

# 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:



Consíguelo en el  
**App Store**

DESCARGAR EN  
**Google Play**

## Accede al portal de la Tesorería

Desde la siguiente dirección:

[portal.seg-social.gob.es](https://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)

## Los alumnos en prácticas en la Seguridad Social

NIPO: 124-24-008-0



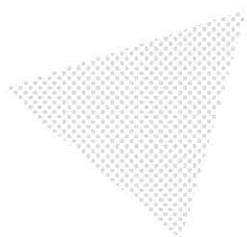
# Si realizas prácticas formativas, remuneradas o no, estás incluido en el Sistema de la Seguridad Social



## ¿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](#)