

Hábitos y metas

Proteja su energía: ponga sus finanzas en piloto automático

Las tareas de dinero cuestan más cuando ya no le queda energía. Automatice lo básico una vez, agregue algunas protecciones y deje que el sistema trabaje por usted.



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

En resumen

- ✓ En 2024, el 21% de quienes tienen tarjeta de crédito pagó un recargo por atraso algún mes; en 2021, el 17%. Pagar al menos el mínimo en automático ayuda a evitarlo.
- ✓ Tome cada decisión de dinero una sola vez: las transferencias a sus ahorros, las cuentas fijas, los pagos de tarjeta y el ahorro para el retiro pueden funcionar solos.
- ✓ Deje un colchón en su cuenta de cheques, acomode las fechas límite a su día de pago y revise sus pagos automáticos una vez al mes.

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 las tareas de dinero pesan más al final del día

¿Ha notado que las tareas de dinero más pequeñas, como pagar una cuenta o pasar dinero a sus ahorros, cuestan más al final de un día largo? No es flojera. Después de un día lleno de decisiones, hasta una tarea chica puede sentirse como una cosa de más. Entonces se queda para mañana, y a veces mañana llega después de la fecha límite.

La solución no es más fuerza de voluntad. Son menos decisiones. Cuando automatiza lo básico, toma cada decisión una sola vez. Después, el sistema la sigue cumpliendo en sus peores días igual que en los mejores.



¿De verdad existe la fatiga de decisión?

Quizá ha oído hablar de la «fatiga de decisión», la idea de que tomar muchas decisiones va gastando el autocontrol. Los primeros estudios de laboratorio la respaldaron. ¹ Pero se basa en una teoría según la cual el autocontrol es una reserva limitada que se acaba con el uso, y esa teoría ha sido difícil de confirmar. En un proyecto publicado en 2016, 23 laboratorios hicieron la misma prueba de esa teoría y encontraron un efecto casi igual a cero. ² La lección práctica vale de todos modos: una tarea que ya automatizó es una tarea que no se le puede olvidar.

2

Qué poner en piloto automático

Empiece por los movimientos de dinero que se repiten cada mes y que más le cuestan cuando se le pasan:

- **Transferencias a sus ahorros.** Hasta \$10 a la semana, pasados en automático, le dan impulso. Nuestra guía [Deje que lo automático haga el trabajo](#) le muestra cómo programarlas.
En línea: advisersgiveback.org/es/guias/ahorro-automatico/
- **Cuentas que siempre son de la misma cantidad.** La renta, el pago del carro, el seguro, el celular. Prográmelas una vez, y la tranquilidad le dura.
- **Pagos de la tarjeta de crédito.** Por lo menos el mínimo, cada mes, para que una semana ocupada no se convierta en un recargo por pago atrasado.
- **El ahorro para el retiro.** El dinero que entra en fechas fijas le permite seguir invirtiendo sin tener que adivinar el momento correcto.

Pagar a tiempo también protege su crédito. Para la mayoría de los puntajes de crédito, lo que más cuenta es si usted paga a tiempo. Y la Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) sugiere pagos automáticos o recordatorios electrónicos para ayudarlo a lograrlo. ³

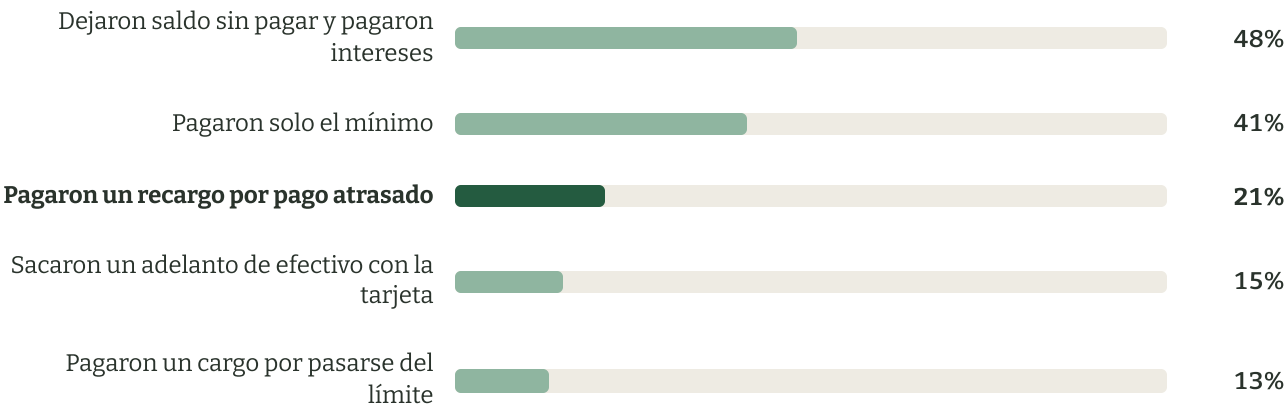
Quizá le convenga seguir pagando algunas cosas a mano, por lo menos por ahora. Un recibo que cambia mucho de un mes a otro podría dejar vacía su cuenta en un mes caro. Y si sus ingresos suben y bajan, podría automatizar solo lo esencial al principio, y dejar un colchón más grande en su cuenta de cheques.

3 Lo que puede costar un pago que se le pasa

Los recargos por pago atrasado son comunes. En 2024, el 21% de las personas con tarjeta de crédito dijo que algunos meses del último año le habían cobrado un recargo por pago atrasado (en 2021, lo dijo el 17%). Y el 41% pagó solo el mínimo algunos meses. ⁴

Cerca de 1 de cada 5 personas con tarjeta pagó un recargo por pago atrasado en el último año

Personas con tarjeta de crédito que hicieron cada una de estas cosas algunos meses del último año, 2024



Entre los adultos de Estados Unidos con tarjeta de crédito. Cada persona podía marcar más de una. El 53% siempre pagó el saldo completo.

