

GUÍA 3: Derechos Laborales

Guía Completa para Trabajadores Paraguayos en Euskadi

Asociación Paraguaya Vasca Pytyvorã

Proyecto PARAGUASU DIGITAL - Información Veraz, Comunidad Fuerte

Introducción

Conocer tus derechos laborales es fundamental para protegerte de abusos y garantizar unas condiciones de trabajo dignas. Esta guía te explica todo lo que necesitas saber sobre el trabajo en España, desde los tipos de contratos hasta qué hacer si te despiden.

Contacto de la Asociación:

- Teléfono/WhatsApp: +34 717 44 41 50
 - Email: asopyvasco@gmail.com
-

1. Requisitos para Trabajar Legalmente

Documentación necesaria

Para trabajar legalmente en España necesitas:

Documento	Descripción
NIE	Número de Identidad de Extranjero
Autorización de trabajo	Permiso que te permite trabajar (incluido en el permiso de residencia y trabajo)
Número de Seguridad Social	Te lo asignan cuando te dan de alta en un trabajo

¿Puedo trabajar mientras tramito mis papeles?

No, trabajar sin autorización es ilegal y puede tener consecuencias:

- Multas para ti y para el empleador
- Dificultades para regularizar tu situación en el futuro
- No tendrás protección si te accidentas o te despiden

Sin embargo, si llevas tiempo en España y cumples ciertos requisitos, puedes solicitar el **arraigo laboral** o **arraigo social** para regularizar tu situación.

2. Tipos de Contratos de Trabajo

Contrato indefinido

Es el contrato “fijo” o “de plantilla”. No tiene fecha de finalización y ofrece mayor estabilidad.

Características:

- Sin fecha de fin
- Mayor indemnización por despido
- Más difícil de rescindir para la empresa

Contrato temporal

Tiene una duración determinada. Solo puede usarse en casos justificados:

Tipo	Duración máxima	Uso
Por circunstancias de la producción	6 meses (ampliable a 12 por convenio)	Aumento temporal de trabajo
Sustitución	Mientras dure la causa	Cubrir a un trabajador ausente
Formación en alternancia	2 años	Combinar trabajo y formación
Prácticas	1 año	Recién titulados

Contrato a tiempo parcial

Trabajas menos horas que la jornada completa. Tienes los mismos derechos que un trabajador a tiempo completo, pero proporcionales a tus horas.

Contrato fijo-discontinuo

Para trabajos que se repiten en fechas ciertas pero no todo el año (temporadas, campañas, etc.). Es indefinido pero con periodos de inactividad.

3. El Contrato de Trabajo

¿Qué debe incluir el contrato?

Todo contrato debe especificar:

Elemento	Descripción
Datos de la empresa	Nombre, CIF, dirección
Datos del trabajador	Nombre, NIE, dirección
Tipo de contrato	Indefinido, temporal, etc.
Puesto de trabajo	Categoría profesional y funciones
Salario	Cantidad bruta y forma de pago
Jornada	Horas de trabajo semanales
Horario	Distribución de la jornada
Vacaciones	Días de vacaciones anuales
Convenio colectivo	El que se aplica a tu sector
Duración	Fecha de inicio y fin (si es temporal)
Periodo de prueba	Duración del periodo de prueba

Consejos importantes

1. **Lee el contrato antes de firmar:** No firmes nada que no entiendas.
2. **Pide una copia:** Tienes derecho a quedarte con una copia firmada.
3. **No firmes en blanco:** Nunca firmes un contrato sin rellenar.
4. **Guarda todos los documentos:** Contratos, nóminas, comunicaciones.

4. La Nómina

¿Qué es la nómina?

La nómina es el documento que detalla tu salario y los descuentos que te aplican cada mes. La empresa está obligada a dártela.

Partes de la nómina

Concepto	Descripción
Devengos	Lo que ganas
Salario base	Según tu categoría y convenio
Complementos	Plus de transporte, antigüedad, nocturnidad, etc.
Horas extra	Si las has hecho
Deducciones	Lo que te descuentan
IRPF	Impuesto sobre la renta (varía según tu salario)
Seguridad Social	Aproximadamente 6,35% de tu salario bruto
Líquido a percibir	Lo que cobras realmente

Salario Mínimo Interprofesional (SMI)

El SMI en 2026 es de aproximadamente **1.134€ brutos mensuales** (14 pagas) o **15.876€ brutos anuales**. Ningún trabajador a tiempo completo puede cobrar menos.

