

A dónde se va el dinero

¿A dónde se fue mi dinero? Una revisión de gastos en 10 minutos

Muchas fugas de dinero son pequeñas. Con 10 minutos para revisar sus gastos de los últimos 30 días puede encontrar las suyas y elegir un cambio que pueda mantener.



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

En resumen

- ✓ En 2024, la vivienda, el transporte y la comida se llevaron el 63% del gasto del hogar promedio. Esas cuentas grandes son difíciles de cambiar de un mes a otro.
- ✓ Los gastos pequeños se escapan porque cada uno parece poca cosa. Un vistazo rápido a sus últimos 30 días le muestra dónde se van sumando.
- ✓ Elija un cambio por dos semanas, como cancelar una suscripción o activar una alerta de saldo bajo. Un cambio que mantiene vale más que cinco que abandona.

¿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

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.

1

Por qué se escapan los gastos pequeños

¿Alguna vez ha revisado su saldo y se ha preguntado cómo bajó tanto? No le pasa solo a usted. Muchas sorpresas con el dinero no vienen de una sola compra grande. Vienen de gastos pequeños que se van sumando sin que se note.

Una cuenta grande, como una reparación del carro, se lleva toda su atención. Una suscripción de \$9.99, unas cuantas tarifas de entrega o una parada rápida de camino a casa, no. Cada una parece demasiado pequeña para importar, así que se escapa. En un mes, pueden llevarse más de lo que usted se imagina.

La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB) describe el mismo patrón. Dice que muchas personas que anotan sus gastos durante un mes descubren que el dinero se les va en cosas pequeñas que se van sumando, y que no siempre van con lo que de verdad les importa. ¹ La buena noticia: puede encontrar las suyas en unos 10 minutos.

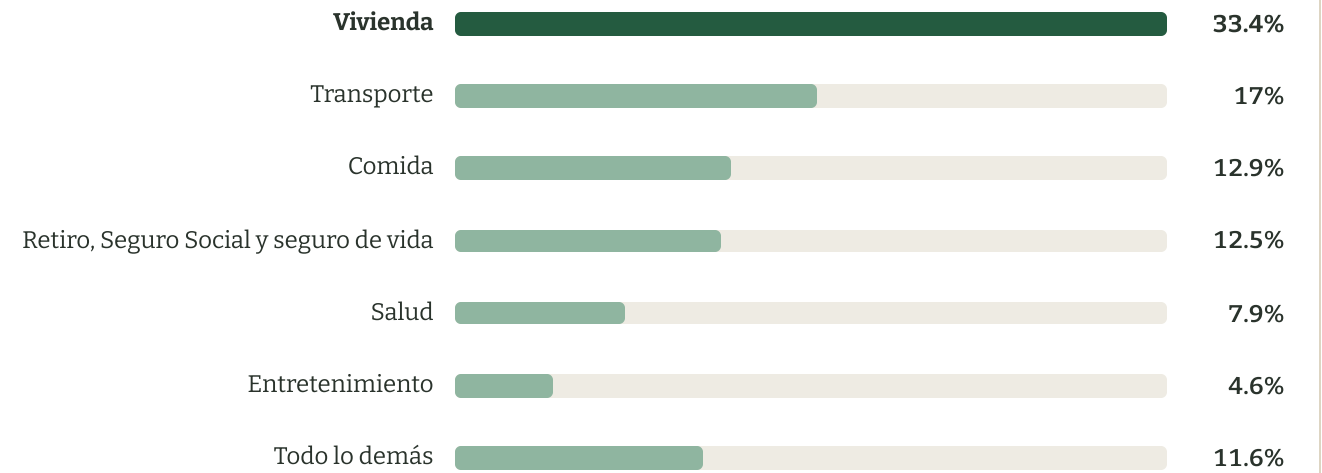
2

Primero, el panorama completo

Antes de ver sus propios gastos, conviene ver el promedio. En 2024, el hogar promedio en Estados Unidos gastó \$78,535. Una tercera parte se fue a la vivienda. ² Cinco tipos de gasto sumaron el 83.7% del total: vivienda, transporte, comida, salud, y seguros personales y pensiones, que en su mayoría son los impuestos del Seguro Social y el ahorro para el retiro. ^{3 2}

Más de 6 de cada 10 dólares se van a vivienda, transporte y comida

Porcentaje del gasto del hogar promedio, 2024



El gasto anual promedio fue de \$78,535. «Todo lo demás» incluye regalos en efectivo y donaciones (2.9%), ropa (2.5%), educación (2.0%) y categorías más pequeñas. Los porcentajes no suman exactamente 100 por el redondeo.

