

GUÍA ESPAÑA 2026

Cuánto deberías tener ahorrado

Tu plan financiero por edades:

los 20, 30, 40 y 50

41%

de los españoles no podría afrontar un gasto imprevisto de 1.000€.

Fuente: Banco de España, Encuesta Financiera de las Familias

Por

Fernando Cazaña

CalculonPro · Junio 2026

Datos oficiales BdE, INE y OCDE

~30 minutos de lectura

Sobre esta guía

Si has descargado este documento, probablemente te has hecho una pregunta que nadie te responde con claridad: **¿cuánto debería tener ahorrado a mi edad?**

La mayoría de los recursos en internet te dan respuestas vagas, mezcladas con la cultura financiera estadounidense que no encaja con la realidad española: sueldos diferentes, cotizaciones diferentes, pensión pública diferente y un mercado de vivienda diferente.

Esta guía te da **cifras concretas, calculadas para España en 2026**, basadas en datos oficiales del Banco de España (Encuesta Financiera de las Familias), el Instituto Nacional de Estadística y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

Lo que vas a encontrar:

- La cifra de referencia para cada tramo de edad (20, 30, 40, 50, 60+).
- La **mediana real** española en cada tramo, no la media engañosa.
- Cómo repartir lo que tienes entre fondo de emergencia, inversión y vivienda.
- Un plan de acción de 30 días si vas por debajo de la cifra recomendada.

Por qué la media engaña

Cuando un titular dice *"los españoles tienen de media 50.000€ ahorrados"*, lo que realmente está pasando es que un 10% rico tira de la cifra hacia arriba. Por eso aquí usamos sobre todo la **mediana**: el valor del español que está justo en el medio. La mediana representa mucho mejor lo que tienes (o no tienes) tú.

INFORMACIÓN EDUCATIVA, NO ASESORAMIENTO FINANCIERO

Esta guía es divulgación financiera basada en datos públicos. No constituye asesoramiento bancario, financiero ni de inversión personalizado. Las rentabilidades pasadas no garantizan resultados futuros. Para decisiones relevantes, consulta con un profesional regulado por la CNMV o tu entidad bancaria. Fuentes y enlaces oficiales al final del documento.

La fórmula rápida que necesitas

Antes de entrar en tramos de edad, dos cifras. La primera te da una referencia personal en función de tu sueldo. La segunda te dice dónde estás respecto al resto de españoles.

Ahorro mínimo recomendado = tu edad × tu sueldo mensual neto.

Si tienes 30 años y cobras 1.600€ netos al mes, deberías tener al menos $30 \times 1.600 = 48.000€$. Es una referencia ambiciosa. No te asustes si estás lejos: la mayoría también lo está.

Tabla maestra: cuánto a cada edad (España 2026)

Esta tabla combina datos del Banco de España con las recomendaciones internacionales adaptadas a sueldos españoles. La columna *Mediana real* es lo que tiene el español promedio.

| EDAD | MÍNIMO RECOMENDADO | ÓPTIMO | MEDIANA REAL ESPAÑA |
|-------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| 20-25 | 500 € – 2.000 € | 3.000 € – 5.000 € | ~3.000 € |
| 25-30 | 3.000 € – 5.000 € | 10.000 € – 15.000 € | ~3.500 € |
| 30-35 | 15.000 € – 20.000 € | 1× sueldo anual bruto | ~8.000 € |
| 35-40 | 1× sueldo anual bruto | 2× sueldo anual bruto | ~8.000 € |
| 40-45 | 2× sueldo anual bruto | 3× sueldo anual bruto | ~10.000 € |
| 45-50 | 3× sueldo anual bruto | 4× sueldo anual bruto | ~12.500 € |
| 50-55 | 4× sueldo anual bruto | 6× sueldo anual bruto | ~12.500 € |
| 55-65 | 6× sueldo anual bruto | 8× sueldo anual bruto | ~17.500 € |
| 65+ | Patrimonio acumulado | Pensión + 8× sueldo | ~11.000 € |

Mediana de activos financieros líquidos según la Encuesta Financiera de las Familias del Banco de España, edición 2022 publicada en 2024. No incluye vivienda habitual.

