

GUÍA GRATUITA

Tu fondo de emergencia en **30 días**

Qué es, cuánto necesitas y un plan semana a semana para empezar a construirlo, aunque hoy no tengas nada ahorrado.

Emerson Méndez

Finanzas y desarrollo profesional · emersonmendez.com

¿Cuánto aguantarías si mañana algo se tuerce?

Esta guía te ayuda a responder esa pregunta y te da un plan sencillo para que, dentro de 30 días, tengas tu fondo de emergencia en marcha.

Qué es un fondo de emergencia

Es dinero apartado **solo para imprevistos**: una avería del coche, la lavadora que se rompe, una baja médica o quedarte sin trabajo. No es para vacaciones, ni para caprichos, ni para «ese descuento que no puedes dejar pasar».

Por qué es lo primero

Porque es lo que separa un imprevisto de un problema. Sin colchón, cualquier susto acaba en la tarjeta de crédito o en un préstamo, con intereses que convierten 500 € de avería en bastante más. Con colchón, el susto se paga y sigues adelante.

Antes de pensar en invertir, el primer paso de cualquier plan financiero es **poder pagar un imprevisto sin endeudarte**.

Cómo usar esta guía

- Lee la página siguiente y calcula cuánto aguantas hoy (2 minutos).
- Sigue el plan de 4 semanas. Cada semana tiene 2 o 3 tareas cortas.
- Usa la plantilla del final para apuntar tus números.

Calcula cuánto **aguantas hoy**

Basta con una regla de tres sencilla:

1. Suma lo que gastas en un mes normal: alquiler o hipoteca, comida, facturas, transporte...
2. Mira cuánto tienes ahorrado y disponible (no cuentes inversiones que no puedas sacar rápido).
3. Divide lo segundo entre lo primero.

$$\text{Meses que aguantas} = \text{ahorro disponible} \div \text{gasto mensual}$$

Ejemplo	Gasto al mes	Ahorro disponible	Aguantas
Laura	1.200 €	600 €	0,5 meses (15 días)
Daniel	1.500 €	3.000 €	2 meses
Marta	1.000 €	6.000 €	6 meses

Ejemplos inventados, con números redondos.

¿Cuánto deberías tener?

Nivel	Objetivo	Qué significa
1 • Primer colchón	1 mes de gastos	Un imprevisto normal ya no te desmonta el mes.
2 • Colchón sólido	3 meses	Puedes afrontar una avería grande o unas semanas sin ingresos.
3 • Tranquilidad	6 meses	Margen para buscar trabajo sin agobios si algo sale mal.

Si hoy estás por debajo de 1 mes, no te agobies: es lo más habitual. El objetivo de estos 30 días es ponerlo en marcha, no completarlo.

Cuatro semanas para ponerlo en marcha

Semana**1****Mira tus números**

- ☐ Apunta durante 7 días todo lo que gastas, también el café y el efectivo.
- ☐ Calcula tu gasto mensual real (el paso 0, ya con datos).
- ☐ Fija tu primer objetivo: 1 mes de gastos. Escríbelo en euros.

Semana**2****Sepáralo y automatízalo**

- ☐ Abre un espacio aparte para el fondo: una cuenta o subcuenta distinta de la del día a día, a la que no llegues con la tarjeta.
- ☐ Programa una transferencia automática el día que cobras. Empieza con lo que puedas: 20, 30 o 50 €.
- ☐ Ponle nombre: «Fondo de emergencia». Parece una tontería, pero ayuda a no tocarlo.

Semana**3****Encuentra dinero extra**

- ☐ Revisa tus gastos de la semana 1 y marca los pequeños que se repiten (los «gastos hormiga»).
- ☐ Elige solo 2 para recortar. Recortarlo todo de golpe no funciona.
- ☐ Lo que ahorres con esos 2, súmalo a la transferencia del fondo.

Semana**4****Acelera y revisa**

- ☐ Destina al fondo cualquier dinero extra que llegue (una paga, una devolución, algo que vendas).
- ☐ Revisa tus suscripciones y quita las que no uses.
- ☐ Calcula de nuevo cuánto aguantas y cuánto te falta para el siguiente nivel.

La regla de oro: el fondo crece aunque sea poco a poco. 50 € al mes son 600 € al año; 100 € al mes, 1.200 €. Lo importante es que la transferencia salga sola, cada mes.

Cuándo usarlo y errores comunes

Úsalo solo si se cumplen las tres

- ☐ Es **inesperado** (las vacaciones o el regalo de Navidad no lo son).
- ☐ Es **necesario** (sin eso tendrías un problema real).
- ☐ Es **urgente** (no puede esperar a que lo ahorres aparte).

Si lo usas, no pasa nada: para eso está. Lo siguiente es volver a llenarlo, con la misma transferencia automática.

Cinco errores que veo a menudo

- **Guardarlo en la cuenta del día a día.** Si lo ves junto al resto, acabas gastándolo sin darte cuenta.
- **Esperar a que «sobre» dinero.** Nunca sobra. Apártalo el día que cobras.
- **Querer completarlo en un mes.** Te agota y lo dejas. Mejor poco y constante.
- **Meterlo en algo que puede bajar de valor.** Este dinero tiene que estar disponible y entero cuando lo necesites.
- **No saber cuánto gastas.** Sin ese dato, no sabes cuánto necesitas.

Contenido educativo, no asesoramiento financiero. Cada situación es distinta: si tienes dudas sobre dónde guardar tu dinero, consulta con un profesional.

Mis números, **semana a semana**

Dato	Hoy	Día 30
Gasto mensual real		
Ahorro disponible		
Meses que aguanto (ahorro ÷ gasto)		
Transferencia automática al mes		
Gastos hormiga recortados (2)		
Objetivo siguiente (1, 3 o 6 meses)		

Hazlo más fácil con BUHI

BUHI es la herramienta gratuita que creé para esto. Apuntas tus gastos en segundos (o le haces una foto al ticket y la IA lo apunta sola), ves a dónde va cada euro y, con **«Tu punto de partida»**, te dice cuántos meses de colchón tienes en dos minutos. Tus datos se quedan en tu dispositivo.

Consigue BUHI gratis: emersonmendez.com/buhi

Comunidad en Telegram: t.me/+4E0UTQH31YEwYjkx

Sígueme: @emersonfinanzas en Instagram, TikTok y YouTube ·
linkedin.com/in/emersonmendez

Y si te ha servido, respóndeme al correo y cuéntame cuánto aguantabas el día 1 y cuánto el día 30. Leo todos los mensajes.

— **Emerson**