuánto y cada cuándo.
- **Un depósito directo dividido.** Si le pagan por depósito directo, pregúntele a su empleador si una parte de cada cheque de pago se puede ir directo a sus ahorros.

Vidalia Cornwall, profesional CFP® y voluntaria de Advisers Give Back, habla de revisar sus deducciones y de dividir su depósito.

Si su empleador no puede dividir su pago, una transferencia recurrente hace el mismo trabajo.⁷

Empiece con una cantidad que le parezca posible, aunque sean \$10 a la semana. Piense en ella como un pago para usted, que hace antes de empezar a gastar. Puede subirla después, cuando le suban el sueldo o termine de pagar una deuda.

Eso sí, cuide las fechas. Si una transferencia sale cuando su cuenta de cheques tiene poco dinero, le podrían cobrar un cargo por sobregiro. La CFPB sugiere alertas de saldo o recordatorios en el calendario para ayudarlo a estar pendiente.⁷ También ayuda programar la transferencia para el día después de que le pagan.

**Si su pago sube y baja**

Las transferencias automáticas funcionan mejor cuando el dinero le llega en fechas fijas, y siempre puede cambiar la cantidad si cambian sus ingresos.⁷ Si su pago varía, programe una cantidad automática pequeña que pueda cubrir hasta en una semana floja. Luego, en las semanas en que le entre más, pase un poco extra a mano.

Los recibos y los pagos de la tarjeta también pueden salir solos. Nuestra guía para poner sus finanzas en piloto automático explica qué automatizar y cómo hacerlo sin riesgos.

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

6

Por qué ahorrar se siente distinto

Cuando el ahorro se hace solo, deja de ser una prueba diaria de autocontrol. Simplemente se vuelve parte de cómo se mueve su dinero, aun en los meses más cargados.

Lo automático no sustituye la intención. Pero hace mucho más fácil seguir avanzando.

No necesita pensar en ahorrar todos los días para avanzar. Cuando la vida se complica, lo que dejó programado sigue funcionando. Si quiere ayuda para decidir cuánto ahorrar, y dónde, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede platicarlo con usted, 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. Vanguard, How America Saves 2026, June 2026. Datos de registro de más de 1,300 planes y casi 5 millones de participantes al 31 de diciembre de 2025; las tasas de participación y de ahorro de 2025 son estimados de Vanguard. Páginas 10, 24, 27, 29, 35, 36 y 41 (figuras 18, 27, 36 y 37).
workplace.vanguard.com/content/dam/inst/iig-transformation/has/2026/pdf/HowAmericaSaves2026_accessibility.pdf
2. Internal Revenue Service, Treasury, IRS issue proposed regulations on new automatic enrollment requirement for 401(k) and 403(b) plans, January 10, 2025. Comunicado de prensa IR-2025-09, sobre las reglas propuestas. El IRS ahora lo marca como contenido histórico; en octubre de 2026 todavía se esperaban las reglas finales.
irs.gov/newsroom/treasury-irs-issue-proposed-regulations-on-new-automatic-enrollment-requirement-for-401k-and-403b-plans
3. Internal Revenue Service, Retirement topics: Automatic enrollment, Last updated April 8, 2026.
irs.gov/retirement-plans/plan-participant-employee/retirement-topics-automatic-enrollment
4. U.S. Securities and Exchange Commission, Office of Investor Education and Assistance, Target Date Funds – Investor Bulletin, March 25, 2025. Opiniones del personal de la SEC, no una regla ni una declaración de la Comisión.
investor.gov/introduction-investing/general-resources/news-alerts/alerts-bulletins/investor-bulletins/target-date-funds-investor-bulletin
5. Internal Revenue Service, Topic no. 558, Additional tax on early distributions from retirement plans other than IRAs, Last reviewed September 24, 2026.
irs.gov/taxtopics/tc558
6. California Franchise Tax Board, Early distributions, Last updated December 22, 2025.
ftb.ca.gov/file/personal/income-types/early-distributions.html
7. Consumer Financial Protection Bureau, An essential guide to building an emergency fund, Last modified October 29, 2025.
consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/

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