La realidad que casi nadie cuenta

Si has mirado la tabla anterior y has pensado "*no llego ni de lejos al óptimo*", tranquilo: no eres el único. Tienes que entender el contexto antes de seguir.

Tres datos que cambian la conversación

Uno. El 41% de los españoles no podría afrontar un gasto imprevisto de 1.000€. No "no debería"; *no podría*. Si tú tienes 1.000€ líquidos ya estás mejor que casi la mitad del país.

Dos. Solo el 15% de los españoles invierte. El otro 85% deja todo en cuentas corrientes donde la inflación se come el poder adquisitivo a razón de un 2-4% anual. En 10 años, 10.000€ parados valen unos 7.000€ reales.

Tres. El salario mediano español (no la media) está en torno a 1.700€ netos al mes. Con eso, ahorrar 200€ al mes ya es un esfuerzo notable. Las cifras "óptimo" que ves en internet asumen sueldos americanos. Adáptalas.

Conclusión clave: compárate con la mediana real, no con el óptimo. Si estás por encima de la mediana ya vas por delante de la mayoría. Si estás por debajo, este documento te va a explicar exactamente qué hacer.

Por qué España va detrás (sin culpar al café)

No es porque los españoles gastemos demasiado. La causa estructural es triple:

- **Sueldos bajos en comparación europea.** El salario mediano en España es aproximadamente la mitad del alemán y dos tercios del francés.
- **Vivienda cara.** El alquiler se come entre el 30% y 50% del sueldo neto en zonas urbanas. Antes de los 35, comprar piso suele ser imposible sin ayuda familiar.
- **Cultura financiera escasa.** En España la educación financiera no se da en el colegio. La mayoría aprendemos a base de equivocarnos.

Saber esto no te exime de actuar, pero te quita la culpa innecesaria. Vamos al plan.

Veinteañeros: el poder del tiempo

Eres el tramo con la mejor combinación posible: **tienes poco dinero pero tienes mucho tiempo**. Y el tiempo es, con diferencia, el factor más decisivo en finanzas personales. Un euro invertido a los 22 años se multiplica por 16 a los 65, asumiendo un 7% anual histórico. Un euro invertido a los 40 se multiplica por menos de 6.

Cifras de referencia para ti

| TU EDAD | OBJETIVO MÍNIMO | OBJETIVO ÓPTIMO |
|---------|------------------------|---------------------|
| 20-22 | 500 € (primer colchón) | 2.000 € |
| 23-25 | 1.500 € – 3.000 € | 5.000 € |
| 26-29 | 5.000 € – 8.000 € | 10.000 € – 15.000 € |

Tu prioridad real (orden importa)

1. **Sin deudas tóxicas.** Tarjeta revolving, créditos al consumo, descubiertos. Esos intereses (15-25% anual) son veneno. Liquidarlos es tu primera "inversión": elimina rentabilidades negativas garantizadas.
2. **Fondo de emergencia.** 1-3 meses de tus gastos en cuenta accesible (cuenta remunerada al 2-3% si puedes). No es para inversiones, es para imprevistos.
3. **Primera inversión automática.** Aunque sean 50€ al mes en un fondo indexado mundial (MSCI World) o un ETF replicador. Lo importante no es la cantidad. Es **crear el hábito y arrancar el reloj del interés compuesto**.

EJEMPLO REAL

Sergio, 24 años. Cobra 1.450€ netos. Aporta 100€ al mes a un fondo indexado mundial. Si mantiene esa cuota hasta los 65 años, asumiendo una rentabilidad media del 7% anual real (descontando inflación), llega a **~260.000€** sin haber subido la cuota jamás. Con 200€ al mes serían 520.000€. El secreto no es ganar mucho, es empezar pronto.

Errores típicos de los 20s

- **Esperar a "tener un buen sueldo" para empezar a invertir.** El sueldo seguirá pareciéndote insuficiente a los 30, a los 40 y a los 50. Empieza con lo que tengas. Aunque sean 30€.