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

En su hogar, el reparto puede ser distinto. Los hogares con menos ingresos gastan una parte mayor en vivienda. Para la quinta parte de los hogares con los ingresos más bajos, la vivienda se llevó el 41.6% del gasto en 2024. ⁴

Las cuentas grandes, como la renta y el pago del carro, son difíciles de cambiar de un mes a otro. Por eso esta revisión empieza por los gastos más pequeños y flexibles. Ahí es donde un cambio es más fácil de hacer, y más fácil de mantener.

Aun así, las cuentas grandes merecen una mirada cuando toca renovarlas. En 2024, el hogar promedio gastó \$1,993 en el seguro del carro, 12.3% más que en 2023. ² Cuando le toque renovar una póliza o un plan de celular, compare unos cuantos precios antes de decir que sí.

3

La revisión de 10 minutos

No necesita una hoja de cálculo. Necesita la app de su banco, la app de su tarjeta y unos minutos de calma. Así se hace:

- 1 Vea los movimientos de los últimos 30 días.**
Entre a sus cuentas del banco y de las tarjetas de crédito y revise cargo por cargo. Si su app permite ordenar por categoría o por tienda, hágalo. Así es más fácil ver los patrones.
- 2 Aparte las cuentas que se repiten.**
La renta, el pago del carro y la cuenta del teléfono llegan cada mes. La CFPB sugiere marcarlas, porque suelen ser necesidades. Después busque dónde podría recortar; esos gastos suelen ser más bien gustos. ¹
- 3 Busque las fugas de siempre.**
Suscripciones que ya olvidó, incluidas las pruebas gratis que se convirtieron en planes de pago. Tarifas de entrega y cargos por servicio. Compras por impulso y por comodidad. Intereses y recargos por pagar tarde.
- 4 Marque tres sorpresas.**
Elija los tres tipos de gasto que más le sorprendan. No se juzgue. Solo fíjese.

¿Quiere ir más allá? La CFPB tiene un [registro de gastos](#) (en inglés) con el que puede anotar un mes completo por categoría, en papel. Si un mes entero le parece demasiado, la CFPB sugiere probar con una o dos semanas. ¹

4

Las comisiones y los descuentos también cuentan

Algunas de las fugas más caras no son cosas que usted compró. Son comisiones y cargos. En 2025, el 12% de los adultos con cuenta bancaria dijo haber pagado un cargo por sobregiro en el último año. Entre los adultos con ingresos de \$25,000 a \$49,999, fue el 20%. ⁵

12%**de los adultos con cuenta bancaria pagó un cargo por sobregiro en los 12 meses anteriores, en 2025**

Entre los adultos con ingresos de \$25,000 a \$49,999, fue el 20%.

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

Si en su revisión aparece una comisión, tiene opciones. La CFPB señala que quizá pueda activar alertas de saldo bajo, que le avisan cuando está a punto de sobregirarse. También puede evitar los cargos por sobregiro de la tarjeta de débito si no se inscribe en la cobertura de sobregiro para tarjeta de débito, o si la cancela en caso de que ya lo haya hecho. ⁶

Parte del dinero se va antes de que siquiera llegue a su cuenta. Su talón de pago muestra lo que le descuentan para impuestos y beneficios, y a veces para coberturas adicionales que quizá no necesite. Nuestra guía para [leer su talón de pago](#) repasa cada renglón, para que detecte cualquier cosa que esté pagando sin usar.

