

MÓDULO 2 DE 8 · RESUMEN EN UNA PÁGINA

Cotizaciones: qué pagas y qué te cubre

Las ideas

- Cotizar es la prima de un seguro público: pensión, paro, bajas, permisos. La **sanidad no** — se paga con impuestos generales.
- Tu empresa aporta además ~30 % sobre tu bruto que no ves en la nómina: tu coste real es muy superior a tu salario.
- Toda tu carrera queda en la **vida laboral**: revísala — las lagunas y errores se corrigen mejor pronto.
- El paro contributivo exige 1 año cotizado y dura hasta 2 años según lo acumulado. Hay que pedirlo en plazo.
- Indemnización por despido: 33 días/año (improcedente) o 20 (objetivo), exenta de IRPF hasta 180.000 € si es la legal.

Las cifras que importan

Cotización del trabajador	~6,5 % del bruto (2026), hasta la base máxima
Vida laboral	informe gratuito en 1 minuto en el portal Import@ss
Paro contributivo	requiere 12 meses cotizados; duración máxima 24 meses
Cuota de autónomos	de ~206 a ~607 €/mes según rendimientos reales (2026)

Tu checklist

- [] Descarga tu informe de vida laboral en Import@ss y revísalo.
- [] Comprueba tus bases de cotización en una nómina reciente.
- [] Si te despiden: calcula la indemnización legal antes de firmar nada.
- [] Autónomo: verifica que tu tramo de cotización refleja tus rendimientos.

Fuentes oficiales

Seguridad Social (seg-social.es · Import@ss) · SEPE (sepe.es)

Módulo completo, vídeos oficiales y calculadoras: dondevacadaeuro.es/curso/seguridad-social.html