- **Apostar a corto plazo (crypto, acciones individuales).** Para la mayoría, en esta edad, vas a perder dinero. La excepción te confirma la regla.
- **Confundir tener dinero en cuenta con "ahorro".** Dejar 5.000€ en una cuenta al 0% durante 10 años son 1.000-1.500€ menos en poder adquisitivo. La inflación no espera.

Treintañeros: la década que define

Los 30 son la década que más decide tu futuro financiero. Suele coincidir con tres palancas grandes: **salario estabilizado, posible compra de vivienda y posibles hijos**. Cualquier error grave aquí te lo arrastras 20 años.

Cifras de referencia

| TU EDAD | OBJETIVO MÍNIMO | OBJETIVO ÓPTIMO | MEDIANA REAL |
|---------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 30-32 | 15.000 € | 25.000 € (~1× sueldo anual bruto) | ~8.000 € |
| 33-36 | 25.000 € – 40.000 € | 50.000 € | ~8.000 € |
| 37-39 | 50.000 € | 80.000 € (~2× sueldo anual) | ~8.000 € |

Si estás en la mediana, la primera reacción es de alivio ("*no soy el único*") y la segunda debería ser de alerta: a este ritmo, llegarás a la jubilación dependiendo casi en exclusiva de la pensión pública.

Cómo repartir lo que tienes a los 30

- **Fondo de emergencia:** 6 meses de gastos esenciales. No 3 meses como en los 20s. La carga de responsabilidades sube.
- **Inversión a largo plazo:** 60-70% del ahorro disponible. Fondos indexados globales, aportación automática mensual, sin tocarlo.
- **Entrada de vivienda (si aplica):** 20-30% en cuenta remunerada hasta que la compres. Cuidado con tenerlo en bolsa si vas a usarlo en menos de 5 años.
- **Plan de pensiones / EPSV:** empieza a valorarlo si tu IRPF es alto. La deducción fiscal es real.

LA GRAN DECISIÓN A LOS 35

¿Hipoteca o seguir invirtiendo? No hay respuesta universal, pero el orden lógico es: fondo de emergencia primero, inversión automática iniciada después, entrada de piso por último. Comprar piso con todos los ahorros y sin colchón es la receta clásica del desastre cuando llega una mala racha laboral o personal.

Errores típicos de los 30s

- Dejar 30.000€ en cuenta esperando "el momento perfecto" para comprar piso. La inflación te quita el equivalente a una entrada cada 5 años.

- Endeudarse al límite con la hipoteca (40% del sueldo) sin colchón. Una avería de coche + un mes de baja te lleva a la línea de flotación.
- No revisar la pensión estimada. La Seguridad Social tiene un simulador. Es feo, pero úsalo. Te dará la cifra real, no la imaginada.

Cuarentones: punto medio, no punto final

Si tienes 40 años, te quedan probablemente entre 20 y 27 años para jubilarte. Es muchísimo tiempo desde la perspectiva del interés compuesto. Y poquísimo desde la perspectiva del "ya debería estar resuelto".

Cifras de referencia

| TU EDAD | OBJETIVO MÍNIMO | OBJETIVO ÓPTIMO | MEDIANA REAL |
|---------|----------------------------------|------------------------|--------------|
| 40-42 | 60.000 € – 80.000 € (~2× sueldo) | ~3× sueldo bruto anual | ~10.000 € |
| 43-46 | ~3× sueldo bruto anual | ~4× sueldo bruto anual | ~10.000 € |
| 47-49 | ~4× sueldo bruto anual | ~5× sueldo bruto anual | ~12.500 € |

Si vas por debajo (la mayoría): plan de aceleración

- Maximizar aportación al plan de pensiones / EPSV.** El límite fiscal en España es 1.500€/año al plan individual (8.000€ a EPSV en País Vasco). Cada euro que aportas te ahorra IRPF al tipo marginal: si estás al 37%, son 555€ menos a Hacienda cada año.
- Aportación mensual fija a fondo indexado.** Mínimo 300-500€ si puedes. A 25 años, 400€ al 7% son ~300.000€.
- Amortizar hipoteca solo si ya cumples lo anterior.** Mucha gente amortiza hipoteca sin haber montado primero su inversión. Es un error: la rentabilidad esperada de un fondo indexado supera al interés hipotecario actual (3-4%).
- Mirar la pensión real estimada.** Usa el simulador de la Seguridad Social. Vas a llevarte un susto. Calcula el gap entre lo que cobrarás y lo que necesitas. Ese gap es lo que tu inversión tiene que cubrir.

