

INSTRUCCIONES PARA DESCARGAR LA VIDA LABORAL

Acceder a la seguridad social, vida laboral mediante este link: [Categorías \(seg-social.gob.es\)](https://seg-social.gob.es)



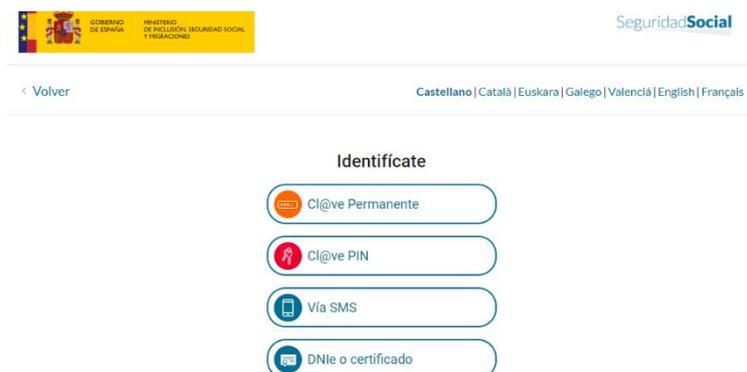
Tesorería de la Seg. Social > Vida laboral e informes > Informe de tu vida laboral

Informe de tu vida laboral

Consulta todas tus situaciones de alta y baja en los distintos regímenes de la Seguridad Social y el número de días que has estado en alta.

[Consultar vida laboral](#) [Consultar como apoderado](#)

Una vez allí, hacer click en consultar vida laboral y te pedirá que te identifiques para acceder al informe.



Seguridad Social

< Volver Castellano | Català | Euskara | Galego | Valencià | English | Français

Identificate

- Cl@ve Permanente
- Cl@ve PIN
- Vía SMS
- DNle o certificado

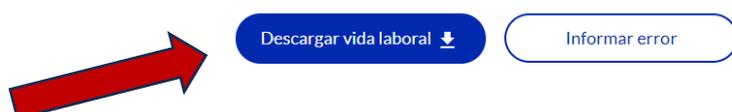
Puedes utilizar Certificado electrónico/DNle o Cl@ve, ya sea Cl@ve permanente o Cl@ve PIN.

La Seguridad Social dispone de trámites a los que se puede acceder verificando tus datos personales Vía SMS, pero para ello necesitas haber comunicado tu teléfono móvil.

En este link tienes las instrucciones para cada una de las opciones: [Seguridad Social: Herramientas Web \(seg-social.es\)](https://seg-social.es)

Una vez identificada accedes a la vida laboral y tienes la opción de descargar el informe

1 de 2 [Siguiente >](#)



[Descargar vida laboral](#) [Informar error](#)