

Hábitos y metas

Metas pequeñas, grandes logros: cómo se suman las micrometas

Las metas grandes de dinero pueden pesar. Divídalas en pasos pequeños que pueda ver, contar y celebrar.

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



En resumen

- ✓ La gente suele seguir con sus metas a largo plazo cuando el esfuerzo vale la pena desde ahora, no solo algún día. Una meta pequeña y cercana puede ayudar.
- ✓ Convierta una meta grande en pasos que pueda terminar pronto, como \$20 a la semana o una cuenta liquidada, y haga que su avance sea fácil de ver.
- ✓ Use recordatorios, celebre cada logro y deje un poco de margen, para que fallar una semana no acabe con todo el plan.

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 funcionan las metas pequeñas

Las metas grandes de dinero pueden emocionar al principio. Ahorrar \$5,000. Pagar todas las deudas. Armar un fondo de emergencia. Pero una meta lejana también puede pesar. Cuando el final está a años de distancia, es fácil desanimarse y dejarlo.

Aquí es donde entran las micrometas. Una micrometa es un paso pequeño que puede terminar pronto, como ahorrar \$20 para el viernes o terminar de pagar una cuenta chica. Los logros pequeños se pueden sentir bien, y esa sensación le puede ayudar a seguir adelante.

La investigación sobre las metas a largo plazo sugiere por qué importa una recompensa que se siente ahora. En una serie de estudios, lo que mejor predijo si la gente seguía con una actividad fue qué tan agradable se sentía en el momento, más que los beneficios que daría a largo plazo. Eso pasó con los propósitos de Año Nuevo, con el estudio y con el ejercicio. ¹ Esos estudios trataban de disfrutar la actividad en sí. Una meta pequeña que pueda alcanzar pronto es otra manera de agregarle una recompensa «de ahora mismo» a una meta que está a años de distancia.

Las metas pequeñas también se han puesto a prueba de forma más directa. En un estudio clásico de 1981 participaron niños a los que se les dificultaban las matemáticas. Los que trabajaron con una serie de metas pequeñas y cercanas avanzaron más rápido que los que solo tenían una meta lejana o ninguna meta. Además, les empezaron a gustar más las matemáticas. ²

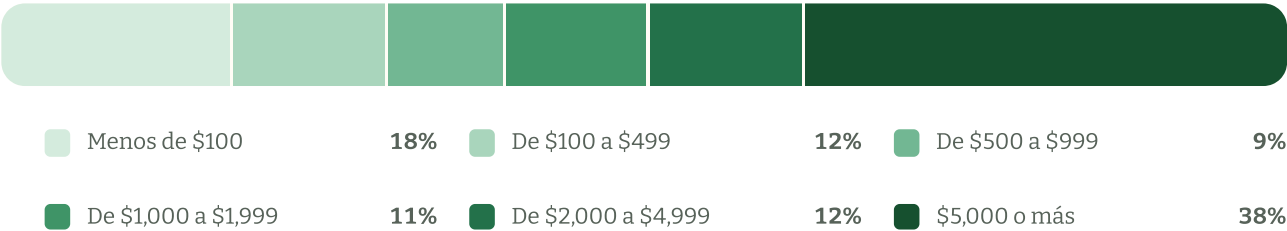
2

A dónde puede llegar con una meta pequeña

Las cantidades pequeñas importan más de lo que parece. En 2025, la Reserva Federal les preguntó a los adultos cuál era el gasto de emergencia más grande que podrían cubrir en ese momento solo con sus ahorros. Casi 1 de cada 5 dijo que menos de \$100. ³

3 de cada 10 adultos podrían cubrir menos de \$500 solo con sus ahorros

El gasto de emergencia más grande que los adultos dijeron que podrían cubrir ahora mismo solo con sus ahorros, 2025



Entre todos los adultos. Cada rango está a una meta pequeña del siguiente.

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

Fíjese en los rangos. Si está en el primero, con una primera micrometa de \$100 pasa al siguiente. Con \$500, podría cubrir una sorpresa más grande que la que 3 de cada 10 adultos dijeron que podían cubrir. ³ Cada rango de la gráfica está a una meta pequeña del siguiente.

