CIMA
ABOGADOS

GUÍA PRÁCTICA
EDICIÓN 2026

GUÍA DE EXTRANJERÍA

¿Se puede conseguir la residencia *por arraigo?*

Los cinco tipos de arraigo del nuevo Reglamento de Extranjería, sus requisitos y los pasos para presentar la solicitud.

Claridad para decidir. Criterio para avanzar.

CIMABOGADOS.COM

ANTES DE EMPEZAR

Vivir en España y poder quedarse con papeles

El arraigo es la vía que permite obtener la residencia a quien ya vive en España sin autorización. Desde mayo de 2025 funciona con reglas nuevas.

Mucha gente sabe que «existe el arraigo», pero no sabe cuál le corresponde, qué papeles necesita ni cuándo puede pedirlo. Un error en la solicitud puede suponer meses de espera y una denegación.

Esta guía te explica, con palabras sencillas, **qué tipos de arraigo hay**, **qué pide cada uno**, **cómo demostrar el tiempo que llevas en España** y **qué pasos seguir** para presentar la solicitud con todo en orden.

NOTA IMPORTANTE

Esta guía es informativa. No determina si una persona concreta cumple los requisitos ni sustituye el estudio individual de su caso.

Contenido

01	Qué es el arraigo y qué ha cambiado	03
02	Requisitos comunes y cómo demostrar los dos años	04
03	Los cinco tipos de arraigo, de un vistazo	05
04	Arraigo sociolaboral y arraigo social	06
05	Socioformativo, familiar y segunda oportunidad	07
06	Documentos que necesitas	08
07	Paso a paso: de la cita a la tarjeta	09
08	Errores frecuentes	10
09	Preguntas frecuentes	11
—	Tu caso · Fuentes y aviso legal	12

Revisada conforme al Reglamento de Extranjería (Real Decreto 1155/2024) con las modificaciones del Real Decreto 316/2026, vigentes en noviembre de 2026.

01 · CONCEPTOS BÁSICOS

Qué es el arraigo y qué ha cambiado

El arraigo reconoce que una persona ya ha hecho su vida en España, aunque llegara o se quedara sin autorización.

Es una **autorización de residencia temporal por circunstancias excepcionales**. «Excepcional» significa que no hace falta haber entrado con un visado de trabajo ni tener una oferta desde el país de origen: se concede porque la persona ya tiene vínculos aquí (trabajo, familia, estudios o integración en su barrio).

La ley que lo regula es la **Ley Orgánica 4/2000 de Extranjería**, y los detalles están en su **Reglamento**. El Reglamento actual (Real Decreto 1155/2024) entró en vigor el **20 de mayo de 2025** y se modificó en abril de 2026.

Lo que cambió con el nuevo Reglamento

2 años

de permanencia en España, en lugar de los 3 que se pedían antes en el arraigo social (salvo el arraigo familiar, que no exige tiempo mínimo).

5 tipos

sociolaboral, social, socioformativo, familiar y de segunda oportunidad. Cada uno tiene sus propios requisitos.

Trabajo

Todas las autorizaciones de arraigo permiten trabajar. En el socioformativo, con un máximo de 30 horas semanales.

CUÁNTO DURA

La autorización de arraigo se concede por **un año**, salvo el arraigo familiar, que se concede por **cinco años**. Después se puede prorrogar si se cumplen las condiciones (capítulo 07).

Quién no puede pedirlo

- Quien tenga en ese momento una **solicitud de protección internacional** (asilo) en trámite. El tiempo de tramitación del asilo no cuenta para los dos años.
- Quien ya tenga otra autorización de estancia o residencia, o un procedimiento abierto para obtenerla, renovarla o modificarla. Este límite se añadió en 2026.
- Quien tenga antecedentes penales, una prohibición de entrada vigente o se considere una amenaza para el orden o la seguridad públicos.

Si obtuviste una autorización en la regularización extraordinaria de 2026, tu caso tiene reglas propias para el paso a una autorización ordinaria. Conviene revisarlo de forma individual.