En línea: advisersgiveback.org/gso/es/#guide-dont-skip-the-stub

5

Elija un cambio pequeño

No tiene que arreglarlo todo de una vez. Elija un cambio y pruébelo durante las próximas dos semanas:

- Cancele una suscripción que casi no usa.
- Cocine dos comidas más en casa. En 2024, el hogar promedio gastó \$3,945 en comida fuera de casa. ²
- Programe una transferencia automática a sus ahorros el día de pago.
- Active las alertas de gastos o de saldo bajo en la app de su banco o de su tarjeta.
- Ponga en pausa un hábito que ha ido creciendo poco a poco.

Tome las dos semanas como una prueba, no como una meta final. Los hábitos nuevos tardan en sentirse automáticos. En un estudio de 12 semanas, los investigadores calcularon que a las personas les tomó entre 18 y 254 días que un nuevo hábito diario se sintiera casi automático. Fallar un solo día no las hizo retroceder. ⁷



Pruebe esto hoy

Abra la app de su banco y revise los últimos 30 días. Anote las tres cosas que más le sorprendieron. Luego elija un cambio pequeño y ponga un recordatorio para hacer un repaso dentro de dos semanas.

6

Conviértalo en hábito

La revisión funciona mejor cuando es rutina. Ponga un repaso mensual en su calendario, quizá el día después de que le paguen. Cada vez, mire las mismas pocas cosas: qué se repitió, qué le sorprendió y cómo le fue con su cambio.

Si comparte el dinero con su pareja o su familia, hagan el repaso juntos. Que sea corto y sin reproches. La meta es ver la misma foto, no buscar culpables. Cuando cancele algo, revise su siguiente estado de cuenta para asegurarse de que el cargo de verdad se detuvo.

Muchas sorpresas con el dinero no vienen de una compra enorme. Vienen de gastos pequeños que se van sumando sin que se note.

Si sus gastos han crecido junto con sus ingresos, nuestra guía sobre [cómo los gastos crecen con el sueldo \(en inglés\)](#) puede ayudarle. Y si lo que encuentra le deja preguntas más grandes, como por cuál cuenta empezar, un asesor voluntario puede ayudarle a aclararlas, uno a uno y gratis.

En línea (en inglés): advisersgiveback.org/resources/lifestyle-creep/

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. Consumer Financial Protection Bureau, Spending tracker (Your Money, Your Goals toolkit), November 2018.
files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_your-money-your-goals_spending_tracker_2018-11_ADA.pdf
2. U.S. Bureau of Labor Statistics, Consumer Expenditures--2024, December 19, 2025. Comunicado de prensa sobre las Encuestas de Gastos del Consumidor: tablas A y B.
bls.gov/news.release/archives/cesan_12192025.htm
3. U.S. Bureau of Labor Statistics, Consumer expenditures in 2024 (BLS Reports, Report 1119), August 2026.
bls.gov/opub/reports/consumer-expenditures/2024/home.htm

4. U.S. Bureau of Labor Statistics, Table 1101. Quintiles of income before taxes: Annual expenditure means, shares, standard errors, and relative standard errors, Consumer Expenditure Surveys, 2024, December 2025. Porcentaje del gasto que va a vivienda, por grupo de ingresos. La hoja de cálculo también aparece en la página de tablas de las Encuestas de Gastos del Consumidor de la BLS (bls.gov/cex/tables.htm), en la sección de quintiles de ingreso antes de impuestos. bls.gov/cex/tables/calendar-year/mean-item-share-average-standard-error/cu-income-quintiles-before-taxes-2024.xlsx
5. Federal Reserve Board, Economic Well-Being of U.S. Households in 2025, May 2026. La Encuesta sobre la Economía y la Toma de Decisiones de los Hogares, realizada en octubre de 2025: tabla 31. federalreserve.gov/publications/files/2025-report-economic-well-being-us-households-202605.pdf
6. Consumer Financial Protection Bureau, How can I avoid debit card overdrafts?, Last reviewed August 30, 2024. consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-can-i-avoid-debit-card-overdrafts-en-1053/
7. European Journal of Social Psychology, How are habits formed: Modelling habit formation in the real world (Lally, van Jaarsveld, Potts and Wardle), 2010 (online July 2009). Volumen 40, número 6, páginas 998 a 1009. 96 voluntarios registraron un nuevo hábito diario durante 12 semanas. doi.org/10.1002/ejsp.674

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