

Si realizas prácticas formativas, remuneradas o no, estás incluido en el Sistema de la Seguridad Social



¿En qué me beneficia?

Cotizar en la Seguridad Social te proporciona diferentes beneficios:

- **Recibirás protección frente** a enfermedades o accidentes, sean o no laborales.
- **Generarás derechos** para recibir futuras prestaciones como, por ejemplo, la jubilación.



¿Qué tengo que hacer para que mis prácticas coticen?

Necesitas tener asignado el Número de la Seguridad Social (NUSS).

La empresa, universidad o centro formativo, será el responsable de darte de alta en la Seguridad Social y de **solicitar tu NUSS**, si aún no lo tienes asignado.



¿Dónde puedo consultar mi NUSS?

Puedes encontrarlo en tu **área personal** de Importass, el portal de la Tesorería, y en la app Importass Seguridad Social. Si no tienes Número de Seguridad Social desde aquí también puedes obtenerlo.



¿Qué significa cotizar?

En este caso, la cotización es la **aportación económica obligatoria** que se realiza al Sistema de la Seguridad Social al desarrollar prácticas formativas.



¿Quién paga las cuotas de mis prácticas?

- **Prácticas no remuneradas:** La empresa o centro formativo es el responsable del ingreso de la cuota.
- **Prácticas remuneradas:** Es responsabilidad de la empresa el abono de la cuota, incluyendo una parte que te descontarán de tu salario.

Accede a más información



[Guía práctica](#)

Descarga la app de la Tesorería General de la Seguridad Social para...

- ▶ Actualizar tus datos personales.
- ▶ Conocer en detalle información sobre la cotización de tus prácticas o empleo.
- ▶ Acceder y descargar tu Vida laboral e informes.
- ▶ Buscar de forma fácil y sencilla los trámites que necesitas.
- ▶ Informarte de las novedades.

Obtén la app en los stores de App Store
y Google Play o escaneando estos QR:



Accede al portal de la Tesorería

Desde la siguiente dirección:

portal.seg-social.gob.es

o escaneando el siguiente QR:



Síguenos en

X [@info_TGSS](https://twitter.com/info_TGSS)

Instagram [@inclusiongob](https://www.instagram.com/inclusiongob)



MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES



Los alumnos en prácticas en la Seguridad Social

NIPO: 124-24-008-0