02 · LO QUE SE PIDE SIEMPRE

Requisitos comunes y cómo demostrar los dos años

Todos los arraigos piden esta base, además de los requisitos propios de cada tipo:

1 **Dos años seguidos en España**
Permanencia continuada los dos años anteriores a la solicitud. No se exige en el arraigo familiar.

2 **Sin antecedentes penales**
Ni en España ni en los países donde hayas vivido los cinco años anteriores a tu llegada.

3 **Sin prohibición de entrada**
No figurar como rechazable en Schengen ni tener una prohibición de regreso vigente.

4 **Sin otra autorización ni solicitud en marcha**
Ni asilo en trámite ni otra autorización de estancia o residencia vigente o en tramitación.

5 **Pagar la tasa**
Con el modelo 790, código 052. En 2026 son 38,28 €; comprueba el importe vigente al pagar.

Cómo se demuestran los dos años

Es donde más solicitudes fallan. El Reglamento no fija una lista cerrada de pruebas: cuantas más aportes con **tu nombre y fecha**, más sólida será la solicitud.

- **Empadronamiento** e historial de padrón. Es la prueba más habitual.
- Tarjeta sanitaria y citas o informes médicos.
- Contrato de alquiler, recibos o facturas a tu nombre.
- Movimientos de una cuenta bancaria en España.
- Envíos de dinero desde España con justificante.
- Matrículas, cursos o billetes nominativos.
- Informes de ONG, parroquias o servicios sociales.

> CONSEJO PRÁCTICO
>
> Reparte las pruebas a lo largo de los dos años, al menos una por trimestre. Si saliste de España, consúltalo antes: las salidas pueden romper la continuidad.

03 · DE UN VISTAZO

Los cinco tipos de arraigo

Cada tipo responde a una situación distinta. El detalle está en los capítulos 04 y 05.

TIPO	PARA QUIÉN	REQUISITO CLAVE	DURACIÓN
Sociolaboral	Quien tiene una oferta de trabajo en España.	Contrato(s) de al menos 20 h semanales con salario mínimo o de convenio.	1 año
Social	Quien tiene familia con residencia legal o se ha integrado en su entorno.	Medios económicos e informe de integración.	1 año
Socioformativo	Quien quiere estudiar una formación oficial.	Matrícula en una formación admitida.	1 año
Familiar	Padre, madre o tutor de un menor español o de la UE, o quien apoya a un familiar con discapacidad.	Tener al menor a cargo y convivir o cumplir sus obligaciones.	5 años
Segunda oportunidad	Quien tuvo papeles y los perdió.	Haber tenido autorización en los dos años anteriores.	1 año

ORIENTACIÓN RÁPIDA

¿Cuál puede encajar en tu caso?

? **¿Eres padre, madre o tutor de un menor español o de otro país de la UE?**
Mira primero el **arraigo familiar**: no pide tiempo mínimo en España.

? **¿Llevas dos años y tienes una empresa dispuesta a contratarte?**
El **sociolaboral** suele ser el camino más directo y permite trabajar desde que se admite la solicitud.

? **¿No tienes contrato, pero sí familia con papeles o medios para vivir?**
Valora el **arraigo social**.

? **¿Quieres formarte en una profesión?**
El **socioformativo** te permite estudiar y trabajar hasta 30 horas.

? **¿Tuviste permiso de residencia y no pudiste renovarlo?**
Revisa el **arraigo de segunda oportunidad**.

Es una orientación general. A veces una persona encaja en más de un tipo y conviene elegir el que tenga más posibilidades.

04 · EN DETALLE

Arraigo sociolaboral y arraigo social

Arraigo sociolaboral

Pensado para quien tiene un trabajo esperándole.

