

¿Qué hacer ante un despido o problema con la Seguridad Social? Guía práctica

Escrito por Joselema - 09/05/2025 10:00

Hola a todos,

Quería abrir este hilo porque veo que muchas personas tienen dudas sobre qué pasos seguir ante un despido improcedente, problemas con la Seguridad Social, o incluso sobre cómo reclamar una incapacidad temporal que ha sido denegada. Como abogado especializado en derecho laboral, quiero compartir algunos puntos clave que pueden orientar a quienes estén en una situación complicada con su empresa o con la administración.

1 Tipos de despido y cómo afrontarlos

No todos los despidos son iguales. Es fundamental saber si estamos ante un despido disciplinario, objetivo o colectivo. Muchos trabajadores no saben que, si no están de acuerdo, pueden impugnar el despido en un plazo de 20 días hábiles desde la notificación. Además, es importante revisar si la carta de despido está bien fundamentada. Muchas veces, una mala redacción o la falta de pruebas por parte de la empresa puede convertir un despido en improcedente o incluso nulo.

2 Incapacidades temporales y altas médicas injustas

Otro tema muy frecuente es cuando la Seguridad Social o la mutua da de alta a un trabajador que aún no está recuperado. En estos casos, es posible impugnar el alta médica ante el INSS o vía judicial. También se puede solicitar el reconocimiento de una incapacidad permanente si la situación de salud lo justifica. Estos procedimientos pueden ser complejos y requieren una buena base médica y legal.

3 Reclamaciones ante la Seguridad Social

Si has tenido problemas con tu prestación por desempleo, maternidad, paternidad o cualquier otra ayuda gestionada por el SEPE o el INSS, recuerda que tienes derecho a presentar una reclamación previa administrativa y, si es necesario, acudir al juzgado de lo social. Muchas veces los errores son subsanables, pero hay que actuar rápido y bien asesorado.

4 Negociación y acuerdos extrajudiciales

No siempre es necesario llegar a juicio. En muchas ocasiones, una buena negociación laboral puede resolver el conflicto antes de iniciar procedimientos largos. Como abogado, siempre recomiendo valorar todas las vías, incluidas las amistosas, sin dejar de lado los derechos del trabajador.

5 Para quienes necesiten orientación profesional, he trabajado en numerosos casos de derecho laboral en Galicia y a nivel nacional, tanto presenciales como a distancia. Podéis consultar más información sobre casos habituales, contacto y servicios jurídicos en este despacho especializado en derecho laboral online.

Espero que esta información sea útil. Si tenéis preguntas concretas, encantado de responder o aportar mi punto de vista como profesional.

Un saludo,
Diego Simal – Abogado laboralista