Si quiere ver cuánto podría tardar cada paso hacia un colchón con la cantidad que puede ahorrar, pruebe la calculadora.



¿Cuánto tarda en armar su colchón?

Ejemplo resuelto

Escanee el código para probar con sus propios números, o visite advisersgiveback.org/es/guias/metas-p



Gastos esenciales al mes **\$2,500**

Ahorro al mes **\$100**

Ya ahorrado **\$0**

1

4 meses

para llegar a \$400

2

10 meses

para llegar a \$1,000

3

2 años y 1 mes

para llegar a un mes de
gastos esenciales (\$2,500)

4

6 años y 3 meses

para llegar a tres meses de
gastos esenciales (\$7,500)

Los primeros pasos llegan pronto. Los últimos son metas de largo plazo.



Si recibe SSI

La Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) tiene un límite de ahorros. Si sus ahorros y otros recursos que cuentan pasan de \$2,000 (\$3,000 para una pareja) al comienzo de un mes, no puede recibir SSI ese mes. Algunos ahorros no cuentan, como hasta \$100,000 en una cuenta ABLE.⁴ Un asesor voluntario puede ayudarle a planear tomando en cuenta ese límite.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/cuentas-able/

3

Convierta una meta grande en varias pequeñas

Empiece por la meta grande y luego busque el paso más pequeño que puede dar ahora. Digamos que quiere ahorrar \$1,000 en un año. Con \$20 a la semana, llegaría en 50 semanas. Así que su micrometa no es «\$1,000». Es «\$20 para el viernes», y luego otra vez la semana siguiente.

Haga cada paso tan pequeño que pueda cumplirlo aun en una semana difícil. Luego hágalo junto con algo que ya hace, como el día de pago o la vuelta semanal al súper. Mejor todavía, hágalo automático, para que el paso se dé aunque se le olvide. Nuestra guía [Deje que lo automático haga el trabajo](#) le muestra cómo.

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

No todas las micrometas de dinero tienen que ser de ahorro. Aquí hay algunas que podría terminar en una semana o menos:

- Abra una cuenta de ahorros aparte, sin comisión mensual ni saldo mínimo, y pásele \$10.
- Cancele una suscripción que ya no usa.
- Pague \$25 más que el mínimo en una tarjeta.
- Escriba todas sus deudas, con su saldo y su tasa de interés.

- Revise sus informes de crédito. Puede pedirlos gratis a cada una de las tres agencias de crédito del país, una vez por semana, en AnnualCreditReport.com.⁵

Si está haciendo malabares con varias metas grandes, puede ayudar escoger una para enfocarse en ella primero. Nuestra guía sobre [enfocarse en una sola meta de dinero](#) explica por qué.

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

4

Que su avance sea fácil de ver

Una meta que puede ver es más fácil de sostener. La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) sugiere buscar una manera de ver crecer sus ahorros, como una alerta de saldo o un total que va anotando. Ver su avance le puede dar ánimo para seguir.⁶

Ver qué tan cerca está puede hacer que avance más rápido. En un estudio en una cafetería, los que tenían una tarjeta de premios compraban café más seguido mientras más se acercaban al café gratis. Y los que recibieron una tarjeta de 12 sellos con 2 sellos de regalo ya marcados terminaron más rápido que los que tenían una tarjeta sencilla de 10 sellos, aunque en los dos casos les faltaban 10 cafés.⁷ Los tramos cortos hacen que la siguiente meta siempre esté cerca. Y contar lo que ya logró le da ventaja desde el principio. Algunas maneras de probarlo:

- **Dibújelo.** Haga en un papel un termómetro o un frasco, con una rayita por cada \$50. Coloree una rayita cada vez que llegue a ella.
- **Póngale nombre.** Algunos bancos y cooperativas de crédito (credit unions) le dejan ponerle nombre a una cuenta de ahorros o fijar una cantidad como meta. Un nombre como «Para arreglar el carro» le recuerda para qué es ese dinero.
- **Compártalo.** Cuéntele su meta a alguien de su familia o a una amistad, y deje que le pregunte cómo va.