- **Contrato:** uno o varios contratos que sumen al menos **20 horas semanales** y garanticen el salario mínimo o el del convenio, en proporción a la jornada. Se admiten varios contratos con distintos empleadores a la vez, o contratos de temporada encadenados.
- **Empresa:** debe estar al corriente con Hacienda y la Seguridad Social y cumplir las condiciones del Reglamento.
- **Ventaja importante:** desde que se **admite a trámite** la solicitud, puedes residir y trabajar por cuenta ajena de forma provisional hasta que se resuelva.
- **Si te la conceden:** tienes que darte de alta en la Seguridad Social en el plazo de **un mes**. Si no, la autorización no llega a tener efecto.

Arraigo social

Para quien no tiene contrato pero sí una vida construida aquí. Pide tres cosas:

a **Vínculos o integración**
Tener cónyuge, pareja registrada o familiares de primer grado (padres o hijos) extranjeros con residencia legal. Si no los tienes, se valora tu **esfuerzo de integración**.

b **Medios económicos**
Disponer en España de al menos el **100 % del IPREM**. Pueden venir de esos familiares o, si cumples los requisitos, de un trabajo por cuenta propia.

c **Informe de integración social**
Lo emite tu comunidad autónoma o tu ayuntamiento. Tiene un plazo para emitirse; si no llega a tiempo, guarda el justificante de haberlo pedido.

> QUÉ ES EL IPREM
>
> Es un indicador oficial que se usa para fijar ayudas y requisitos económicos. Su importe se actualiza cada año en los Presupuestos o por norma específica, así que consulta la cifra vigente cuando prepares la solicitud.

05 · EN DETALLE

Socioformativo, familiar y segunda oportunidad

Arraigo socioformativo

- **Formación admitida:** formaciones oficiales como la formación profesional (incluido el grado básico), certificados de profesionalidad, enseñanzas obligatorias para adultos presenciales o formación de los servicios públicos de empleo.
- **Cuándo pedirlo:** si la formación tiene un plazo oficial de matrícula, la solicitud se presenta en los **dos meses anteriores** al inicio del curso.
- **Matrícula:** tienes **tres meses** desde la concesión para acreditar que te has matriculado. Si no lo haces, la autorización se extingue.
- **Trabajo:** puedes trabajar por cuenta ajena hasta **30 horas semanales**.
- También requiere el informe de integración social.

Arraigo familiar

- Para el **padre, la madre o el tutor** de un menor con nacionalidad española o de otro país de la UE, del Espacio Económico Europeo o Suiza, que reside en España, siempre que el menor esté a su cargo y convivan o se cumplan las obligaciones con él.
- También para quien presta apoyo a un familiar con discapacidad de esas nacionalidades, con convivencia y a su cargo.
- **No exige tiempo mínimo** en España y se concede por **cinco años**.

Arraigo de segunda oportunidad

- Para quien tuvo una autorización de residencia (no concedida por circunstancias excepcionales) en los **dos años anteriores** y no pudo renovarla.
- No sirve si la renovación se denegó por motivos de orden público, seguridad o salud pública, salvo que después hubiera una sentencia favorable, absolución o sobreseimiento.

> PARA RENOVAR DESPUÉS
>
> Al prorrogar el arraigo sociolaboral, social o de segunda oportunidad, se pide acreditar **búsqueda activa de empleo** e inscripción en el servicio público de empleo (salvo enfermedad, discapacidad o jubilación). En el socioformativo, haber pasado de curso o tener el título.

06 · CHECKLIST

Documentos que necesitas

Prepara todo antes de pedir la cita. Una solicitud incompleta recibe un requerimiento: tendrás **15 días** para completarla y, si no lo haces, se archiva.