5. La Seguridad Social

¿Qué es la Seguridad Social?

Es el sistema público que te protege en situaciones como enfermedad, accidente, desempleo, jubilación, etc.

Derechos que te da estar dado de alta

Prestación	Descripción
Asistencia sanitaria	Acceso a la sanidad pública
Baja por enfermedad	Cobras mientras estás enfermo/a
Baja por accidente	Cobras si te accidentas trabajando
Maternidad/Paternidad	Permiso pagado por nacimiento de hijo/a
Desempleo (paro)	Cobras si te quedas sin trabajo
Jubilación	Pensión cuando te jubiles

La Vida Laboral

La **vida laboral** es un documento que recoge todo tu historial de trabajo en España: empresas, fechas, cotizaciones. Es muy importante para:

- Demostrar experiencia laboral
- Calcular tu derecho a paro
- Calcular tu futura pensión
- Trámites de extranjería

Cómo obtenerla:

- Web de la Seguridad Social: <https://sede.seg-social.gob.es>
- Presencialmente en oficinas de la Seguridad Social
- Por teléfono: 901 50 20 50

6. Jornada Laboral y Descansos

Jornada máxima

La jornada máxima legal es de **40 horas semanales** de promedio en cómputo anual. Esto significa que puede haber semanas de más horas si se compensan con otras de

menos.

Descansos obligatorios

Tipo de descanso	Duración
Entre jornadas	Mínimo 12 horas entre el fin de una jornada y el inicio de la siguiente
Durante la jornada	15 minutos si trabajas más de 6 horas seguidas
Semanal	Mínimo 1,5 días seguidos (normalmente sábado tarde y domingo)
Vacaciones	Mínimo 30 días naturales al año (o lo que diga tu convenio)

Horas extraordinarias

Las horas extra son voluntarias (salvo que el convenio diga otra cosa). Se pagan como mínimo igual que las horas normales, aunque muchos convenios establecen un plus.

Límite: Máximo 80 horas extra al año.

7. Vacaciones y Permisos

Vacaciones

Tienes derecho a **30 días naturales** de vacaciones al año (o 22 días laborables). Las vacaciones:

- Son retribuidas (cobras tu salario normal)
- No se pueden sustituir por dinero (salvo al finalizar el contrato)
- Se disfrutan según acuerdo con la empresa

Permisos retribuidos

Tienes derecho a ausentarte del trabajo cobrando tu salario en estos casos:

Motivo	Días
Matrimonio	15 días
Nacimiento de hijo/a	16 semanas (permiso de paternidad/maternidad)
Fallecimiento de familiar cercano	2-4 días según distancia
Enfermedad grave de familiar	2-4 días según distancia
Traslado de domicilio	1 día
Deber público (votar, jurado, etc.)	El tiempo necesario
Exámenes	El tiempo necesario

8. El Despido

Tipos de despido

Tipo	Motivo	Indemnización
Despido objetivo	Causas económicas, técnicas, organizativas o de producción	20 días por año trabajado (máximo 12 mensualidades)
Despido disciplinario	Faltas graves del trabajador	Ninguna si es procedente
Despido improcedente	Sin causa justificada o con defectos de forma	33 días por año trabajado (máximo 24 mensualidades)

¿Qué hacer si te despiden?

1. **Pide la carta de despido por escrito:** Es tu derecho y la necesitas para reclamar.
2. **Firma como “no conforme”:** Si firmas algún documento, añade “no conforme” junto a tu firma.
3. **Recoge el finiquito:** Te deben pagar las vacaciones no disfrutadas, la parte proporcional de pagas extra, y los días trabajados del mes.

4. **Tienes 20 días hábiles para reclamar:** Si no estás de acuerdo con el despido, puedes impugnarlo.
5. **Solicita el paro:** Si tienes derecho, solicita la prestación por desempleo.

