

## Guia d'obtenció de l'informe on consten els dies de practiques cotitzats

Accedir 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, demanarà que triem un mètode d'identificació



Marcarem la primera opció:

< Tornar

Castellano | Català | Euskara | Galego | Valencià | English | Français

## Identifica't

- Cl@ve Permanent
- Cl@ve Mòbil
- Via SMS
- DNle o certificat

Seleccionarem el mode d'identificació que vullguem emprar i veurem una pantalla semblant a aquesta:

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

Buscar 🔍

Tu nombre | Salir

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**.

Si baixem amb el cursor lateral veurem els períodes i dies treballats i cotitzats. Baix del tot veurem:

1 de x Siguiente >

Si quieres saber cuántos días has cotizado como alumno en prácticas, puedes descargar 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](#)

Per descarregar exclusivament les dades de pràctiques haurem de pulsar sobre “siguiente histórico de tus días en prácticas”:



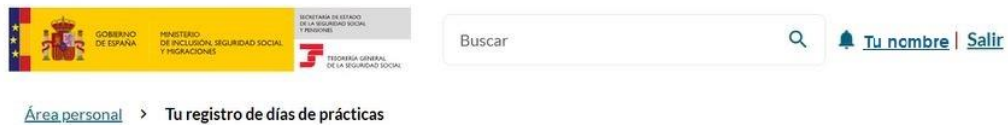
Si quieres saber cuántos días has cotizado como alumno en prácticas, puedes descargarte el [siguiente histórico de tus días en prácticas.](#)

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](#)

Es mostrarà la pantalla:



## 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 inclou les dades que consten en eixe moment i al baixar amb el cursor lateral fins baix del tot trobem la icona per descarregar l'informe:



Descargar informe

El primer full mostra les nostres dades personals i les dates d'afiliació de pràctiques:

## 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

El segon és l'Annex on consten les dades dels dies comunicats per la UV, computats i vàlids a efectes de prestacions:

## 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						
<b>Régimen: GENERAL</b>				<b>Empresa/Razón Social: UNIVERSIDAD DE VALENCIA</b>				<b>CCC: 46158406559</b>						
	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

Esta imatge de mostra permet veure les dades d'un estudiant que inicià les pràctiques al mes de març i fitxà 22 dies que la UV comunicà a la Tresoreria General de la Seguretat Social. Com que l'informe es va generar al mes de maig (quan encara no s'havien comunicat els dies del segon trimestre del 2026, donat que els dies d'abril a juny es

comunicaran al mes de juliol) no consten encara els dies que l'estudiant havia fitxat els mesos d'abril i maig.

Si a l'informe veiem que hi ha algun mes als que els dies comunicats són 0, vol dir que l'estudiant no va fitxar els dies. Als cursos anteriors al 2025-26 també pot ser que la UV comunicara 0 dies perquè la Tresoreria ens avançà que no hi havia que comunicar dies perquè l'estudiant en concret ja que estava donat d'alta o assimilat a l'alta en altre compte de cotització i havia de comunicar 0 dies.

Si a l'informe vérem que, malgrat que figuren dies comunicats per la UV, la fila de dies computats mostra un 0, com es pot veure a la següent imatge:

## 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

l'explicació la dona la Tresoreria a l'anotació 2 de l'annex:

(2) *Dies de pràctiques computats*: **No es consideren d'alta els períodes d'alta als què l'alumne figure simultàniament d'alta en qualsevol altre règim del sistema de la Seguretat Social per compatibilitzar-ho amb altra activitat, trobar-se en situació assimilada a l'alta amb obligació de cotitzar, o durant el qual el període tinga la consideració de cotitzat a efectes de prestacions, o tinga la condició de pensionista de jubilació o d'incapacitat permanent a la Seguretat Social, tant en modalitat contributiva com no contributiva.**