TRAMPA COMÚN A LOS 45

Mucha gente, al llegar a los 45 con poco ahorrado, intenta "recuperar el tiempo perdido" con productos de alta rentabilidad esperada (acciones individuales, crypto, productos estructurados complejos). El resultado típico es perder lo poco que tenían. Si vas tarde, lo correcto es **ahorrar más mensual**, no **asumir más riesgo**. El tiempo perdido no se recupera con apuestas.

Cincuenta y más: preparar la transición

De los 50 a los 65 las reglas cambian. Ya no es solo acumular. Empieza a importar **cómo proteges lo acumulado** y, sobre todo, **cómo lo vas a usar** cuando dejes de cobrar nómina.

Cifras de referencia

| TU EDAD | OBJETIVO MÍNIMO | OBJETIVO ÓPTIMO | MEDIANA REAL |
|---------|------------------------|----------------------------|--------------|
| 50-54 | ~5× sueldo bruto anual | ~6× sueldo bruto anual | ~12.500 € |
| 55-59 | ~6× sueldo bruto anual | ~7× sueldo bruto anual | ~17.500 € |
| 60-65 | ~7× sueldo bruto anual | ~8× sueldo bruto anual | ~17.500 € |
| 65+ | Patrimonio mantenido | Patrimonio + plan herencia | ~11.000 € |

Cambios estratégicos clave

- **Reducir riesgo gradualmente.** De 100% renta variable a una mezcla 60/40 o 50/50 entre acciones y bonos. No vender todo de golpe: el cambio se hace en 5-10 años, con tranquilidad.
- **Activar el plan de pensiones a partir de los 60.** Recuerda: lo rescatado tributa como renta del trabajo. Coordina con un asesor fiscal para minimizar el impacto IRPF en el año de rescate.
- **Calcular tu tasa segura de retirada.** La regla del 4% dice que puedes retirar el 4% anual de tu patrimonio invertido sin agotarlo. Con 300.000€ ahorrados son 12.000€/año, 1.000€/mes. Sumado a tu pensión pública te da una idea de tu nivel de vida real disponible.
- **Plan de herencia y testamento.** Por desagradable que sea hablarlo, los 50-60 son la década en la que hay que cerrar este asunto. Evita problemas familiares graves.

Y si llegas a los 50 sin ahorro: no estás en una situación cómoda, pero tampoco terminada. 300€/mes al 6% durante 15 años son ~87.000€. Sumado a tu pensión pública, marca una diferencia muy importante en calidad de vida. Empieza hoy. El peor año para empezar a ahorrar es el siguiente.

Tu plan de acción en 30 días

Esta es la parte práctica. Si has llegado hasta aquí y solo lees pero no actúas, este documento no te habrá servido. Aplica este plan paso a paso, una semana cada bloque.

Semana 1 · Diagnóstico (2 horas)

- Suma todo el dinero que tienes en cuentas, libretas, inversiones, planes de pensiones. Es tu **patrimonio financiero líquido**.
- Resta lo que debes (hipoteca, préstamos, tarjetas a plazos). El resultado es tu **patrimonio neto financiero**.
- Apunta tus **gastos fijos mensuales**: vivienda, suministros, comida básica, transporte, seguros, suscripciones.
- Calcula tu **ahorro mensual real**: ingresos netos – gastos fijos – gastos variables. Lo que queda es lo que ahorras (o el rojo en el que vives).

Semana 2 · Posicionamiento (1 hora)

- Vuelve a la tabla maestra del capítulo 1. Identifica tu fila. Compara con tu patrimonio neto financiero.
- Calcula el gap: ¿cuánto te falta para llegar al mínimo recomendado? ¿al óptimo?
- Decide tu objetivo realista para los próximos 12 meses. No para 10 años: para 12 meses. Tiene que ser una cifra concreta.

