



INFORMACIÓN SOBRE LA ACREDITACIÓN DE LA VIVENCIA EN 2026

Recordamos que, como cada año, también en 2026 los y las pensionistas de la Seguridad Social española que residen en el extranjero tienen la obligación de acreditar su vivencia dentro del primer trimestre natural, es decir, entre el **01/01/2026** y el **31/03/2026** para continuar percibiendo la pensión.

Como principal **novedad** anunciamos que se va a incrementar gradualmente la frecuencia de la campaña de vivencia, por lo que en 2026 deberá acreditar su vivencia también del **01/09 al 30/09/2026**.

En 2027 la campaña de vivencia tendrá periodicidad cuatrimestral, es decir, los plazos de acreditación de la vivencia se harán coincidir con los meses de **enero, mayo y septiembre de 2027**.

CÓMO ACREDITAR LA VIVENCIA

Se podrá acreditar la vivencia mediante **UNA** de las siguientes opciones:

1. **A través de la aplicación VIVESS de reconocimiento facial:** permite identificarse mediante el teléfono móvil para acreditar la vivencia, sin que sea necesario desplazarse para obtener el certificado de comparecencia (fe de vida). Para ello deberá descargarse en el móvil la aplicación (ver más adelante).
2. **Certificado de comparecencia** - de forma presencial - expedido por la oficina de la Consejería de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social de la Embajada de España en Varsovia, c/ Mysliwiecka, 4. Para ello deberá solicitar **cita previa** por teléfono (22.583.40.41) o correo electrónico (polonia@mites.gob.es).
3. **Certificado de vida** expedido por el notario.
4. **Certificado (Poświadczenie życia i zamieszkania emeryta lub rencisty)** expedido por la Oficina de la Seguridad Social polaca ZUS.

Datos de la oficina de la Consejería en Varsovia: [CONTACTA](#).

Remisión de la documentación

- Si acredita su vivencia a través de la aplicación **VIVESS**, no tiene que hacer nada más. A través de la app recibirá una certificación del INSS acreditativa de haber cumplido este trámite y que puede descargar.
- De hacerlo a través de la Consejería, esta notificará la comparecencia a la Dirección Provincial del INSS correspondiente de forma inmediata.
- En el caso de certificados expedidos por la **ZUS o notarios** se podrá remitir el documento original por correo postal a la oficina de la Consejería en Varsovia junto con el [Cuestionario Personal](#).
- La comparecencia a través de cualquier medio no sustituye la necesidad de presentar el certificado de residencia fiscal correspondiente una vez al año

IMPORTANTE: De no enviarse la fe de vida o no comparecer dentro del plazo establecido, se suspenderá el pago de la pensión hasta que se haya recibido. La rehabilitación del pago se efectuará con una retroactividad máxima de 90 días desde la fecha de entrada en la Dirección Provincial del INSS.

VIVESS

De forma complementaria a los medios tradicionales el Instituto Nacional de la Seguridad Social implementó en 2024 la aplicación móvil VIVESS, una forma más cómoda y sencilla de acreditar la vivencia sin necesidad de desplazamientos.

La aplicación se puede descargar de forma gratuita en las plataformas Google Play para Android o App Store para IOS. Para registrarse en el sistema hay que identificarse con el DNI o NIE español, o con el número de expediente en el INSS (que aparece en la carta que ha recibido del INSS informándole de las novedades de la campaña de comparecencia). El proceso de registro es único y válido para todos los años por lo que no tendrá que repetir este paso cuando vaya a acreditar su vivencia en el futuro.

Vídeo tutorial: [VIVESS, la app para acreditar tu vivencia](#)

Una vez realizado el registro, puede continuar con el procedimiento de acreditación de la vivencia por reconocimiento facial. La propia aplicación emite un justificante de la comparecencia y poco tiempo después el INSS certifica en la misma aplicación el cumplimiento del trámite. El justificante se puede descargar.

VIVESS se puede utilizar no solo para acreditar la vivencia, sino también para comunicar cambios en el domicilio, en la modalidad de cobro de la pensión y, en su caso, para remitir el certificado de residencia fiscal. Asimismo, pueden descargarse el certificado de revalorización de la pensión y el de retenciones de IRPF, que ya no se envían por correo postal.