

GUÍA PARA ESTUDIANTES DE MEDICINA

Tu futuro empieza aquí



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



CRÉDITOS Y CONTACTO



Edición: Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios de CCOO (FSS-CCOO)



Contenido: Secretaría de Juventud FSS-CCOO
*Adaptado para Castilla y León



Diseño y maquetación: Área de comunicación FSS-CCOO Cyl



Plaza Madrid, 4, 6ª Planta
47001 Valladolid



Contacta con CCOO



REDES SOCIALES



Jóvenesfsscyl Cyl



@JFSSCCOOCyL



@JovenesfssCyl



@jfssccoocyl.bsky.social

SEPTIEMBRE 2026



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Convenio de prácticas ➔ 4

Ya tengo mi título ➔ 5

Quiero trabajar ➔ 7

Como preparo el MIR ➔ 8

Formación continuada ➔ 9

Cosas que debo saber ➔ 10

Mis derechos, mis deberes ➔ 12

¿Estoy a solas en esto? ➔ 13

¿Quiénes somos las CC00? ➔ 14

Nuestros objetivos ➔ 15

Propuestas CC00 ➔ 16

CC00 te ofrece ➔ 17

CC00contigo ➔ 18



CONVENIO ESPECIAL

de cotización de
PRÁCTICAS NO REMUNERADAS



Desde el **01/01/2024** tus prácticas universitarias cotizan.



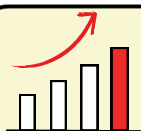
Este derecho nació por iniciativa sindical y se creó en el acuerdo de diálogo social para la reforma de pensiones de 2011 del que **CCOO** formaba parte.



Inicialmente estaba previsto solamente para quienes desarrollaban una práctica formativa remunerada, pero desde el año **2023** se amplía este derecho.



QR díptico
resumen Convenio
Especial de
Prácticas de CC00



Desde el 1 de enero de 2024 hasta el 30 de junio de 2025, un total de **1.580.637**

estudiantes han sido dados de alta en la Seguridad Social por realizar prácticas formativas no remuneradas.



Si has realizado prácticas no remuneradas anteriores al **1 de enero de 2024** puedes solicitar la cotización de tus prácticas



CC00



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

QR Alta en convenio
especial por prácticas.
Seguridad Social |
Gobierno de España, UE

YA TENGO MI TÍTULO... ¿Y AHORA QUÉ?

Tus primeros pasos después del Grado en Medicina

Una vez finalizados los estudios de Grado en Medicina, la especialización médica es la salida profesional que elige la gran mayoría.

Para obtener una **especialidad médica**, es necesario realizar un **examen a nivel nacional** que permite, según el puesto logrado, **elegir la especialidad deseada**.

Tras la elección, la persona graduada entra en un programa de formación denominado **M.I.R.** (Personal Médico Interno Residente) que, dependiendo de la especialidad elegida, dura **4 o 5 años**.

Independientemente de prepararse al examen MIR, en muchos casos se opta por **posgrados** para adquirir formación específica, iniciarse en **investigación** y/o realizar la **tesis doctoral**.

¿Cómo es
EL EXAMEN MIR?

El Ministerio de Sanidad convoca anualmente el examen MIR. La oferta de plazas, así como la fecha y hora del examen, suele publicarse en **septiembre**. De manera general, la presentación de la solicitud se realiza en la web del Ministerio de Sanidad.



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

YA TENGO MI TÍTULO... ¿Y AHORA QUÉ?

*Modelo 790: las personas aspirantes deberán presentarlo debidamente cumplimentado, firmado y validado por la entidad bancaria.

¿Cómo se solicita el MIR?

- ✓ Modelo 790*.
- ✓ Copia Auténtica del DNI.
- ✓ Copia oficial del Certificado de Notas Expedido por la Universidad.
- ✓ Copia Auténtica del Título Universitario.
En caso de que no disponga de título, el o la estudiante deberá presentar el resguardo acreditativo de solicitud.



¿Qué especialidades de medicina existen?

En España la Relación laboral especial de residencia para formación de especialistas está regulada por el [RD 1146/2006, en el BOE de 6 de octubre](#). Las condiciones generales en el marco del Estado están reguladas por este R.D., pero la práctica totalidad de las comunidades autónomas negociaron en sus ámbitos acuerdos de mejora.



Para conocerlos puedes consultarnos en la **sede de tu ciudad** o **sección sindical** de tu centro de trabajo.



Especialidades de Medicina



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



QUIERO TRABAJAR

¿QUÉ OPCIONES TENGO?



SECTOR PÚBLICO



BOLSAS DE TRABAJO TEMPORAL

Son una de las herramientas que tenemos a nuestra disposición para poder encontrar un contrato laboral. Cada autonomía cuenta con una serie de requisitos y características para acceder a su bolsa de empleo.

OFERTA PÚBLICA DE EMPLEO (OPE)

Es la forma de acceder, de modo permanente, a un trabajo en la Sanidad pública; para ello hay que esperar a la convocatoria de plazas por parte del Servicio Público de Salud de la Comunidad Autónoma.



