GUÍA PRÁCTICA · INICIAR COMO AUTÓNOMO

¿Puedes utilizar el paro para empezar tu negocio?

Antes de darte de alta, comprueba si puedes capitalizar tu prestación y para qué necesitas el dinero.

El pago único permite anticipar la prestación contributiva pendiente para poner en marcha una actividad. Los subsidios no se pueden capitalizar.

Esta guía se dirige al autónomo individual. Si eres colaborador, solo puedes destinar la prestación a cuotas.



ANTES DE EMPEZAR

Tienes una idea. Ahora ponla en orden.

Anota qué necesitas para arrancar y cuánto cuesta. Después comprueba si esta opción encaja contigo.

PASO 01

Comprueba si puedes solicitarlo

Revisa estos requisitos:

Paro contributivo por cese laboral total y definitivo, con al menos **tres mensualidades pendientes**.

No haber capitalizado en los **cuatro años anteriores**.

No haber compatibilizado el paro contributivo con trabajo por cuenta propia en los **24 meses anteriores**.

No haber iniciado la actividad antes de presentar la solicitud.

Si impugnaste el cese laboral, espera a que se resuelva el procedimiento.

PASO 02

Elige cómo utilizar la prestación

INVERSIÓN INICIAL

Puedes solicitar hasta el **100 % de la prestación pendiente** para la inversión admisible que puedas justificar.

INVERSIÓN Y CUOTAS

Si no necesitas todo para invertir, pide simultáneamente el resto para subvencionar tus cuotas de Seguridad Social.

SOLO CUOTAS

También puedes destinar la prestación a cuotas. Si eliges solo esta modalidad, después no podrás pedir el resto como pago único.

OJO AQUÍ

Capitalizar consume la prestación que tenías pendiente. Si la agotas, cerrar el negocio no hace que la recuperes.

El importe anticipado se calcula descontando el interés legal correspondiente.

PASO 03

Prepara un proyecto con cifras

Redacta una memoria sencilla: **qué actividad vas a desarrollar, dónde, cuándo y con qué inversión**.

Desglosa el presupuesto y explica cómo cubrirás lo que no financie el pago único. Reúne presupuestos o facturas proforma.

¿QUÉ NECESITAS COMPRAR?

Por ejemplo, equipos, herramientas, mobiliario o existencias. Justifica su relación con la actividad.

¿QUÉ NECESITAS PARA ARRANCAR?

Revisa los gastos de puesta en marcha admitidos: alquiler, acondicionamiento o tributos, entre otros. No cualquier gasto encaja.

ASESORAMIENTO Y FORMACIÓN

Hasta el **15 % del pago único** puede destinarse a servicios de asesoramiento, formación e información relacionados con el proyecto.

PASO 04

Presenta la solicitud antes del alta

Prepara el **impreso oficial, tu identificación, la memoria y los documentos del proyecto**.

Preséntalos en la sede electrónica del SEPE o por una vía admitida. Guarda el justificante de presentación.

Primero solicita. Después inicia.

Una vez presentada la solicitud, puedes iniciar antes de recibir la resolución. Eso no garantiza que se conceda.

OJO AQUÍ

No adelantes compras para justificarlas después. Las inversiones y gastos anteriores a la solicitud no sirven para justificar el pago único.

Si vas a ser autónomo económicamente dependiente de tu anterior empresa o de otra de su grupo, comprueba la exclusión específica.

PASO 05

Inicia y acredita el destino del dinero

Revisa la resolución y organiza las altas y la puesta en marcha. Planifica el inicio **dentro del mes siguiente a la resolución**.

Presenta la justificación al SEPE **dentro del mes siguiente al cobro**. Comprueba los plazos de tu notificación.

CONSERVA LAS PRUEBAS

Guarda las facturas, el alta y los justificantes bancarios de cada pago. Debes acreditar **todo el importe recibido**.

Utiliza transferencia o tarjeta a tu nombre. El SEPE no admite el efectivo, los medios al portador ni las tarjetas prepago para justificar estos pagos.

SI EL PROYECTO CAMBIA

Comunícalo al SEPE y aporta la nueva memoria y documentación. No justificar el destino del dinero puede implicar su devolución.

PASO 06

Compruébalo antes de decidir

- ☐ Cumplo los requisitos y conozco mi prestación pendiente.
- ☐ Tengo claro cuánto invertir y cuánto destinar a cuotas.
- ☐ He preparado la memoria y los presupuestos.
- ☐ Voy a solicitarlo antes de iniciar la actividad.
- ☐ Sé cómo justificar los pagos y qué plazos debo cumplir.

Revisa también el IRPF. La exención exige destinar el dinero a la finalidad autorizada y mantener la actividad durante **cinco años**. Si cierras antes, revisa el efecto fiscal.

AL TERMINAR

Primero comprueba. Después solicita. Luego empieza.

El orden de los pasos también forma parte de tu proyecto.

Deberías tener claro:

- **si puedes solicitarlo**
- **qué necesitas financiar**
- **qué presentar y cuándo**
- **cómo justificar el dinero.**

TU SIGUIENTE PASO

¿Necesitas revisar tu proyecto antes de darte de alta?

CONSULTAR CON GMA →

gimenomartinezasociados.com/hablemos

← Volver a todos los GMA paso a paso

FUENTES DE CONSULTA

SEPE · Requisitos y solicitud →
SEPE · Modalidades para autónomos →
SEPE · Memoria del proyecto →
SEPE · Gastos e inversión →
SEPE · Justificación del pago →
AEAT · Exención en el IRPF →

Fuentes consultadas: 12 de octubre de 2026.

Gimeno & Martínez Asociados
ASESORÍA FISCAL Y CONTABLE