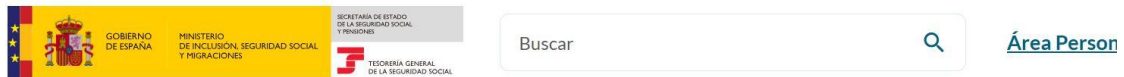


Guía de obtención del informe para consultar los días de prácticas cotizados

Accederemos a la web importass:

<https://portal.seg-social.gob.es/wps/portal/importass/importass/Categorias/Vida+laboral+e+informes/Informes+sobre+tu+situacion+laboral/Informe+de+tu+vida+laboral>

portal.seg-social.gob.es/wps/portal/importass/importass/Categorias/Vida+laboral+e+informes/Informes+sobre+tu+situacion+laboral/Informe+de+tu+...



[Tesorería de la Seg. Social](#) > [Vida laboral e informes](#) > [Informe de tu vida laboral](#)

Informe de tu vida laboral

Consulta todas tus situaciones de alta y baja en los distintos regímenes de la Seguridad Social y el número de días que has estado en alta.

[Consultar vida laboral](#)

[Consultar como apoderado](#)

Pulsar sobre Consultar vida laboral y nos pedirá que elijamos un método de identificación



Marcaremos la primera opción:

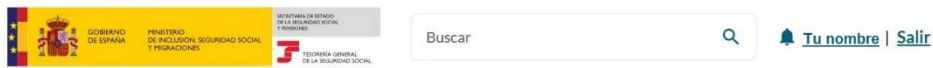
< Volver

Castellano | Català | Euskara | Galego | Valenciá | English | Français

Identifícate

- Cl@ve Permanente
- Cl@ve Móvil
- Vía SMS
- DNle o certificado

Seleccionaremos el modo de identificación del que dispongamos y veremos una pantalla parecida a esta:



Área personal > Tu vida laboral

Tu vida laboral

Según los datos de la Tesorería General de la Seguridad Social, has estado de alta un total de **xxxx días**.

De estos días, has estado de alta de forma simultánea en dos o más empresas del mismo o en distintos regímenes **x días**.

El total de días que cuentan para las prestaciones de la Seguridad Social son **xxxx** días, que equivalen a:

xx años, xx meses y xx días.

Se detallan a continuación los períodos y los días trabajados y cotizados, al bajar con el cursor lateral hasta abajo del todo veremos:

1 de x

Siguiente >

Si quieres saber cuántos días has cotizado como alumno en prácticas, puedes descargarte el [siguiente histórico de tus días en prácticas](#).

Descargar vida laboral ↓

Informar error

Si has informado de algún error en tu vida laboral y necesitas aportar documentación adicional o hacer un seguimiento de tu solicitud, puedes hacerlo a través del servicio [Aportación de nueva documentación y seguimiento de solicitudes](#)

Para descargar exclusivamente los datos de prácticas deberemos pulsar sobre “siguiente histórico de tus días en prácticas”:

1 de x [Siguiete >](#)

Si quieres saber cuántos días has cotizado como alumno en prácticas, puedes descargarte el [siguiente histórico de tus días en prácticas.](#)

[Descargar vida laboral](#)

[Informar error](#)

Si has informado de algún error en tu vida laboral y necesitas aportar documentación adicional o hacer un seguimiento de tu solicitud, puedes hacerlo a través del servicio [Aportación de nueva documentación y seguimiento de solicitudes](#)

Veremos la pantalla:

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES | SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES | TESORERÍA GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Buscar [Tu nombre](#) | [Salir](#)

[Área personal](#) > [Tu registro de días de prácticas](#)

Tu histórico de días en prácticas

Los días en prácticas que se tienen en cuenta para acceder a las prestaciones son **xx**, que equivalen a:

x años, x meses y x días

Son días comunicados aquellos que han sido informados por el centro formativo o empresa a la Tesorería General de la Seguridad Social como días en los que has estado realizando prácticas. Estos días podrán comunicarse al finalizar el trimestre correspondiente. Si el centro formativo o empresa no los comunica, se computarán para futuras prestaciones los días considerados como cotizados.

Si trabajas mientras realizas prácticas no cotizas porque ya lo haces por tu actividad laboral.

