

El dinero y el ánimo

La trampa de compararse: el dinero de los demás no es su plan

Las redes sociales muestran los mejores momentos, no las deudas. Por qué nos comparamos, lo que nos puede costar y cómo medir su avance con sus propias metas.



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

En resumen

- ✓ Desde hace mucho, la gente mide cómo le va fijándose en los demás. Las redes lo facilitan, pero muestran los mejores momentos, no los saldos.
- ✓ A finales de 2025, más de 1 de cada 4 adultos dijo que vivía con lo justo o que batallaba para que le alcanzara. Eso no se ve en una foto.
- ✓ Haga una pausa antes de gastar para no quedarse atrás. Pregúntese qué quiere que su dinero haga por usted, y compare su avance con dónde estaba antes.

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

Por qué nos comparamos

¿Alguna vez ha estado viendo sus redes sociales y se ha preguntado cómo le hacen los demás para pagar esas vacaciones, esos carros nuevos o esas casas que parecen de revista? Es algo muy común, y puede ser traicionero.

Compararnos con los demás es una costumbre vieja que tiene nombre: comparación social. En 1954, el psicólogo Leon Festinger propuso que las personas sienten la necesidad de evaluar sus propias opiniones y habilidades. Cuando no hay una forma objetiva de medirnos, sugirió, nos juzgamos comparándonos con otras personas.¹

Con el dinero, no hay reglas claras para medirse. ¿Cuánto debería tener ahorrado a estas alturas? ¿Qué cuenta como «que le vaya bien»? Sin una respuesta clara, es natural voltear a ver a los lados. El problema es lo que vemos cuando lo hacemos.

2

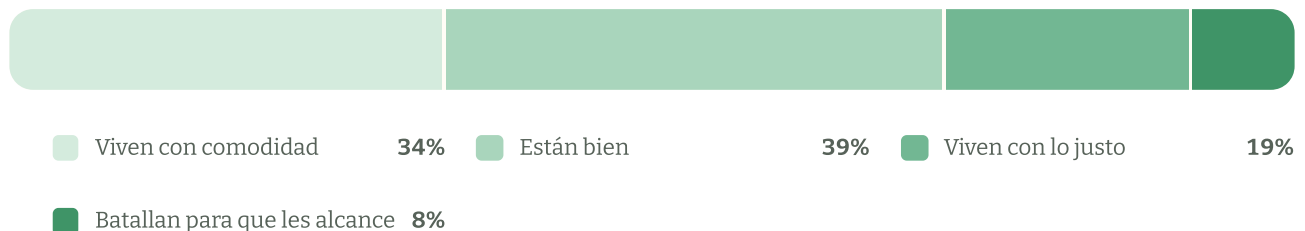
Lo que no se ve en las redes

Las redes sociales muestran un pedacito de la vida de alguien, escogido por esa misma persona. Usted ve el viaje, no el estado de cuenta de la tarjeta de crédito. Ve el carro nuevo, no el pago del préstamo ni el estrés que hay detrás.

El panorama completo se ve distinto. A finales de 2025, cerca de una tercera parte de los adultos dijo que vivía con comodidad, y un grupo más grande dijo que estaba bien. Pero el 19% dijo que vivía con lo justo, y el 8% dijo que batallaba para que le alcanzara. ²

Más de 1 de cada 4 adultos vivía con lo justo o batallaba para que le alcanzara

Cómo dijeron los adultos que les iba con el dinero, octubre de 2025



«Viven con lo justo» (19%) y «Batallan para que les alcance» (8%) suman el 27% de los adultos.

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

Los adultos más jóvenes tenían más probabilidades de estar batallando. En 2025, el 63% de los adultos de 18 a 29 años dijo que estaba por lo menos bien, comparado con el 83% de los adultos de 60 años o más. ² Y la mayoría no estaba avanzando a pasos agigantados: solo el 23% dijo que estaba mejor que un año antes. Casi la mitad dijo que estaba más o menos igual. ²

Las deudas son comunes, incluso entre la gente a la que parece irle bien. En 2025, el 45% de quienes tienen tarjeta de crédito no pagó el saldo completo al menos una vez en el último año. Entre quienes tienen tarjeta y un ingreso familiar de \$100,000 o más, le pasó al 37%. ² En una foto no se sabe quiénes son.

El dinero de los demás no es su plan. Lo que cuenta son sus metas, sus valores y sus tiempos.

3

Lo que le puede costar compararse

Compararse puede hacer más que quitarle la alegría. Puede cambiar cómo se siente y cuánto gasta.

- **Puede bajarle el ánimo.** En un estudio de 2015, a unas personas les pidieron usar Facebook de forma pasiva, nada más viendo publicaciones. A ellas se les bajó más el ánimo que a quienes lo usaron de forma activa. Un segundo estudio, que siguió a las personas en su vida diaria, relacionó el uso pasivo con un ánimo más bajo a causa de la envidia.³ Los estudios posteriores han dado resultados más variados. Una revisión de 40 estudios basados en encuestas, publicada en 2022, encontró que la mayoría no respaldaba esta idea: que solo ver publicaciones baja el bienestar y que participar de forma activa lo sube.⁴ Así que fíjese cómo se siente después de ver sus propias redes.
- **Puede empujar el gasto, y las deudas.** Unos investigadores estudiaron a ganadores de la lotería en una provincia de Canadá. Entre más grande era el premio de un vecino, más bancarrotas hubo entre las demás personas de ese vecindario tan pequeño, de más o menos una docena de hogares, en los años siguientes. Y entre más grande el premio, más dinero tenían metido los vecinos que cayeron en bancarrota en cosas que los demás pueden ver, como casas y carros.⁵
- **Puede hacer que su avance se sienta chico.** Si lo mide contra los mejores momentos de otra persona, un avance real, como ir bajando el saldo de una tarjeta, puede sentirse como nada.

