

GUÍA DE PENSIÓN 2026

Planifica tu jubilación con inteligencia

Todo lo que necesitas saber sobre el sistema público de pensiones, la brecha de ingresos y cómo cubrirla con ahorro privado.

Actualizado 2026

Incluye sección expats

Con simulador interactivo

CONTENIDO

Lo que encontrarás en esta guía

- 01** **¿Sabes realmente qué determina tu pensión?**
Conceptos esenciales que toda persona debería conocer antes de jubilarse

- 02** **¿Tu pensión pública te alcanzará para vivir cómodamente?**
Cómo funciona el sistema, qué factores determinan el importe y cuál es el tope

- 03** **La brecha de pensión: el dato que más duele**
Por qué muchos jubilados pierden entre un 25 y un 40% de su nivel de vida

- 04** **¿Has trabajado fuera de España? Esto afecta a tu pensión**
Expatriados, convenios por país y caso práctico Colombia-España

- 05** **Tu plan de acción en 5 pasos**
Por dónde empezar, cuándo y con qué productos

- 06** **¿Cómo cerrar la brecha? El ahorro privado que sí funciona**
PIAS, PPA y Unit Linked: cuándo usar cada uno y cuánto puedes ahorrar en impuestos

Calcula tu brecha de pensión ahora

Usa el simulador interactivo gratuito en tufuturoasegurado.com/#simuladores y descubre en 2 minutos cuánto necesitas ahorrar cada mes.

01 · CONCEPTOS BÁSICOS

¿Sabes realmente qué determina tu pensión?

La jubilación es el momento en que una persona **deja de trabajar** al alcanzar la edad legal o alguna de sus variantes (anticipada, parcial). A partir de ese momento, el Estado le reconoce el derecho a percibir una **pensión pública** de por vida. Lo que la mayoría no sabe es cuánto cobrará realmente — y ese dato cambia todo.

La planificación financiera para la jubilación es un proceso **dinámico e individual**. No existe un plan válido para todos. Depende de tu horizonte temporal, tus ingresos y gastos actuales, el nivel de vida que deseas mantener al jubilarte y los posibles gastos imprevistos de esa etapa (salud, dependencia). Por eso debe revisarse al menos una vez al año.

El objetivo no es jubilarte rico: es no perder poder adquisitivo. La mayoría de jubilados percibe entre un 60 y un 75% de su último salario. Planificar a tiempo — y con los instrumentos adecuados — permite cerrar esa diferencia de forma eficiente.

La edad legal de jubilación en España (2026)

En 2026 la edad ordinaria es de **66 años y 8 meses** para quien acredite menos de 38 años y 3 meses cotizados, y de **65 años** para quien supere ese umbral. El objetivo del sistema es llegar a los **67 años** en 2027.

Escenario	Años cotizados	Edad en 2026
Ordinaria	Menos de 38 años y 3 meses	66 años y 8 meses
Anticipada	38 años y 3 meses o más	65 años
Objetivo 2027	Cualquier caso	67 años (plena)

02 · SISTEMA PÚBLICO DE PENSIONES

¿Tu pensión pública te alcanzará para vivir cómodamente?

El sistema español funciona como un **sistema de reparto**: los trabajadores en activo financian con sus cotizaciones las pensiones actuales. Tu futura pensión depende de dos factores: la **base reguladora** —media de las bases cotizadas en los últimos 25 años— y el **porcentaje aplicable** según los años cotizados.

Cómo se calcula tu pensión de jubilación

$$\text{Pensión} = \text{Base Reguladora} \times \text{Factor de cotización}$$

Años cotizados	% de la base reguladora
Menos de 15 años	0% — sin derecho a pensión
15 años	50%
20 años	65%
25 años	80%
30 años	90%
35 años	100%
37 años o más	Hasta 106% (carrera larga)

La **pensión máxima en 2026 es de 3.359,60 €/mes**. Si tu salario supera ese tope, la Seguridad Social solo te garantiza ese importe, sin importar cuánto hayas cotizado. Para un profesional que gana 3.500€/mes, eso significa empezar la jubilación ganando menos desde el primer día.

Aviso — tope de pensión máxima: cuanto más ganas hoy, mayor será tu brecha al jubilarte. La Seguridad Social tiene un techo que no escala con tu salario. El ahorro privado es la única forma de proteger ese diferencial.