Los recordatorios también ayudan. En pruebas de campo en tres bancos de Bolivia, Perú y Filipinas, las personas que acababan de abrir una cuenta de ahorros con una meta tenían más probabilidades de alcanzarla cuando recibían mensajes para recordárselo. Los recordatorios que mencionaban tanto su meta como la recompensa de alcanzarla funcionaron especialmente bien.⁸ Una alerta en el celular el día de pago o una notita pegada en su cartera pueden hacer lo mismo.



Escoja su primera micrometa

Elija un paso pequeño de dinero que pueda terminar en los próximos siete días. Escríbalo, ponga un recordatorio y decida cómo lo va a celebrar cuando lo cumpla.

5

Celebre, y cuente con algunos tropiezos

Cada vez que alcance una de sus metas pequeñas, celébrelo. La CFPB sugiere buscar algunas maneras de darse un gusto, y ponerse la siguiente meta en cuanto alcance una.⁶ Que el premio sea tan pequeño que no deshaga su avance: su café favorito, una noche de película en casa, una tarde libre.

Y cuente con algunos tropiezos. Fallar una meta pequeña puede hacer que la gente se sienta menos comprometida con la grande, y hay quien la abandona por completo. En una serie de estudios, las personas que tenían en sus metas un poco de margen desde el principio, lo que los investigadores llamaron «reservas de emergencia», tenían más probabilidades de seguir adelante después de fallar. Les fue mejor con sus metas a largo plazo que a las personas con la misma meta y sin margen.⁹

Así que déjele un poco de margen a su plan. Por ejemplo, propóngase ahorrar \$20 a la semana, con permiso de saltarse dos semanas. Aun así, en un año junta \$1,000. Y si usa una de esas semanas libres, no empiece de cero. Simplemente siga con la siguiente. No se ha quedado atrás. Está construyendo algo.

Las micrometas no son solo para ahorrar o hacer un presupuesto. Son para crear hábitos que duren toda la vida.

6

Dónde encontrar más ayuda

No necesita comprar nada para empezar. Muchas bibliotecas públicas prestan gratis libros y audiolibros sobre finanzas personales, y algunas organizan talleres sobre dinero. Revise la página de internet de su biblioteca para ver lo que ofrece.

Entonces, ¿cuál va a ser su primera micrometa? Si quiere ayuda para convertir una meta grande en pasos pequeños que quepan en su presupuesto, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede trazar el camino 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. Personality and Social Psychology Bulletin, Immediate Rewards Predict Adherence to Long-Term Goals, February 2017. De Kaitlin Woolley y Ayelet Fishbach. Volumen 43, número 2, páginas 151 a 162.
doi.org/10.1177/0146167216676480
2. Journal of Personality and Social Psychology, Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation, September 1981. De Albert Bandura y Dale H. Schunk. Volumen 41, número 3, páginas 586 a 598.
doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586
3. 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: tabla 26, página 46.
federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
4. Social Security Administration, Understanding Supplemental Security Income: SSI Resources, 2026 edition. El límite de recursos, y los recursos que no cuentan, como hasta \$100,000 en una cuenta ABLE.
ssa.gov/ssi/text-resources-ussi.htm
5. Federal Trade Commission, Free Credit Reports, June 2026.
consumer.ftc.gov/articles/free-credit-reports
6. 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/
7. Journal of Marketing Research, The Goal-Gradient Hypothesis Resurrected: Purchase Acceleration, Illusionary Goal Progress, and Customer Retention, February 2006. De Ran Kivetz, Oleg Urminsky y Yuhuang Zheng. Volumen 43, número 1, páginas 39 a 58.
doi.org/10.1509/jmkr.43.1.39
8. Management Science, Getting to the Top of Mind: How Reminders Increase Saving, December 2016. De Dean Karlan, Margaret McConnell, Sendhil Mullainathan y Jonathan Zinman. Volumen 62, número 12, páginas 3393 a 3411. Los bancos estaban en Bolivia, Perú y Filipinas (versión de documento de trabajo, NBER Working Paper 16205, página 4).
doi.org/10.1287/mnsc.2015.2296
9. Organizational Behavior and Human Decision Processes, Nudging persistence after failure through emergency reserves, March 2021 (online January 2019). De Marissa A. Sharif y Suzanne B. Shu. Volumen 163, páginas 17 a 29; un estudio de campo y cuatro estudios de laboratorio.
doi.org/10.1016/j.obhdp.2019.01.004

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