Estas son algunas señales de que quizá haya caído en la trampa de compararse:

- Una punzada de envidia cuando otros cuentan sus logros con el dinero.
- Gastar para no quedarse atrás de sus amigos, aunque eso apriete su presupuesto.
- Sentir que su avance «no es suficiente», sea cual sea.

4

Mídase con sus propias metas

La próxima vez que se le cuele la comparación, haga una pausa y pregúntese: «¿Qué quiero de verdad que mi dinero haga por mí?». Esa pregunta lo vuelve a poner al volante, con metas que reflejan su vida, no los mejores momentos de otra persona.

- 1 **Póngale nombre a lo que le importa.**
Escoja dos o tres prioridades, como la seguridad, el tiempo con la familia, un viaje a su tierra o salir de deudas.
- 2 **Compárese con su propio pasado.**
Fíjese dónde estaba hace un año. Menos deudas, un poco más de ahorro o las cuentas pagadas a tiempo: todo cuenta.

3

Frene las compras para «no quedarse atrás».

Si ve algo en internet y lo quiere, espere un par de días. Si todavía lo quiere y va con sus prioridades, adelante.

4

Acomode sus redes.

Silencie o deje de seguir las cuentas que le hacen sentir que se está quedando atrás. Siga las que le hacen sentir que sí puede.

**Pruébelo esta semana**

Anote tres cosas que quiere que su dinero haga por usted en el próximo año. Guarde la lista en su celular. La próxima vez que sienta las ganas de no quedarse atrás, compare la compra con su lista.

5

Cuando la presión viene de los amigos

La comparación no solo está en internet. Aparece en las cenas en grupo, las bodas, los viajes de cumpleaños y los regalos que la gente espera. Decir que no puede ser incómodo, así que ayuda tener unas frases listas:

- «Ahorita estoy ahorrando para algo grande. ¿Mejor hacemos algo más sencillo?»
- «Me encantaría ir a la cena. Seguro pido algo ligero, sin bebidas».
- «Ese viaje no cabe en mi presupuesto, pero me encantaría que nos viéramos a la vuelta».

Los amigos de verdad quieren su compañía, no sus recibos. Y quizá no sea la única persona en la mesa que se alegra de que alguien lo haya dicho.

También ayuda decidir de antemano. Fije una cantidad al mes para salir con los amigos. Así puede decir que sí, sin culpa, hasta que se acabe. Cuando se termine, ya sabe su respuesta.

6

Encuentre su propio ritmo

Sus finanzas dependen de cosas que ninguna red social muestra: sus ingresos, sus gastos, su familia y de dónde empezó. Sus tiempos son suyos.

Si gana más y aun así siente que no le alcanza, nuestra guía sobre la [inflación del estilo de vida](#) puede ayudarle. Si compararse es parte de una historia más vieja con el dinero, vea [¿Qué guion sigue con el dinero?](#) Y nuestra guía para [dejar que la gratitud guíe sus gastos](#) ofrece una manera más amable de decidir qué vale la pena.

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/inflacion-del-estilo-de-vida/

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/sus-creencias-sobre-el-dinero/

En línea: advisersgiveback.org/es/guias/gastar-con-gratitud/

Un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede ayudarle a fijar metas que vayan con su vida, y luego a seguir su avance hacia ellas. Esa es una medida mucho mejor que las redes de cualquier otra persona.

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. Human Relations, A theory of social comparison processes, May 1954. Leon Festinger; volumen 7, número 2, páginas 117 a 140. Hipótesis I y II, páginas 117 y 118. doi.org/10.1177/001872675400700202
2. 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: páginas 5 a 8 (figura 1, tabla 1) y páginas 63 y 64 (figura 32, tabla 40). federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
3. Journal of Experimental Psychology: General, Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence, April 2015. P. Verduyn, D. S. Lee, J. Park y colegas; dos estudios. doi.org/10.1037/xge0000057
4. New Media & Society, The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review, February 2022 (online December 2021). Patti M. Valkenburg, Irene I. van Driel e Ine Beyens; volumen 24, número 2, páginas 530 a 549. Una revisión de 40 estudios basados en encuestas, publicados de 2017 a 2021. Texto completo gratis: <https://pure.uva.nl/ws/files/68871720/14614448211065425.pdf>. doi.org/10.1177/14614448211065425
5. Federal Reserve Bank of Philadelphia, Peers' Income and Financial Distress: Evidence from Lottery Winners and Neighboring Bankruptcies, October 2018. Documento de trabajo 18-22, de Sumit Agarwal, Vyacheslav Mikhed y Barry Scholnick. Una versión posterior se publicó en The Review of Financial Studies, volumen 33, número 1 (2020). philadelphiafed.org/-/media/frbp/assets/working-papers/2018/wp18-22.pdf

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