

¿Quién puede recuperar cotización?

Quienes realizaron **prácticas académicas y no cotizaron** por ellas:

- Antes de 2024 si fueron no remuneradas.
- Antes de noviembre de 2011 en el resto de casos.

No podrás si ya eres pensionista o jubilada/o parcial salvo lo expuesto en el artículo 2.2 de la Orden TAS/2865/2003.

¿Qué tipo de prácticas me permiten recuperar cotización?

Quienes realizaron prácticas académicas y no cotizaron por ellas:

- Prácticas realizadas **en estudios universitarios**, ya sea para obtener una titulación oficial (grado, máster o doctorado) o para un título propio de la universidad.
- Prácticas realizadas **en estudios de formación profesional**, siempre que no se presten en el régimen de formación profesional intensiva, es decir, siempre que no tengan carácter laboral.
- Prácticas realizadas en **enseñanzas artísticas superiores, enseñanzas artísticas profesionales y enseñanzas deportivas** del sistema educativo.
- Participantes en **programas de formación de naturaleza investigadora**, tanto en España como en el extranjero.

¿Cuántos años puedo recuperar?

Hasta **5 años** (1.825 días).

También puedes beneficiarte si recuperaste cotizaciones por la regulación de 2011.

¿Qué hay que hacer?

- 1.- **Pedir un certificado** de las prácticas al centro donde se estudió.
- 2.- **Dirigirse a la Seguridad Social.**

Tus prácticas formativas cotizan

Modificación de la normativa existente

¿Cuánto hay que pagar para recuperar cotizaciones?

La base de cotización tomará por **referencia el año en que se realizaron** las prácticas. La propia norma establece una fórmula de cálculo.

Para los años de 1980 a 2006 se estiman **entre 40 y 140 euros por mes**.

Una vez calculado el importe, éste se reduce multiplicándolo por 0'77, con lo que se obtiene la cotización a ingresar.

¿Qué plazo tengo?

Hasta **el 31 de diciembre de 2028**.

¿Cómo presentar la solicitud?

A través de la sección de "Trámites y gestiones" de la web de la Seguridad Social. En concreto en "[Alta, baja o variación de datos del convenio especial](#)".

¿Qué plazo tienen para responderme?

El plazo de resolución y notificación son **seis meses**.
El **silencio administrativo es estimatorio**.

Más información

En este [enlace](#) tienes toda la información.