Que incluirá los datos que consten en ese momento y al bajar abajo con el cursor lateral veremos un botón para Descargar el informe:

1 de x [Siguiete >](#)

[Descargar informe](#)

En la primera hoja veremos nuestros datos personales y las fechas de afiliación de prácticas:

INFORME DE VIDA LABORAL - PRÁCTICAS FORMATIVAS O PRÁCTICAS ACADÉMICAS EXTERNAS INCLUIDAS EN PROGRAMAS DE FORMACIÓN.

Periodos de alta efectiva

No incluyen los períodos en los que el alumno figura simultáneamente de alta en cualquiera de los regímenes del sistema de Seguridad Social por el desempeño de otra actividad, en situación asimilada a la de alta con obligación de cotizar, o durante la cual el período tenga la consideración de cotizado a efectos de prestaciones.

DATOS IDENTIFICATIVOS					
NOMBRE Y APELLIDOS		Nº SEGURIDAD SOCIAL		DOCUMENTO IDENTIFICATIVO	
SITUACIONES					
TIPO DE PRÁCTICAS FORMATIVAS	ENTIDAD		FECHA DESDE	FECHA HASTA	DÍAS
NO REMUNERADAS	11146158406559	UNIVERSIDAD DE VALENCIA	XX.XX.XXXX	XX.XX.XXXX	Ver Anexo

Y en la segunda página, Anexo, los datos de días comunicados por la UV y cotizados a efectos de prestaciones:

INFORME DE VIDA LABORAL: PRÁCTICAS FORMATIVAS O PRÁCTICAS ACADÉMICAS EXTERNAS NO REMUNERADAS INCLUIDAS EN PROGRAMAS DE FORMACIÓN

Días de prácticas

DATOS IDENTIFICATIVOS													
NOMBRE Y APELLIDOS				Nº SEGURIDAD SOCIAL				DOCUMENTO IDENTIFICATIVO					
Régimen: GENERAL				Empresa/Razón Social: UNIVERSIDAD DE VALENCIA				CCC: 46158406559					
DÍAS DE PRÁCTICAS	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Octubre	Noviembre	Diciembre	TOTAL
2026	Comunicadas (1)			22	---	---							22
	Computadas (2)			22									22
	Prestaciones (3)			31									31
TOTAL	Comunicadas (1)												22
	Computadas (2)												22
	Prestaciones (3)												31

En la imagen de muestra vemos los datos de una estudiante que estuvo de alta en marzo y fichó 22 días que se comunicaron a la Tesorería General de la Seguridad Social. El informe se generó en mayo, cuando aún no se habían comunicado los días del segundo trimestre puesto que los días que se fichan de abril a junio se comunicarán en julio.

Si en el informe vemos que en algún mes los días comunicados son 0, significa que el estudiante no fichó los días. En cursos anteriores al 2025-26 también pudo haberse comunicado 0 días porque la Tesorería nos avisó que no había que comunicar días para él/ella porque ya estaba de alta o asimilado al alta en otra cuenta de cotización y la UV tuvo que comunicar 0 días realizados.

Si en el informe viésemos que, a pesar de que la UV comunicó días, en la fila de días computados aparece un 0, como muestra esta imagen:

INFORME DE VIDA LABORAL: PRÁCTICAS FORMATIVAS O PRÁCTICAS ACADÉMICAS EXTERNAS NO REMUNERADAS INCLUIDAS EN PROGRAMAS DE FORMACIÓN

Días de prácticas

DATOS IDENTIFICATIVOS															
NOMBRE Y APELLIDOS						Nº SEGURIDAD SOCIAL				DOCUMENTO IDENTIFICATIVO					
Régimen: GENERAL				Empresa/Razón Social: UNIVERSIDAD DE VALENCIA										CCC: 46158406559	
DÍAS DE PRÁCTICAS		Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Octubre	Noviembre	Diciembre	TOTAL	
2025	Comunicadas (1)		20	21	22	7								70	
	Computadas (2)		0	0	0	0								0	
	Prestaciones (3)		0	0	0	0								0	

la explicación está en la anotación 2 del anexo:

(2) *Días de prácticas computadas*: ofrece el número de días de prácticas comunicadas con el límite máximo de los días de alta en el mes. **No se consideran de alta los periodos en que el alumno figura simultáneamente alta en cualquiera de los regímenes del sistema de Seguridad Social por el desempeño de otra actividad, en situación asimilada a la de alta con obligación de cotizar, o durante la cual el periodo tenga la consideración de cotizado a efectos de prestaciones, o tengan la condición de pensionistas de jubilación o de incapacidad permanente de la Seguridad Social, tanto en su la modalidad contributiva como no contributiva.**