SECTOR PRIVADO

Empleo en el sector sanitario y sociosanitario: la red de empresas privadas es muy amplia y tendrás que preparar un **currículum vitae (CV)** como carta de presentación.



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

¿CÓMO PREPARO EL MIR?



Por ser afiliada/o, disfruta de **descuentos** en formación con nuestras colaboradoras:



OFERTAS
AMIR

AMIR

Academia de
preparación

Programas MIR, EIR
y cursos con condiciones
especiales para afiliadas/os.



¡Escanéame!



OFERTAS
CTO

CTO

EDITORIAL

Formación
sanitaria
especializada

Libros, temarios y
recursos para tu
desarrollo profesional.



¡Escanéame!



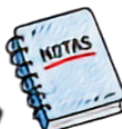
jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



FORMACIÓN



CONTINUADA



Los profesionales sanitarios necesitamos formación continua para adaptarnos a los cambios, obtener puntos en bolsas de empleo y mejorar currículum.



CCOO IMPULSA TU FORMACIÓN

Cursos acreditados para avanzar
en **bolsas y oposiciones**
SIN perder años
en el intento

¡NUEVO FORMATO INTELIGENTE!

ITINERARIOS FORMATIVOS
en tramos de 500 horas

**TRABAJAMOS CON
VARIAS ENTIDADES
COLABORADORAS**

Nuestra entidad formadora **fySa**

Consigue los puntos **a tu ritmo**
que necesitas...



3x2

CCOONSIGUE

Progresas

Completa

Avanza

Empieza



Exclusivo para **afiliado/as**



Infórmate en tu Sección Sindical

COSAS QUE DEBO SABER: CONTRATO



Es un acuerdo entre empresa y trabajador/a, o la administración pública. Es un pacto donde se fijará el trabajo o servicio a realizar para la empresa, así como las condiciones de trabajo (salario, jornada, vacaciones, duración del contrato.....) que la persona empresaria debe respetar.

Datos indispensables que siempre deben constar en el contrato

- Datos de la empresa y de la persona trabajadora.
- Duración.
- Existencia o no del periodo de prueba
- Profesión o categoría
- Cuantía del salario bruto.
- Tipo de jornada (parcial o completa)
- Duración de las vacaciones

También puede constar:

- Distribución de la jornada de trabajo.
- Convenio colectivo aplicable.
- Plazos de preaviso que hay que respetar en caso de que se extinga el contrato.
- Riesgos profesionales del puesto de trabajo.



CONSULTA LA NORMATIVA

Estatuto Marco



Estatuto de los Trabajadores



CONVENIO COLECTIVO

Un convenio colectivo es un acuerdo entre la representación de las **personas trabajadoras (sindicatos)** y las **personas empresarias**, que regula mis condiciones de trabajo y productividad. Vamos, un librito que va a determinar lo que cobro, mis vacaciones, mis días de permiso, si operan a mi madre... El Estatuto de las personas trabajadoras reconoce el convenio colectivo como una de las fuentes de la relación laboral.

Y RECUERDA...



No firmes ningún contrato en blanco ni dejes apartados sin cumplimentar.



Tienes derecho a una copia de todos los documentos que firmes.



Es importante conocer el convenio de aplicación para que las condiciones del contrato no estén por debajo de lo que en este se recoge.



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



MÁS COSAS QUE DEBO SABER

NÓMINA

Es el documento en el que figura el pago mensual del salario y debe constar de:

- Encabezamiento donde se identifica a la persona trabajadora y a la empresa.
- Base de cotización a la Seguridad Social
- Devengos: donde aparece la cantidad cobrada y detallando los conceptos.
- Deducciones y liquidación.
- Retención IRPF (%).



SALARIO

El salario se establece en el convenio que te corresponda o si trabajas para la sanidad pública se fija a través de los acuerdos correspondientes. Existe un salario mínimo marcado por el gobierno por debajo del cual no puedes estar, pero si que puede ser superado por el convenio colectivo o por los acuerdos en la sanidad pública.



CONCEPTOS SALARIALES



Salario base



Complementos salariales



Antigüedad



Pagas extra



SÍ TIENES DUDAS CON TU NÓMINA

ACÉRCATE A TU SEDE SINDICAL MÁS CERCANA



En el Convenio Colectivo o Acuerdo en la Sanidad Pública encontrarás también la jornada laboral que tienes que realizar, días libres, vacaciones, permisos retribuidos y un montón de temas relacionados con tus condiciones de trabajo



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



MIS DERECHOS Y MIS DEBERES



DERECHOS



Ocupar de forma efectiva tu jornada de trabajo.



Promoción y **formación profesional** en el trabajo.



No sufrir **discriminación**.



Respetar la integridad física y disponer de una política adecuada de salud laboral e higiene.



Respetar tu intimidad y la consideración debida a tu dignidad.



Recibir puntualmente la remuneración pactada.



Recibir información, realizar consultas y participar activamente en la empresa.