03 · LA BRECHA DE PENSIÓN

La brecha de pensión: el dato que más duele

La brecha de pensión es la diferencia entre tu último salario neto y la pensión pública que recibirás. En España, esta brecha es de media entre el **25 y el 40%** del salario. Para autónomos, profesionales con ingresos altos o personas con carreras internacionales, puede ser mucho mayor. Y lo más importante: esta pérdida de poder adquisitivo **dura entre 20 y 30 años**.

25-40% brecha media en España	20-30 años en jubilación de media	3.360 € pensión máxima SS en 2026
-----------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------

¿Cuándo es el mejor momento para empezar a ahorrar?

Cuanto antes se empieza, **más trabaja el tiempo y el interés compuesto por ti**. El esfuerzo ahorrador necesario se multiplica cuanto más se retrasa la decisión:

	Empieza a los 30 años	Empieza a los 50 años
Aportación mensual	50 €	50 €
Rentabilidad media anual	3%	3%
Capital acumulado a los 67 a.	40.197 €	13.185 €
Diferencia	+27.012 € más	Base

** Con la misma aportación de 50 €/mes y la misma rentabilidad del 3%, quien empieza a los 30 acumula **3 veces más capital** que quien empieza a los 50.*

Ejemplo real: profesional con 2.800 €/mes netos

Concepto	Importe mensual
Salario neto actual	2.800 €
Pensión SS estimada (25 años cotizados, base completa)	1.540 €
Brecha mensual a cubrir	1.260 €
Capital privado necesario (20 años / rentab. 5%)	~189.000 €
Ahorro mensual empezando HOY a los 45 años	~460 €/mes
Ahorro mensual si espera a los 55 años	~1.050 €/mes

** Cálculo orientativo. Usa el simulador en tufuturoasegurado.com/#simuladores para obtener tu análisis personalizado.*

04 · JUBILACIÓN INTERNACIONAL

¿Has trabajado fuera de España? Esto afecta directamente a tu pensión

Cada vez más personas llegan a España con años cotizados en otros países, o acumulan periodos de trabajo en múltiples sistemas de seguridad social. La pregunta clave es: **¿computarán esos años para mi pensión?** La respuesta depende del tipo de acuerdo que exista entre los países.

Marco legal: dos grandes regímenes

Reglamento UE 883/2004 (países europeos)	Convenios bilaterales (países fuera de la UE)
Se aplica entre los 27 países de la UE más Suiza, Noruega, Islandia y Liechtenstein. Garantiza la totalización automática de periodos cotizados en cualquier país del espacio europeo. Cada país paga la parte proporcional que le corresponde según los años trabajados en su sistema.	Acuerdos específicos entre España y países fuera de la UE. España tiene convenios activos con: Colombia, México, EE.UU., Chile, Argentina, Ecuador, Perú, Filipinas, Australia, Canadá, Marruecos, Túnez, Rep. Dominicana, Uruguay y otros. Los términos varían según cada acuerdo bilateral.

Las 3 situaciones de un expatriado en España

Tu situación como trabajador internacional puede caer en una de estas tres categorías. El impacto en tu pensión es muy diferente en cada caso:

Situación	Qué ocurre con tu pensión española	Riesgo
Desplazado temporal (máx. 24 meses) <i>La empresa cotiza por ti en España con formulario A1</i>	No hay ruptura. Los años cuentan íntegramente para tu pensión española. Es la situación más favorable: cotizas en España sin interrupción.	Bajo
Expatriado en país CON convenio (UE o bilateral) <i>Cotizas en el país de destino</i>	Los periodos se suman (totalizan) para verificar el mínimo de 15 años. Cada país paga su parte proporcional de forma independiente. Ejemplo: 15 años Colombia + 10 años España = pensión en ambos países.	Medio
Expatriado en país SIN convenio <i>Cotizas en el país de destino sin coordinación</i>	Esos años NO computan para España. Podrías quedarte sin los 15 años mínimos exigidos, perdiendo el acceso a cualquier pensión española. La brecha de ingresos puede superar el 70%.	Alto

04 · JUBILACIÓN INTERNACIONAL (cont.)

Caso práctico: 15 años en Colombia + 5 años en España como autónomo

Este es uno de los perfiles más frecuentes entre los latinoamericanos que llegan a España. Veamos exactamente qué ocurre con la pensión de alguien que cotizó **15 años en Colombia** y lleva **5 años cotizando como autónomo en España por la base mínima**.