El finiquito

El finiquito es el documento que liquida tu relación laboral. Debe incluir:

- Salario de los días trabajados del último mes
- Vacaciones no disfrutadas
- Parte proporcional de pagas extra
- Otros conceptos pendientes

Consejo: No firmes el finiquito si no estás de acuerdo con las cantidades. Puedes pedir que te lo envíen por correo para revisarlo con calma.

9. El Desempleo (Paro)

¿Cuándo tienes derecho al paro?

Para cobrar la prestación por desempleo necesitas:

- Haber cotizado al menos **360 días** en los últimos 6 años
- Estar en situación legal de desempleo (despido, fin de contrato, etc.)
- No haber dejado el trabajo voluntariamente
- Estar inscrito como demandante de empleo

¿Cuánto se cobra?

Periodo	Porcentaje de tu base reguladora
Primeros 180 días	70%
A partir del día 181	50%

Existen topes mínimos y máximos según tu situación familiar.

¿Cuánto tiempo se cobra?

Depende del tiempo cotizado:

Días cotizados	Días de prestación
360-539	120
540-719	180
720-899	240
900-1079	300
1080-1259	360
1260-1439	420
1440-1619	480
1620-1799	540
1800-1979	600
1980-2159	660
2160 o más	720

¿Cómo solicitar el paro?

1. **Inscríbete como demandante de empleo** en Lanbide (Servicio Vasco de Empleo)
2. **Solicita la prestación** en el SEPE (Servicio Público de Empleo Estatal)
3. **Plazo:** Tienes 15 días hábiles desde el despido

Web del SEPE: <https://www.sepe.es>

10. Dónde Buscar Trabajo

Lanbide - Servicio Vasco de Empleo

Es el servicio público de empleo de Euskadi. Ofrece:

- Ofertas de trabajo
- Orientación laboral
- Cursos de formación
- Ayudas para el empleo

Web: <https://www.lanbide.euskadi.eus>

Otras opciones

Recurso	Descripción
InfoJobs	Portal de empleo online (www.infojobs.net)
LinkedIn	Red profesional (www.linkedin.com)
Indeed	Buscador de empleo (www.indeed.es)
ETTs	Empresas de trabajo temporal
Bolsas de empleo	De ayuntamientos, universidades, etc.

11. Dónde Reclamar

Inspección de Trabajo

Si crees que la empresa está incumpliendo la ley (no te da de alta, no te paga correctamente, etc.), puedes denunciar a la Inspección de Trabajo.

Web: <https://www.mites.gob.es/itss>

Sindicatos

Los sindicatos ofrecen asesoramiento y defensa de los trabajadores:

Sindicato	Teléfono	Web
ELA	944 03 77 00	www.ela.eus
LAB	944 25 55 00	www.lab.eus
CCOO	944 24 08 28	www.ccoo.eus
UGT	944 23 21 52	www.ugt.es

Juzgado de lo Social

Si no llegas a un acuerdo con la empresa, puedes demandar en el Juzgado de lo Social. Antes, es obligatorio intentar una **conciliación** en el SMAC (Servicio de Mediación, Arbitraje y Conciliación).

12. Consejos Importantes

1. **Exige siempre contrato por escrito:** Es tu derecho y tu protección.
 2. **Guarda todas las nóminas:** Son la prueba de lo que has cobrado y cotizado.
 3. **Comprueba que estás dado de alta:** Puedes verificarlo en la Seguridad Social.
 4. **No aceptes cobrar en negro:** Pierdes derechos y protección.
 5. **Conoce tu convenio colectivo:** Puede darte más derechos que la ley general.
 6. **Ante dudas, consulta:** A sindicatos, a la Inspección de Trabajo, o a nosotros.
-

Esta guía ha sido elaborada por la Asociación Paraguaya Vasca Pytyvorã como parte del proyecto PARAGUASU DIGITAL. La información es orientativa y puede estar sujeta a cambios. Para casos específicos, consulta con un profesional o con las autoridades competentes.

Última actualización: Enero 2026

Asociación Paraguaya Vasca Pytyvorã

Pytyvorã = Ayuda (en guaraní)

Un puente entre culturas, un hogar lejos de casa