Cualquier otra condición establecida en el **contrato de trabajo**.



A la libre **sindicación** y la **negociación** colectiva.



Adopción de medidas de **conflicto** colectivo.



Huelga y reunión.

DEBERES



Asistir con puntualidad al puesto de trabajo.



Cumplir con las obligaciones concretas de tu puesto de trabajo.



Cumplir con las medidas legales en materia de prevención de riesgos laborales en el trabajo, así como con la higiene personal.



Contribuir a la mejora del servicio.



No realizar la misma actividad que la empresa en competencia con esta.



Cumplir las órdenes y directrices de la persona empresaria en el ejercicio de su directiva.



Avisar con antelación y justificar las ausencias del puesto de trabajo.



Respetar la dignidad e intimidad de todas las personas en su ámbito de trabajo, ya sean superiores o compañeros y compañeras.

Juntxs por un trabajo
digno, seguro y con
derechos



CCOO



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



¿ESTOY A SOLAS EN ESTO? NO, DESDE **CCOO** TE ACOMPAÑAMOS...

Al incorporarte a una empresa

-  Información sobre tu contrato.
-  Convenio por el que te vas a regir.
-  Salario que te corresponde y cómo leer tu nómina.
-  Duración de la jornada, horarios, turnos, horas complementarias y extraordinarias, guardias...



Durante tu estancia en la empresa

-  Vacaciones, su distribución anual.
-  Permisos, pagados o no. Maternidad, paternidad, conciliación...
-  Salud laboral y baja por accidente laboral o enfermedad común.
-  Cómo realizar una petición de cualquier tipo a la empresa.



Al abandonar la empresa

-  Verificar la legalidad del finiquito antes de firmar, ya que podría implicar renunciar a acciones legales.
-  Evaluar la impugnación del despido.
-  Gestionar la prestación por desempleo.



CCOO te acompaña
antes, durante y después
de tu vida laboral



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León





¿QUIENES SOMOS LAS CCOO?

Las CCOO somos un sindicato de personas trabajadoras como tú, donde nos autoorganizamos para mejorar nuestras condiciones.

Somos la primera organización sindical de este país, actualmente hemos llegado a más de un millón de personas afiliadas de las cuales alrededor de 120.000 pertenecemos a la Federación de Sanidad y sectores sociosanitarios.

Tenemos presencia en todo el territorio nacional y en ámbitos internacionales.

**VIVE, PIENSA,
¡LUCHA!**



Somos un sindicato de clase, reivindicativo, participativo y feminista donde defendemos nuestros derechos como personas trabajadoras sin ningún tipo de discriminación.



jóvenes



TU FUTURO EMPIEZA AQUÍ

NUESTROS OBJETIVOS

Defender derechos
también es construir futuro.



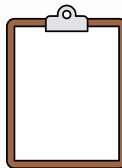
Mejorar nuestras **condiciones**
de vida y laborales.



Proteger nuestra **salud** ante
cualquier riesgo laboral.



Hacer cumplir el principio
constitucional de pleno empleo y
derecho a un **trabajo de calidad**
estable y con un **salario digno**.



Proponemos una revisión del marco
de las **cualificaciones y clasificación**
profesional que se corresponda con
los avances productivos en el sector
sanitario.



Defender los **derechos** de todas las
personas trabajadoras, en especial
énfasis en aquellos grupos de
situación precaria: jóvenes,
personas paradas, etc.



Apostamos por la **formación**
continuada para conseguir buen
empleo y constante
actualización.



Lograr la **igualdad de**
género para erradicar la
brecha salarial.



Trabajamos para cambiar los
valores de la sociedad,
profundizando y ampliando la
democracia a través de la
participación social.



Defender los **servicios**
públicos en sanidad,
educación y el de
prestaciones sociales.



La Federación de Sanidad y
Sectores Sociosanitarios de CCOO,
en la que se encuentra tu
titulación, tiene **presencia en**
espacios internacionales



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León



¿QUÉ PROPUESTAS

tenéis
desde



PARA MI CATEGORÍA?

PERSONAL RESIDENTE

NUESTRAS PROPUESTAS PARA TÍ



LICENCIADOS ESPECIALISTAS

NUESTRAS PROPUESTAS PARA TÍ



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León





DESDE CCOO TE OFRECEMOS



Espacio
JOVEN

Redes sociales a
nivel estatal

??  !

Asesoramiento en la sección
sindical de tu centro de trabajo
o en la sede de tu ciudad

 Canales
informativos
a través de
Telegram

SERVICIOS JURIDICOS



DESCUENTOS EN EMPRESAS COLABORADORAS



<https://descuentos.ccoo.es/>



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

CCOO CONTIGO

¿TIENES DUDAS?



Estatuto de las personas Trabajadoras



Estatuto Marco del personal estatutario



Convenio de la Dependencia, Sanidad Privada y Clínicas.

Contacta con tu
provincia



jóvenes de sanidad y sectores sociosanitarios Castilla y León