Para todos los arraigos

- [ ] Formulario oficial de solicitud (modelo EX), firmado
- [ ] Copia completa del pasaporte en vigor, todas las páginas
- [ ] Certificado de antecedentes penales de tu país y de donde viviste los 5 años anteriores
- [ ] Pruebas de los dos años en España (salvo arraigo familiar)
- [ ] Justificante de pago de la tasa (790, código 052)

Según el tipo

- [ ] **Sociolaboral:** contrato(s) firmados y documentación de la empresa
- [ ] **Social:** prueba de vínculos o integración, medios económicos e informe de integración
- [ ] **Socioformativo:** matrícula o compromiso de formación e informe de integración
- [ ] **Familiar:** partida de nacimiento o libro de familia, nacionalidad del menor y convivencia
- [ ] **Segunda oportunidad:** copia de la autorización anterior

ANTECEDENTES PENALES DE OTRO PAÍS

Suelen tener que estar **legalizados o apostillados** y, si no están en español, **traducidos** por un traductor jurado. Ten en cuenta su fecha de validez. No hace falta este certificado si llevas cinco años seguidos en España o si ya lo aportaste en otra solicitud de los últimos cinco años sin salir del país.

Antes de entregar, revisa

- [ ] Que tu nombre esté escrito igual en todos los documentos
- [ ] Que las pruebas de permanencia cubran los dos años sin huecos largos
- [ ] Que tengas originales y copias de todo

07 · EL PROCESO

Paso a paso: de la cita a la tarjeta

	QUÉ OCURRE	QUÉ TIENES QUE HACER
1	**Elegir el tipo de arraigo** y reunir la documentación.	Revisar que cumples todos los requisitos antes de pagar la tasa.
2	**Cita previa y presentación.** La solicitud se presenta personalmente en la Oficina de Extranjería de tu provincia.	Pedir cita, acudir con originales y copias y guardar el justificante.
3	**Admisión a trámite y revisión.** La oficina pide de oficio tus antecedentes en España.	Si te piden algo, contestar en el plazo de 15 días.
4	**Resolución.** Con carácter general, la Administración tiene tres meses para resolver. Si no responde, la solicitud se entiende denegada y puede recurrirse.	Vigilar las notificaciones y, si se deniega, valorar el recurso.
5	**Concesión.** En el sociolaboral, la autorización solo tiene efecto si te das de alta en la Seguridad Social en un mes.	Darte de alta y pedir cita para las huellas.
6	**Tarjeta de identidad de extranjero (TIE).** Se solicita en la Policía Nacional en el mes siguiente a la concesión.	Pagar la tasa de la TIE y acudir a la cita.

En la práctica, los tiempos de cita y de resolución varían mucho según la provincia.

Y al terminar el primer año

La autorización se puede **prorrogar**. La solicitud se presenta en los **dos meses anteriores** a que caduque; también se admite en los tres meses posteriores, aunque con posible sanción. Mientras se resuelve, tu autorización se mantiene.

IDEA CLAVE

Apunta la fecha de caducidad de tu tarjeta desde el primer día. Llegar tarde a la prórroga es uno de los errores más fáciles de evitar.

08 · PRUDENCIA

Errores frecuentes

Casi todas las denegaciones evitables tienen el mismo origen: prisas o información de oídas. Estos son los errores que más vemos.

ERROR	MEJOR ASÍ
Pedir el arraigo antes de cumplir los dos años.	Cuenta los días desde tu primera prueba de estancia y espera a cumplirlos.
Aportar pocas pruebas de permanencia o con huecos largos.	Reúne documentos con tu nombre repartidos a lo largo de los dos años.
Elegir un tipo de arraigo sin comparar.	Revisa los cinco tipos: a veces hay uno más sencillo para tu caso.
Presentar un contrato que no llega a 20 horas o al salario mínimo.	Comprueba jornada y salario antes de firmar.
Olvidar legalizar o traducir los antecedentes penales.	Pídelos con tiempo y verifica su fecha de validez.
Tener una solicitud de asilo en trámite y pedir arraigo a la vez.	Consulta antes cómo afecta tu situación de protección internacional.
No contestar a un requerimiento en 15 días.	Revisa tus notificaciones con frecuencia.
No darte de alta en la Seguridad Social tras la concesión del sociolaboral.	Hazlo dentro del mes siguiente a la notificación.
Pagar a intermediarios que prometen «papeles seguros».	Nadie puede garantizar una resolución. Desconfía de quien lo haga.