Semana 3 · Configuración (3 horas)

- **Cuenta remunerada** al 2-3% para el fondo de emergencia. Compara opciones de bancos online. Mueve ahí 1-6 meses de tus gastos esenciales.
- **Fondo indexado o ETF mundial** con aportación automática mensual. Plataformas habituales: tu banco tradicional (suele ser caro), neobrokers tipo Trade Republic / DEGIRO, gestores automatizados tipo Indexa o MyInvestor (más caros pero más cómodos).
- **Aportación automática**. Programa la transferencia al día siguiente de cobrar la nómina. Es la única forma de que el ahorro pase del propósito a la realidad.

Semana 4 · Optimización fiscal y revisión (1 hora)

- Si tu IRPF es alto ($\geq 30\%$), valora aportar al plan de pensiones individual (límite 1.500€/año) o EPSV si vives en País Vasco (límite 8.000€/año).
- Revisa tu nómina: ¿tienes deducciones que no usas? (familia numerosa, hijos a cargo, discapacidad familiar, alquiler en algunas comunidades).

- Mira tu pensión estimada en el simulador de la Seguridad Social (seg-social.es). Es feo. Compáralo con lo que necesitarás. Ese es tu gap real.
- Pon recordatorio anual: cada enero, ajusta aportaciones a la inflación (+2-3%).

REGLA DE ORO

El mejor plan financiero no es el más sofisticado. Es el que **realmente ejecutas** mes a mes. Una aportación automática mediocre supera al plan perfecto que nunca arrancas.

Ejercicios prácticos rápidos

Estos cuatro ejercicios te llevan menos de 30 minutos y te dan una visión brutalmente honesta de dónde estás.

Ejercicio 1 · Tu ratio de ahorro

Coge tu cuenta del último mes. Calcula:

$$\text{Ratio de ahorro} = (\text{Ingresos} - \text{Gastos}) / \text{Ingresos} \times 100$$

Tu ratio es:

- **Menos del 5%:** emergencia. Tienes que reorganizar el presupuesto sí o sí.
- **5-15%:** haces lo que puedes pero te falta margen.
- **15-25%:** vas razonablemente bien.
- **Más del 25%:** excelente. Si además estás invirtiendo, estás en el top 10% español.

Ejercicio 2 · Tu "número FIRE"

Es la cantidad que necesitas tener invertida para vivir sin trabajar, asumiendo retirar el 4% anual sin tocar el capital:

$$\text{Número FIRE} = \text{Tus gastos anuales} \times 25$$

Si gastas 1.800€ al mes (21.600€/año), tu número FIRE son **540.000€**. Suena mucho. Lo es. Pero verlo te da una referencia clara: la libertad financiera no es ahorrar "mucho", es ahorrar **una cifra específica**.

Ejercicio 3 · El test del 1.000€

Pregunta: si mañana tu coche / lavadora / nevera se rompe y necesitas 1.000€ ya, ¿de dónde los sacas?

- **Cuenta de emergencia con saldo suficiente:** tu nivel base es sano.
- **Vender una inversión:** no es lo ideal, pero saldrás del paso.
- **Tarjeta de crédito o préstamo rápido:** alerta máxima. Construir el fondo de emergencia es tu única prioridad hasta llegar a 3 meses de gastos.

Ejercicio 4 · Proyección 25 años

Coge tu aportación mensual real (lo que metes a inversión, no a cuenta corriente). Usa esta tabla:

| APORTACIÓN MENSUAL | A 10 AÑOS (7%) | A 25 AÑOS (7%) | A 35 AÑOS (7%) |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|
| 50 € | ~8.700 € | ~41.000 € | ~91.000 € |
| 100 € | ~17.400 € | ~82.000 € | ~182.000 € |
| 200 € | ~34.800 € | ~164.000 € | ~364.000 € |
| 400 € | ~69.600 € | ~328.000 € | ~728.000 € |
| 800 € | ~139.200 € | ~656.000 € | ~1.456.000 € |

Simulación basada en rentabilidad media histórica del MSCI World del 7% anual real. Datos pasados no garantizan resultados futuros.

