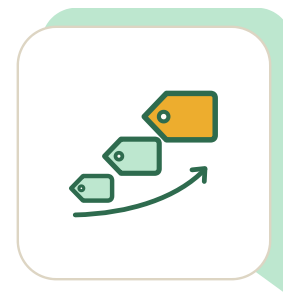


En qué se va el dinero

Inflación del estilo de vida: cuando gana más y aun así siente que no le alcanza

¿Le subieron el sueldo, pero el dinero sigue sin alcanzarle? Cómo reconocer la inflación del estilo de vida y decidir a propósito a dónde va el dinero extra, antes de que se le escape.

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



En resumen

- ✓ La inflación del estilo de vida es cuando los gastos suben junto con los ingresos, muchas veces sin que usted lo note. Es común, y es humano.
- ✓ Decida a dónde va un aumento antes de que llegue el primer cheque más grande. El dinero que pasa a sus ahorros desde el principio es dinero que no va a extrañar.
- ✓ Las mejoras que usted escoge a propósito están bien. La meta es escoger, no dejarse llevar.

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

Cómo se ve la inflación del estilo de vida

¿Alguna vez le subieron el sueldo y el gusto le duró una semana? Luego, quién sabe cómo, el dinero se le fue igual de rápido que antes. Eso tiene nombre: inflación del estilo de vida. Pasa cuando sus gastos suben al mismo paso que sus ingresos, muchas veces sin que usted lo note.

No le pasa solo a usted. En 2025, el 32% de los adultos dijo que los ingresos mensuales de su familia eran más altos que un año antes. Un porcentaje un poco mayor, el 35%, dijo que sus gastos mensuales eran más altos.¹

35%

de los adultos dijo que los gastos mensuales de su familia eran más altos que un año antes, en 2025

Un porcentaje menor, el 32%, dijo que sus ingresos mensuales eran más altos. La subida de precios es parte de la razón.

Fuente: Federal Reserve Board, Economic Well-Being of U.S. Households in 2025 (May 2026)

La subida de precios es parte de la historia. La mayoría de los adultos dijo que el aumento de los precios había empeorado sus finanzas, por lo menos un poco.¹ Así que no todo el dinero extra que gasta se va en mejoras. Pero una parte sí, y en esa parte usted puede decidir.

2

Por qué las mejoras dejan de sentirse especiales

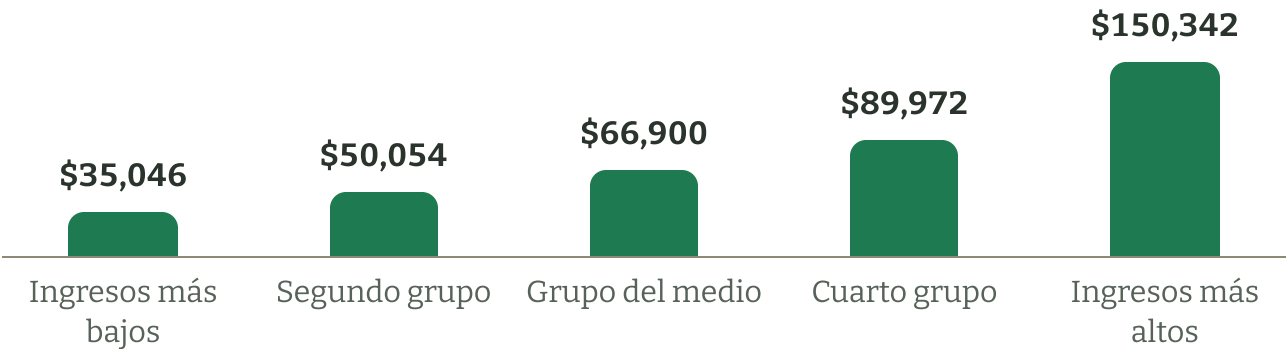
Un departamento más bonito, mejor comida del súper, un servicio de streaming más. Al principio, cada cosa se siente como un gusto. Unos meses después, ya es lo de siempre, y el lujo de ayer se vuelve lo normal de hoy.

Los psicólogos le llaman adaptación hedónica: los cambios buenos nos levantan el ánimo y, con el tiempo, solemos acostumbrarnos a ellos. Eso no lo explica todo. Los estudios muestran que cada persona es distinta, y que algunos cambios sí dejan una diferencia duradera.² Pero ayuda a explicar por qué ganar más no siempre se siente como tener más.

