

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha modificado los requisitos mediante los cuales las personas trabajadoras podrán recuperar hasta cinco años de cotización de sus prácticas formativas.

¿Quién puede recuperar años de cotización?

La nueva normativa está pensada para aquellos que realizaron prácticas académicas y no cotizaron por ellas antes de 2024 (en el caso de las no remuneradas) o anteriormente al 1 de noviembre de 2011 en otros casos.

Las prácticas formativas han de ser de los siguientes tipos:

- Prácticas realizadas por alumnos universitarios, ya sea para obtener una titulación oficial (grado, máster o doctorado) o para un título propio de la universidad.
- Prácticas realizadas por alumnos 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 por alumnos de 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.

No podrán suscribir este convenio especial, los pensionistas de jubilación o incapacidad permanente, salvo en los supuestos relativos a la percepción de tales prestaciones en que el art. 2.2 de la Orden TAS/2865/2003 permite su suscripción.

¿Cuántos años de cotización por antiguas prácticas formativas se pueden recuperar?

Está aprobado el rescate íntegro de hasta 5 años, es decir, **pueden recuperarse hasta 1.825 días de cotización**. Quienes ya hubieran recuperado dos años de cotizaciones en virtud de la regulación de 2011, también podrán beneficiarse de este nuevo convenio.

Ello sin perjuicio de que las personas que hubieran participado como becarios en programas de formación no dirigidos a la obtención de un título y, asimismo, como doctorandas en programas de formación de naturaleza investigadora, tanto en España como en el extranjero, puedan solicitar también convenio especial, hasta un máximo de 1.825 días.

¿Hasta cuándo se podrá solicitar la recuperación?

Hasta el 31 de diciembre de 2028 las personas interesadas podrán solicitar suscribir el convenio especial con la Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS) de forma previa al pago de la cotización que les correspondiera.

¿Cuánto habrá que pagar para poder recuperar estas cotizaciones?

La base de cotización tendrá en cuenta la de referencia del año en el que se llevó a cabo la actividad y no la de 2024. La norma retoma la fórmula de cálculo de la cuota a ingresar, que ya se pactó para este tipo de convenios en 2011 y que consiste en tomar la base mínima de cotización del grupo 7 del Régimen General vigente cuando se realizaron las prácticas en lugar de la de este año.

Esta cifra se situaría por cada mes cotizado **entre 40 y 140 euros/mes** aproximadamente, por los periodos de prácticas realizadas entre 1980 y 2006.

Una vez calculado por la Tesorería General de la Seguridad Social el importe total de la cotización que corresponda- a las mensualidades por las que se haya formalizado este convenio especial, dicho importe se reducirá mediante la aplicación del coeficiente del 0,77, constituyendo el resultado la cotización a ingresar.

¿Qué hay que hacer?

- 1.- Pedir a la universidad donde se estudió un certificado que acredite las prácticas realizadas.
- 2.- Con el certificado de la universidad dirigirse a la Seguridad Social

¿Cómo presentar la solicitud de suscripción de este convenio especial?

Se puede presentar a través de los canales indicados en el apartado "[Alta, baja o variación de datos del convenio especial](#)" de la sección "[Trámites y Gestiones](#)" de la web de la Seguridad Social.

Puedes acceder a toda la documentación necesaria en este [enlace](#). El **plazo de resolución y notificación de la solicitud es de seis meses**. El **silencio administrativo supondrá su estimación**. Puedes encontrar más información en la web de la [Treasorería General de la Seguridad Social](#).