SI YA TE LO HAN DENEGADO

Lee bien el motivo de la denegación. Muchas veces se debe a un requisito que se puede completar o a una prueba que faltaba, y hay plazo para recurrir.

CUIDADO CON LOS FRAUDES

Las citas de extranjería son gratuitas y los contratos falsos pueden tener consecuencias graves. No pagues por una cita ni por un contrato.

09 · RESPUESTAS BREVES

Preguntas frecuentes

¿Es obligatorio estar empadronado?

El Reglamento no exige un documento concreto, pero el padrón es la prueba más habitual. Si tienes huecos, compleméntalos con otras pruebas.

¿Puedo trabajar mientras espero?

En el arraigo sociolaboral, sí: desde la admisión a trámite. En el resto, hay que esperar a la concesión.

¿Necesito un contrato de un año?

No. El Reglamento pide contratos que sumen al menos 20 horas semanales con salario mínimo o de convenio.

¿Puedo salir de España mientras se tramita?

Salir puede afectar a la permanencia continuada y a tu solicitud. Consúltalo antes de viajar.

¿Qué pasa si me lo deniegan?

Puedes recurrir. También se puede valorar otro tipo de arraigo o volver a presentarlo cuando cumplas lo que faltaba.

¿Puedo presentarlo yo solo?

Sí. No es obligatorio ir con abogado, aunque una revisión previa reduce el riesgo de errores.

¿Mi familia puede pedirlo conmigo?

Cada persona presenta su solicitud. Los menores, a través de su representante legal.

¿Cuánto cuesta consultar?

Con esta guía tienes una primera consulta gratuita con CIMA Abogados. Si después quieres que llevemos tu expediente, te damos un presupuesto claro por escrito antes de empezar.

Cuándo tiene sentido pedir una valoración

- No tienes claro qué tipo de arraigo te corresponde.
- Tienes huecos en tus pruebas de permanencia.
- Has salido de España en estos dos años.
- Tienes o tuviste una solicitud de asilo.
- Te han denegado una solicitud antes.
- Quieres presentar la solicitud sin errores a la primera.

CIMA
ABOGADOS

UNA DIRECCIÓN CLARA

¿Quieres saber qué arraigo encaja en tu caso?

Cada historia es distinta. Para saber qué vía tiene más posibilidades hay que revisar tu tiempo en España, tus pruebas, tus vínculos y tu documentación.

En CIMA Abogados estudiamos cada caso con detalle y te explicamos tus opciones con claridad. Con esta guía tienes una **primera consulta gratuita y sin compromiso**: escríbenos, cuéntanos tu situación y te diremos qué documentación necesitamos.

SOLICITA TU CONSULTA POR WHATSAPP

WHATSAPP
694 578 909

WEB
cimabogados.com

CORREO
info@cimabogados.com

ÁMBITO
Toda España

La consulta gratuita no supone la aceptación del asunto ni garantiza la concesión de ninguna autorización.

NORMATIVA

- Ley Orgánica 4/2000, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España
- Real Decreto 1155/2024, Reglamento de Extranjería (texto consolidado)
- Real Decreto 316/2026, de 14 de abril, que modifica el Reglamento

INFORMACIÓN OFICIAL

- Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones
- Sede electrónica: cita previa y tasas de extranjería

Artículos principales: 124 a 132 del Reglamento.

AVISO LEGAL

Esta publicación tiene finalidad exclusivamente informativa y educativa. No constituye asesoramiento jurídico individualizado ni garantiza la concesión de ninguna autorización. Los requisitos y su interpretación pueden cambiar y dependen de las circunstancias de cada caso, la documentación aportada y el criterio de la Administración. Antes de presentar una solicitud, solicita asesoramiento adaptado a tu situación.

Revisada en noviembre de 2026. Importes y plazos sujetos a cambios normativos. © 2026 CIMA Abogados.