El Convenio Hispano-Colombiano de Seguridad Social

España y Colombia tienen un Convenio de Seguridad Social en vigor (desde 2008) que permite la **totalización de periodos**: los años cotizados en Colombia pueden sumarse a los cotizados en España para verificar si se alcanzan los 15 años mínimos exigidos para causar pensión. Cada país paga, de forma independiente, la parte proporcional a sus propios años.

Paso 1**Acceso a la pensión española**

Con solo 5 años en España, no alcanza el mínimo de 15 años exigido. Pero gracias al convenio, se suman los 15 de Colombia: total 20 años. Con 20 años, sí tiene derecho a pensión española.

Paso 2**Cálculo de la pensión española (prorrateo)**

España calcula primero la pensión teórica completa (como si hubiera cotizado toda su vida en España) y luego paga solo la fracción proporcional: $5/20 = 25\%$ de esa pensión teórica. Cotizando por la base mínima de autónomo (~1.050 €/mes), la pensión española resultaría entre 150 y 200 €/mes.

Paso 3**Pensión colombiana**

Colombia paga de forma independiente los derechos causados en su sistema (15 años cotizados). El importe depende de la base de cotización y del régimen elegido (Colpensiones o AFP privada). En AFP privada, puede recibir el capital acumulado o una renta.

Paso 4**La brecha es crítica**

La suma de ambas pensiones suele quedar muy por debajo del nivel de vida habitual. Para alguien con ingresos de 2.000€/mes, el total de ambas pensiones puede rondar los 400-600 €/mes. La brecha real puede superar el 70%. Esta persona necesita un plan de ahorro privado **ahora**, no en cinco años.

En resumen: 5 años cotizando por la base mínima de autónomo en España generan una pensión española de entre 150 y 200 €/mes. Sumada a la pensión colombiana, el ingreso total puede rondar los 400-600 €/mes. Para alguien acostumbrado a un salario de 2.000+ €, la brecha es crítica. La solución pasa por un plan de ahorro privado activado hoy, no en cinco años.

Países con convenio bilateral con España (selección)

Con convenio bilateral activo	Sin convenio (años no computan para España)
Colombia, México, EE.UU., Canadá, Chile, Argentina, Ecuador, Perú, Uruguay, Australia, Marruecos, Filipinas, Rep. Dominicana, Túnez	Venezuela, Cuba, la mayoría de países asiáticos (China, India, Japón), mayoría de África subsahariana. <i>(*) Verificar siempre el estado actualizado con la Seguridad Social española.</i>

05 · TU PLAN DE ACCIÓN

5 pasos para empezar hoy

Conocer el problema es el primer paso. Ahora viene lo importante: actuar. La planificación financiera para la jubilación es un proceso dinámico que debe adaptarse con el tiempo. No requiere grandes cantidades iniciales — requiere **empezar cuanto antes y revisar el plan cada año**.

01**Calcula tu brecha real**

Usa el simulador gratuito en tufuturoasegurado.com/#simuladores. En 2 minutos sabrás cuánto necesitas ahorrar cada mes según tu edad, salario y años cotizados. Sin este dato, cualquier decisión es a ciegas.

02**Solicita tu Informe de Vida Laboral**

Descárgalo gratis en portal.seg-social.es. Revisa los años cotizados, detecta posibles lagunas o errores y verifica si tienes periodos cotizados en otros países que deban coordinarse con el sistema español.

03**Agenda una consulta gratuita**

En 30 minutos analizamos tu horizonte temporal, tu situación fiscal, tu perfil de riesgo y tu capacidad de ahorro real. Diseñamos juntos la combinación de productos óptima para tu caso concreto. Sin compromiso y sin coste.

04**Define tu aportación mensual sostenible**

No hace falta empezar con grandes cantidades. La constancia y el tiempo son más poderosos que el importe inicial. Una aportación de 200-300 €/mes a los 40 años puede generar entre 150.000 y 200.000 € a los 65 (hipótesis 5% anual).

05**Revisa el plan cada año**

La vida cambia: aumento de ingresos, cambio de trabajo, nueva situación familiar, modificaciones fiscales. Una revisión anual garantiza que la estrategia sigue siendo adecuada. El plan no es un documento estático — es una herramienta viva.

Prueba el simulador ahora

tufuturoasegurado.com/#simuladores — Calcula tu brecha de pensión, el efecto del interés compuesto y cuánto puede crecer tu ahorro. Gratis, en segundos, sin registro.

