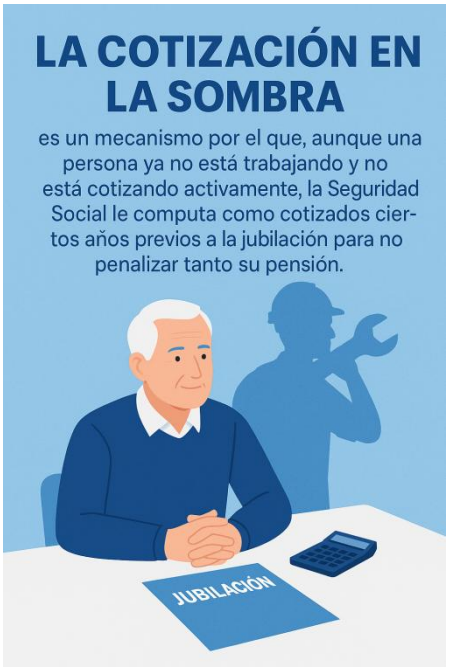
“Cotización en la sombra” – Guía práctica



¿Qué son las cotizaciones en la sombra?

Las **cotizaciones en la sombra** (o cotizaciones ficticias) son un mecanismo legal según la Ley General de la Seguridad Social. Se trata de un periodo proyectado como si el trabajador continuara cotizando desde el momento del **cese involuntario** (despido, ERE, etc.) hasta su **edad ordinaria de jubilación**, aunque realmente no estuviera trabajando ni cotizando.

Este periodo solo se utiliza:

Para calcular la **edad legal de jubilación** que le correspondería, como si hubiera seguido en activo (no cuenta para la base reguladora ni para aumentar la cuantía de la pensión).

Durante este tiempo puede vivir de:

- Prestaciones por desempleo.
- Subsidios (por ejemplo, el de mayores de 52 años).
- Ahorros propios o indemnizaciones.
- Rentas puente pactadas con la empresa.

Se llaman “en la sombra” porque **a efectos legales** la persona sigue “en edad activa”, pero **en la práctica** ya está fuera del mercado laboral.

📢 Importante:

- **No aumenta** la base reguladora (la media de tus cotizaciones que define la cuantía de la pensión).
- **Sí puede reducir** el coeficiente reductor si te jubilas antes.

Situaciones en las que se aplica

1. **Jubilación anticipada involuntaria**
   - Por despido colectivo, ERE u otras causas ajenas a tu voluntad.
   - Mínimo 33 años cotizados.
2. **Jubilación anticipada voluntaria**
   - Máximo 2 años de adelanto respecto a la edad legal.
   - Mínimo 35 años cotizados.
3. **Jubilación parcial anticipada**
   - Reducción de jornada con acceso parcial a la pensión antes de la edad ordinaria.

¿Cómo funciona?

- Aplica cuando una persona se jubila **anticipadamente** (voluntaria o involuntaria), para evitar una penalización excesiva.
- Así, se simula una carrera de cotización más larga y se rebaja el número de años de adelanto respecto a la edad legal, reduciendo los **coeficientes reductores**.

Ejemplo real (2025):

- Trabajador despedido a los 64 años y 8 meses con 38 años cotizados.
- Sin cotización en la sombra: edad ordinaria sería 66 años y 8 meses, con un recorte del **15 %** (-315 €/mes)
- Con cotización en la sombra (2 años ficticios): tendría 40 años cotizados, edad ordinaria de 65 años y solo 4 meses de adelanto. El recorte se reduce al **2,5 %** (-52,50 €/mes), recibiendo 2.047,50 € en lugar de 1.785 €.

Cómo se calculan los “años en la sombra”

En este contexto, hablamos de personas que **ya no trabajan pero aún no están oficialmente jubiladas**.

El cálculo se hace en dos fases:

Fase 1: Determinar el periodo sin trabajo antes de la jubilación

- Se identifica el momento en que la persona deja el empleo de forma **definitiva** (por despido, acuerdo, enfermedad, etc.).
- Se cuenta el tiempo hasta la fecha en que **puede jubilarse legalmente** (ordinaria o anticipada).

Fase 2: Comprobar qué periodos cuentan como cotizados

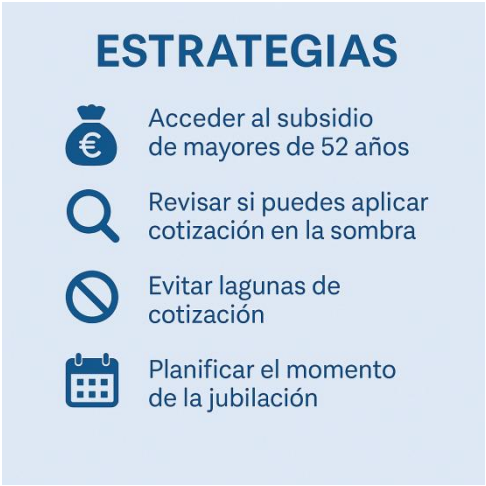
- **Prestación por desempleo contributivo**: cuenta como cotización real (base según últimos salarios).
- **Subsidio para mayores de 52 años**: la Seguridad Social cotiza por el 125 % de la base mínima.
- **Cotizaciones ficticias (“cotización en la sombra”)**: en algunos casos, la ley asume como cotizados años previos aunque no se esté trabajando, para calcular la edad legal y reducir penalizaciones.
- Si hay **lagunas de cotización** (meses sin cotizar), en el cálculo de la base reguladora se rellenan:
  - Primeros 48 meses → con la **base mínima vigente**.
  - Restantes meses → con el **50 % de la base mínima**.

Cuantía de pensión.

Estrategias para minimizar el impacto.

- **Afecta a la base reguladora**:
  - Si los últimos años son de paro o subsidio, las bases pueden ser más bajas que las de un salario normal, reduciendo la media de los últimos años (25 años en 2025).
  - Si se aplican *cotizaciones en la sombra*, **solo ayudan a la edad legal**, no suben las bases de cotización, así que la cuantía final puede seguir bajando.

- **Coeficientes reductores**: cuanto menor sea la diferencia entre tu edad al jubilarte y la edad legal reconocida, menor penalización tendrás.

Por lo tanto:

a. **Acceder al subsidio de mayores de 52 años** para seguir cotizando hasta la edad de jubilación.
b. **Revisar si puedes aplicar cotización en la sombra** (despido involuntario, ERE, etc.).
c. **Evitar lagunas de cotización** rellenando con trabajos parciales o convenios especiales con la Seguridad Social.
d. **Planificar el momento de la jubilación** para no acumular más penalización de la necesaria.