El patrón también se ve al comparar hogares. En promedio, los hogares con más ingresos gastan más. En 2024, la quinta parte de los hogares con los ingresos más altos gastó \$150,342, mientras que la quinta parte con los ingresos más bajos gastó \$35,046.³

Los hogares con más ingresos gastan más

Gasto anual promedio por grupo de ingreso del hogar, 2024



Cada grupo es una quinta parte de los hogares, ordenados por sus ingresos antes de impuestos. Los grupos empiezan en \$29,932 (el segundo), \$57,452 (el del medio), \$94,511 (el cuarto) y \$155,925 (el de ingresos más altos). Aquí se comparan hogares distintos, no un mismo hogar a medida que crecen sus ingresos.

Fuente: U.S. Bureau of Labor Statistics, Consumer Expenditures--2024 (December 19, 2025)

Esta gráfica compara hogares distintos, no un mismo hogar con el paso del tiempo. Y gastar más no está mal. La verdadera pregunta es si su dinero extra se está yendo a donde usted quiere.

3

Señales de que puede estarle pasando

La inflación del estilo de vida llega sin hacer ruido, así que ayuda conocer las pistas:

- Sus ingresos subieron, pero lo que ahorra cada mes no.
- Muchas veces piensa: «Ahora gano más, así que no pasa nada».
- Siente que nunca tiene dinero, pero no se acuerda de ninguna compra grande.
- Sus cuentas de cada mes siguen creciendo poco a poco: un plan mejor por aquí, una suscripción nueva por allá.

Nada de esto quiere decir que no sepa manejar el dinero. Quiere decir que es humano. La solución no es la culpa. Es un plan para el próximo aumento.

4

Decida antes de que llegue el aumento

El momento más fácil para ahorrar más es antes de acostumbrarse a gastar más. En un estudio muy conocido, los trabajadores de una empresa aceptaron de antemano ahorrar 3 puntos porcentuales más de su sueldo cada vez que les dieran un

aumento.⁴ Quienes se apuntaron pasaron de ahorrar el 3.5% de su sueldo al 13.6% en unos tres años. Como cada aumento del ahorro llegaba junto con un aumento de sueldo, lo que se llevaban a casa nunca tuvo que bajar.⁵

Usted puede armar su propia versión de ese plan:

1**Póngase una regla para los aumentos.**

Decida desde ahora cómo va a repartir cualquier aumento o bono. La mitad para ahorros o deudas y la mitad para disfrutar es una regla sencilla. Escoja un reparto que a usted le parezca justo.

2**Muévalo desde el primer día.**

Antes de que llegue el primer cheque de pago más grande, suba su transferencia automática a sus ahorros, o lo que aporta a un plan de retiro en su trabajo.

3**Disfrute su parte a propósito.**

Gaste la otra parte en algo que de verdad vaya a notar, no en lo primero que se le atraviese.

Un ejemplo. Digamos que un aumento le suma \$200 al mes a lo que se lleva a casa. Con la regla de mitad y mitad, \$100 van a sus ahorros y \$100 son suyos para disfrutar. Después de un año, son \$1,200 ahorrados, sin contar intereses, y usted de todos modos siente el aumento.

**Ahorrar a través de su trabajo puede costarle menos de lo que cree**

En un 401(k) tradicional, al dinero que usted aporta por lo general no se le retiene el impuesto federal sobre los ingresos cuando sale de su cheque de pago. Los impuestos del Seguro Social y de Medicare sí se le descuentan.⁶ Por eso, si sube su aportación \$50 por cheque, lo que se lleva a casa normalmente baja menos de \$50. Las aportaciones Roth siguen otras reglas. Nuestra guía [Roth o tradicional](#) explica cómo escoger.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/roth-o-tradicional/

La misma regla sirve para el dinero que llega una sola vez, como un bono o un reembolso de impuestos. Nuestra guía para [hacer que su reembolso le rinda más](#) muestra una manera de repartirlo.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/su-reembolso-de-impuestos/

Pruebe con sus propios números para ver cuánto podría crecer con el tiempo un ahorro constante.