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)

El pago automático del mínimo evita que un mes ocupado se convierta en un recargo por pago atrasado, siempre que el dinero esté en su cuenta. Pero pagar solo el mínimo deja que los intereses sigan corriendo. El estado de cuenta de su tarjeta muestra cuánto tiempo tardaría en pagar su saldo si pagara solo el mínimo, y cuánto tendría que pagar cada mes para liquidarlo en tres años. Pagando solo el mínimo, podría tardar años. ⁵

Una opción es programar el pago automático de por lo menos el mínimo como red de seguridad, y luego pagar más a mano cuando pueda. Si usted paga su tarjeta completa cada mes, vea si puede programar en su lugar el pago automático del saldo total del estado de cuenta.

4 Prográmelo de forma segura

Lo automático funciona mejor con algunas protecciones. La primera es un colchón en su cuenta de cheques, porque los sobregiros son comunes. ⁴

24%

de los adultos con cuenta de cheques dice que de vez en cuando se sobregira

Encuesta a adultos de Estados Unidos, 2024.

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)

- **Deje un margen.** Si un pago automático sale cuando su saldo está demasiado bajo, tanto su banco como la compañía podrían cobrarle un cargo. ⁶
- **Acomode las fechas límite a su día de pago.** Quizá pueda pedirle a quien le renta, a la compañía de luz o de gas, o a la de su tarjeta, que le cambie la fecha límite para que las cuentas salgan después de que le paguen. ⁷
- **Sepa qué tipo de pago automático usa.** Con el servicio de pago de cuentas de su banco (bill pay), usted le dice a su banco que mande el dinero. Con los pagos automáticos, usted le da permiso a la compañía de sacarlo de su cuenta. ⁶
- **Esté pendiente de los avisos cuando cambia lo que le cobran.** Si un pago va a ser distinto de la cantidad o del rango que usted aprobó, o de su último pago, la compañía tiene que avisarle por lo menos 10 días antes. ⁶
- **Sepa que lo puede detener.** Tiene derecho a impedir que una compañía le saque pagos automáticos, aunque antes los haya autorizado. Eso sí, detener el pago automático no cancela lo que debe. ⁸



Dé su número de cuenta solo a compañías de confianza

Antes de dejar que una compañía saque pagos de su cuenta del banco, confirme que sea legítima. Si tiene dudas sobre una compañía, use otra forma de pago hasta que se le quiten las dudas. ⁶

5

Revise una vez al mes

El piloto automático no quiere decir no mirar nunca. Una vez al mes, échele un vistazo rápido:

- ¿Salió cada pago automático, por la cantidad que esperaba?
- ¿Subió algún precio?
- ¿Le siguen cobrando algo que ya no usa?
- ¿La cantidad que pasa a sus ahorros sigue siendo la correcta?

Nuestra guía sobre poner atención a su dinero tiene más ideas para que una revisión sencilla se vuelva costumbre.

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



Automatice una cosa esta semana

Escoja el recibo que más fácil se le olvida. Prográmele el pago automático, o un recordatorio unos días antes de que venza. Luego apunte en su calendario una revisión de su dinero cada mes.

6

Piénselo como una forma de cuidarse

Lo automático protege su energía. Reduce las cosas que tiene que recordar, baja la probabilidad de un recargo por pago atrasado y hace que avanzar sea lo normal. Eso le deja más espacio para el resto de su vida.

Una decisión hoy le puede ahorrar cientos de decisiones después, y devolverle tiempo para usted, para la gente que quiere y para su futuro.

Si quiere ayuda para decidir qué automatizar primero, o cuánto poner en cada meta, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede revisarlo 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. Journal of Personality and Social Psychology, Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative, May 2008. De Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister y colegas. Volumen 94, número 5, páginas 883 a 898. doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883
2. Perspectives on Psychological Science, A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect, July 2016. De Martin S. Hagger, Nikos L. D. Chatzisarantis y colegas. Volumen 11, número 4, páginas 546 a 573. doi.org/10.1177/1745691616652873
3. Consumer Financial Protection Bureau, How do I get and keep a good credit score?, Last reviewed December 12, 2024. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-get-and-keep-a-good-credit-score-en-318/
4. 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 22, «Credit cards» (tarjetas de crédito), y página 10, «Behavioral signs of financial stress» (señales de estrés financiero en el comportamiento). finrafoundation.org/sites/finrafoundation/files/2025-07/NFCS-Report-Sixth-Edition-July-2025.pdf
5. Consumer Financial Protection Bureau, A box on my credit card bill says that I will pay off the balance in three years if I pay a certain amount. What does that mean? Do I have to pay that much? If I pay that much and make new purchases will I still owe nothing after three years?, Last reviewed January 22, 2024. consumerfinance.gov/ask-cfpb/a-box-on-my-credit-card-bill-says-that-i-will-pay-off-the-balance-in-three-years-if-i-pay-a-certain-amount-what-does-that-mean-do-i-have-to-pay-that-much-if-i-pay-that-much-and-make-new-purchases-will-i-still-owe-nothing-after-three-years-en-36/
6. Consumer Financial Protection Bureau, How do automatic payments from a bank account work?, Last reviewed August 28, 2026. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-automatic-payments-from-a-bank-account-work-en-2021/
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/
8. Consumer Financial Protection Bureau, How do I stop automatic payments from my bank account?, Last reviewed August 28, 2026. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-stop-automatic-payments-from-my-bank-account-en-2023/

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