06 · AHORRO PRIVADO

¿Cómo cerrar la brecha? El ahorro privado que sí funciona

No existe un producto universalmente óptimo para la jubilación. La combinación correcta depende de cuatro variables personales: tu **horizonte temporal**, tu **perfil de riesgo**, tus **necesidades de liquidez** y tu **situación fiscal**. Conforme te acercas a la jubilación, conviene ir protegiendo el capital acumulado eligiendo productos más conservadores.

Variable	¿Qué analizar?
Perfil de riesgo	Cuánta volatilidad puedes tolerar. A mayor horizonte temporal, mayor capacidad para asumir riesgo y recuperarte de caídas.
Rentabilidad vs. riesgo	Más riesgo puede significar más rentabilidad a largo plazo, pero también mayores pérdidas a corto. El equilibrio depende de tu edad.
Liquidez	Algunos productos bloquean el capital hasta la jubilación. Asegúrate de mantener un colchón de liquidez para imprevistos.
Fiscalidad	El momento en que tributa el producto (aportación o rescate) impacta directamente en la rentabilidad neta. Un buen plan fiscal puede ahorrarte miles de euros a lo largo del tiempo.

PIAS	Plan Individual de Ahorro Sistemático
Para quién	Perfiles conservadores o moderados con horizonte de 10+ años que buscan liquidez total y ventaja fiscal en la renta vitalicia.
Ventaja fiscal clave	La renta vitalicia queda exenta de IRPF si el plan lleva más de 5 años y el capital no supera 240.000 €. Las primas aportadas no reducen la cuota del IRPF, pero el rendimiento generado queda completamente libre de tributación.
Ejemplo real	Pablo (61 años) aporta 3.000 €/año durante 5 años al 2% anual. Acumula 15.924 €. Al constituir renta vitalicia, la rentabilidad de 924 € queda exenta de impuestos.
Límite	Aportación máxima ~8.000 €/año. Sin límite de patrimonio acumulado.

PPA	Plan de Previsión Asegurado
Para quién	Trabajadores con tipo marginal alto (37-47%) y menos de 15 años para jubilarse. La deducción fiscal inmediata es su mayor ventaja.
Deducción inmediata	Reduce tu base imponible del IRPF en el año de la aportación. Con tipo marginal del 40%, cada 1.000 € aportados suponen 400 € menos de impuestos ese año .
Capital garantizado	El capital aportado está garantizado al vencimiento. Sin exposición a mercados: rentabilidad moderada pero sin sorpresas negativas.
Límite y rescate	Aportación máxima 1.500 €/año. Solo rescatable en situaciones tasadas: jubilación, invalidez, desempleo de larga duración o enfermedad grave.

Unit Linked	Seguro de vida vinculado a fondos de inversión
Para quién	Perfiles moderados o agresivos con horizonte largo (+15 años). Ideal para patrimonios más elevados que buscan rentabilidad potencial alta.
Rentabilidad potencial	Exposición a fondos de renta variable, mixta o alternativa. Sin capital garantizado. La renta variable ha rentado históricamente entre un 7 y un 8% anual a largo plazo.
Herencia eficiente	El capital queda fuera de la masa hereditaria y tributa en IRPF del beneficiario (no en Sucesiones). Protege a tus beneficiarios con menor coste fiscal.
Sin límite	No existe límite de aportación anual. Rescate total o parcial en cualquier momento. El instrumento más flexible para grandes aportaciones.

¿Lista/o para actuar?

Agenda tu consulta gratuita de 30 minutos con Paula.
Revisamos tu situación, calculamos tu brecha real
y diseñamos juntos el plan que necesitas.



Reserva tu cita gratuita (30 min)

calendly.com/paula-duque-allianzmed/30min
Calculamos tu brecha y diseñamos tu plan juntos.



Escríbeme por WhatsApp

+34 671 789 993
Respondo en menos de 24 h en horario laboral.



Envíame un correo

paula.duque@allianzmed.es
Para consultas detalladas o documentación.



Sígueme en LinkedIn

linkedin.com/in/pauladuquezuluaga
Contenido semanal sobre planificación de jubilación.

tufuturoasegurado.com

Paula Andrea Duque · Agente Exclusiva Allianz · Mediadora DGSyFP N° C0109 60860651Y

Este documento tiene carácter informativo y orientativo. No constituye asesoramiento financiero regulado. Los cálculos mostrados son orientativos y pueden variar según la situación individual de cada persona.