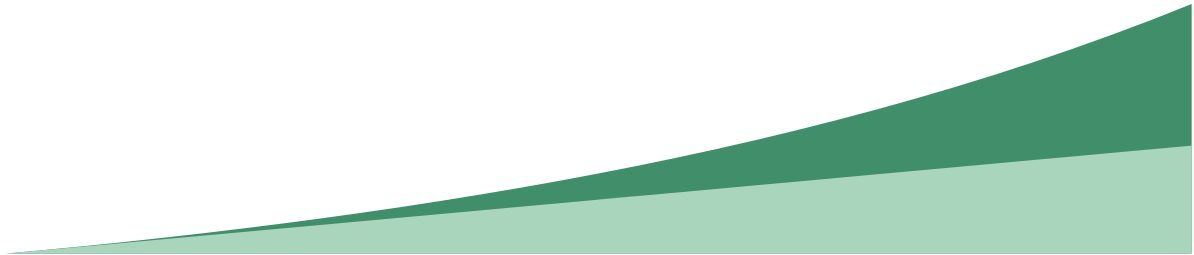
Lo que puede crecer un ahorro constante

Ejemplo resuelto

Escanee el código para probar con sus propios números, o visite advisersgiveback.org/es/guias/inflacion-estilo-de-vida/



Lo que pone cada mes **\$50** Durante **30 años** Si ganara, cada año **5%**



\$18,000

lo que usted puso

\$23,613

lo que ganó

\$41,613

al final



Pruebe esto antes de su próximo aumento

Escriba hoy su regla para los aumentos, antes de saber la cantidad. Luego, el día que empiece su nuevo sueldo, programe la transferencia automática. Si espera hasta acostumbrarse al cheque más grande, se vuelve más difícil.

5

Quédese con las mejoras que de verdad disfruta

Cuidarse de la inflación del estilo de vida no quiere decir no mejorar nunca nada. Algunas mejoras valen cada centavo para usted. El truco es escogerlas, en vez de dejar que se vayan amontonando.

- **Haga limpieza de suscripciones.** Cada tres meses, haga una lista de todos los cargos que se repiten y cancele lo que casi no usa.
- **Mejore una cosa a la vez.** Cuando agregue algo nuevo, pregúntese qué está reemplazando, o cuánto vale para usted cada mes.
- **Cuidado con las comparaciones.** Gastar para no quedarse atrás de los amigos o de lo que ve en las redes sociales puede subir sus gastos. Nuestra guía sobre [la trampa de compararse](https://advisersgiveback.org/es/guias/la-trampa-de-compararse/) explica por qué las cifras de los demás le dicen poco.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/la-trampa-de-compararse/

¿No sabe bien a dónde se va su dinero ahora? Empezar con nuestra [revisión de gastos en 10 minutos](#).

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

*La inflación del estilo de vida no avisa,
pero una vez que la reconoce, usted puede
escoger a dónde va de verdad su dinero extra.*

6

Haga un repaso cuando cambien sus ingresos

Cada aumento, trabajo nuevo o bono es una oportunidad para volver a decidir. Cada vez, revise lo que ahorra, lo que debe y lo que le gustaría disfrutar, y fije su reparto antes de que llegue el nuevo sueldo.

Una baja en los ingresos también es un momento para decidir. La lista de mejoras que hizo cuando iba subiendo puede ayudarle cuando toca bajar. Empezar por las que menos extrañaría, y felicítase por cada una que deja ir.

Si está poniendo en la balanza los ahorros, las deudas y el retiro al mismo tiempo, ayuda platicarlo con alguien. Un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a decidir dónde le rinde más un aumento, 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. Federal Reserve Board, Economic Well-Being of U.S. Households in 2025, May 2026. La Encuesta sobre la Economía y las Decisiones de los Hogares (Survey of Household Economics and Decisionmaking), hecha en octubre de 2025: figura 18. federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
2. American Psychologist, Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being (Diener, Lucas and Scollon), May 2006. Volumen 61, número 4, páginas 305 a 314. doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305

3. U.S. Bureau of Labor Statistics, Consumer Expenditures--2024, December 19, 2025. Comunicado de prensa sobre las Encuestas de Gastos del Consumidor: tabla C y la sección de metodología (grupos de ingreso). bls.gov/news.release/archives/cesan_12192025.htm
4. Journal of Political Economy, Save More Tomorrow: Using behavioral economics to increase employee saving (Thaler and Benartzi), February 2004. Volumen 112, número S1, páginas S164 a S187. doi.org/10.1086/380085
5. U.S. Congress, Joint Economic Committee, Helping Americans Save: testimony of Richard H. Thaler, March 10, 2004. Resume lo que pasó en la primera empresa que usó el plan Save More Tomorrow (Ahorre Más Mañana). jec.senate.gov/archive/Documents/Hearings/thalertestimony10march2004.pdf
6. Internal Revenue Service, 401(k) Resource Guide, Plan Participants: 401(k) Plan Overview, Last reviewed August 3, 2026. irs.gov/retirement-plans/plan-participant-employee/401k-resource-guide-plan-participants-401k-plan-overview

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