Glosario y fuentes oficiales

Glosario rápido

- **Patrimonio neto financiero.** Lo que tienes (cuentas + inversiones) menos lo que debes (préstamos + tarjetas a plazos). No incluye la vivienda habitual.
- **Mediana vs. media.** La mediana es el valor del que está justo en el medio. La media puede estar muy distorsionada por unos pocos ricos. En finanzas personales, la mediana refleja mejor la realidad.
- **Interés compuesto.** Los intereses generan a su vez más intereses. Es el motor del ahorro a largo plazo. Una rentabilidad del 7% anual durante 30 años multiplica tu capital inicial por aproximadamente 7,6.
- **Fondo indexado.** Producto financiero que replica un índice bursátil (S&P 500, MSCI World). Comisiones bajas, rentabilidad media a largo plazo del 6-7% real anual.
- **Regla del 4%.** Estudio histórico que indica que puedes retirar el 4% anual de una cartera diversificada sin agotarla a 30 años vista.
- **EPSV / Plan de Pensiones.** Producto de ahorro a largo plazo con deducción fiscal en el IRPF. Tributa como renta del trabajo cuando lo rescatas.
- **Renta variable (RV) / Renta fija (RF).** Acciones y bonos. RV ofrece más rentabilidad esperada con más volatilidad. RF más estabilidad con menos rentabilidad.

Fuentes oficiales y enlaces útiles

- **Banco de España — Encuesta Financiera de las Familias.** Edición 2022 publicada en 2024. Es la fuente de las medianas y datos por tramos de edad. [bde.es](https://www.bde.es)
- **INE — Encuesta de Presupuestos Familiares.** Datos sobre gasto de los hogares españoles por categoría. [ine.es](https://www.ine.es)
- **Seguridad Social — Simulador de pensión.** Estima tu pensión pública futura con tus datos reales de cotización. seg-social.es
- **CNMV.** Comisión Nacional del Mercado de Valores. Información oficial sobre inversores y productos financieros. [cnmv.es](https://www.cnmv.es)
- **OCDE — Estadísticas de ahorro doméstico.** Comparativa internacional. data.oecd.org

RECORDATORIO LEGAL

Las rentabilidades pasadas no garantizan resultados futuros. Esta guía es información con fines educativos. No constituye asesoramiento financiero, bancario ni de inversión personalizado. Para decisiones relevantes, consulta con un profesional regulado por la CNMV o con tu entidad bancaria.

CIERRE

Sobre CalculonPro

CalculonPro es un proyecto de educación financiera independiente, sin patrocinadores bancarios, sin productos que vender ni comisiones encubiertas. Más de 140 guías prácticas y 13 calculadoras gratuitas en calculonpro.es.

Detrás está **Fernando Cazaña**: diseñador, autor de varios libros de finanzas personales en Amazon Kindle y partidario de la idea radical de que las finanzas se pueden explicar sin jerga, sin venderte un fondo y sin asustarte.

Si esta guía te ha ayudado

- Comparte el enlace con quien creas que la necesita. calculonpro.es/aprende/dinero-por-edad
- Echa un vistazo a las calculadoras gratuitas: interés compuesto, jubilación, libertad financiera, hipoteca.
- Crea tu plan personalizado en calculonpro.es/plan (gratis, sin registro obligatorio, cálculos en tu navegador).

Próximamente: el libro completo

Esta guía es la versión reducida. Estoy trabajando en el libro completo de "**Cuánto deberías tener ahorrado: tu plan financiero por edades**": 200 páginas con casos reales, calculadoras de Excel descargables y plan personalizado por situación familiar.

Si te has descargado este PDF, ya estás en la lista de aviso de lanzamiento. Lo recibirás antes que nadie con precio especial.

Cuánto deberías tener ahorrado · CalculonPro · Junio 2026
calculonpro.es · Fernando Cazaña