



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 56

**ENERO 2023**

- ¿Qué son los gastos hormiga?
- Competencia aconseja retrasar la reforma de la tarifa regulada de la luz y avisa de que encarecerá el precio
- Las compañías de telefonía comienzan 2023 subiendo el precio de sus tarifas
- La federación ayuda a más de 3.500 consumidores a resolver sus reclamaciones
- La verdura “más odiada” en España que tiene más vitamina c que la naranja
- Gracias a la sostenibilidad, la segunda mano ya no es cutre
- Fernando Pena, psicólogo y escritor de “las 10 claves del bienestar”
- Actividades de las asociaciones de amas de casa, consumidores y usuarios de THADERCONSUMO
- Episodio 14: “corresponsabilidad es cosa de dos”
- La ley de familias incluye un permiso retribuido de cinco días al año para trabajadores por cuidado de convivientes

## ¿QUÉ SON LOS GASTOS HORMIGA?

*Las compras invisibles del día a día que te hacen gastar un pastón al mes y que puedes evitar con cinco consejos básicos.*

Ejemplos de estos gastos son acciones que realizamos con relativa frecuencia: desayunar en bares o pedir comida a domicilio, tomar un café o una cerveza a media mañana, comprar dulces, golosinas o patatas en el lineal de cajas de una comercio o adquirir cualquier artículo en Amazon o Aliexpress que al final nunca usamos.

Otros comportamientos habituales con los que se nos va el dinero son, por ejemplo, el pago de comisiones bancarias innecesarias, la suscripción a varias plataformas de contenidos audiovisuales similares o la compra de caprichos en el supermercado, es decir: productos que inicialmente no estaban previstos en nuestro carro de la compra.

**THADERCONSUMO te recomienda evitarlos:**

- **Haz un seguimiento exhaustivo de tus gastos**
- **Establece un presupuesto**
- **Planifica las compras**
- **Busca una alternativa gratuita o similar**
- **Controla los impulsos.**



Ángela Rosón, Presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Monteagudo presenta la revista nº56 de THADERCONSUMO.

*Pincha en la imagen para ver el video.*

## COMPETENCIA ACONSEJA RETRASAR LA REFORMA DE LA TARIFA REGULADA DE LA LUZ Y AVISA DE QUE ENCARECERÁ EL PRECIO

La **Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC)** aconseja retrasar la reforma de la tarifa regulada de la luz y advierte de que encarecerá los precios.

Según Competencia, aunque la propuesta del Ministerio para la *Transición Ecológica* “permite reducir en cierta manera la volatilidad de las facturas del consumidor”, incorpora “una serie de costes que le pueden suponer un incremento del precio frente a la metodología actual”.

La CNMC también aconseja esperar a que deje de estar en vigor la excepción ibérica, en principio en mayo, para analizar si se implanta este nuevo sistema. “Sería conveniente realizar un análisis de la metodología propuesta del PVPC una vez finalice la aplicación del mecanismo de ajuste para valorar la necesidad y proporcionalidad de esta reforma en la metodología del PVPC”.

El organismo cree que la propuesta suavizará los incrementos de los precios en escenarios de precios al alza y su vez, mitigará las reducciones, en escenarios de descenso de precios. La CNMC recuerda que ya ha señalado las ventajas del diseño del PVPC y se advertía de que la reforma del PVPC en el contexto actual de crisis energética, teniendo en cuenta la elevada volatilidad de precios que se había trasladado a tramos más largos de la curva de precios, podría no dar resultados esperados.

El PVPC es la tarifa regulada a la que pueden acogerse los pequeños consumidores domésticos con una potencia contratada menor o igual a 10 kilovatios. Hasta la actual crisis energética, fue siempre más barata que las ofertas del mercado libre.

Como señal de precio al consumidor, el PVPC es imbatible y siempre fue la opción más recomendable, pese a llevar años en retroceso frente a las ofertas del mercado libre. La reforma del PVPC era una exigencia de Bruselas que las eléctricas llevaban años reclamando.



## LAS COMPAÑÍAS DE TELEFONÍA COMIENZAN 2023 SUBIENDO EL PRECIO DE SUS TARIFAS

Las marcas de telecomunicaciones han empezado 2023 subiendo el precio de sus tarifas. **El 13 de enero Telefónica subirá una media de 6,8% los precios de Movistar.** Telefónica ha indicado que se ha visto obligada a esta subida por el incremento de los costes en el sector de telecomunicaciones y no por la inflación. Y ha añadido que no activará ninguna cláusula IPC de revisión para los próximos ejercicios.

Por su parte, **Vodafone subirá los precios a partir del 22 de enero**, como anunciaron a finales del año pasado, actualizando sus ofertas conforme al IPC interanual promediado. Se espera una subida de media de cuatro euros.

Las operadoras justifican estas subidas de los precios tras 18 meses sin elevar los costes, y que lo hacen ahora para frenar el impacto de la inflación en los costes, energía y proveedores.

**Orange ha comunicado que no tiene previsto subir los precios, ni tampoco Digi.** En el caso de **MásMóvil**, anunció recientemente que la “subida de precios en tarifas es necesario para un sector que ahora es el único deflacionario”.



## LA FEDERACIÓN AYUDA A MÁS DE 3.500 CONSUMIDORES A RESOLVER SUS RECLAMACIONES

*La reclamación a comercializadoras de electricidad sobrepasa por primera vez en diez años a la telefonía.*

La Federación Murciana de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO© continúa su labor de gestión de reclamaciones de los consumidores murcianos. En 2022 ha registrado un total de 3.551 reclamaciones, frente a las 3.516 de 2021.

Si bien el año anterior fueron los concesionarios de coches las que engordaron las estadísticas de reclamaciones, en 2022 el aumento se ve compartido principalmente por el cambio de regulación de la facturación de la luz y cómo las empresas comercializadoras se han adaptado y han modificado sus contratos y tarifas de energía con consumidores, así como el aumento notorio de las diferentes comisiones bancarias de todas las entidades, pero principalmente de Caixabank.



No obstante, como viendo siendo habitual, los suministros básicos aglutinan la mayoría de las reclamaciones (75%). Las empresas suministradoras de suministros básicos han perdido competitividad y comunicación con los consumidores y siguen tratando como consumidores cautivos a sus clientes. La telefonía móvil deja de ser el sector más reclamado, sufriendo el sobrepaso de las comercializadoras de energía. En el 2022 los consumidores han sufridos alzas de precios de hasta un 469,84%, cambios de contratos de manera unilateral, falta de transparencia en facturas, falta de información o información fraudulenta sobre tarifas y contratos, unido a la entrada de las energías renovables o el tope del gas. Se mantienen las reclamaciones por contrataciones con tarifa plana o consumo estimado.



*Pinche en la imagen para ver el informe estadístico 2022*

En relación a las reclamaciones por telefonía, siguen siendo un número elevado pero constante, con tasas de resolución muy altas y con una participación muy activa en arbitraje.

A la hora de resolver estas reclamaciones de los consumidores, el método prioritario de defensa de los consumidores es la mediación como vía de resolución del conflicto en un 92%, frente al 8% de resoluciones vía arbitraje.

En 2022 THADERCONSUMO ha participado en 92 audiencias en la Junta Arbitral de Consumo. Esta participación sigue bajando en picado respecto a años anteriores. Esto debilita gravemente no solo a la institución de la Junta Arbitral de Consumo sino también la defensa de los derechos de consumidores. La Federación apuesta firmemente por esta vía de resolución alternativa de conflictos, y quiere alertar públicamente –una vez más- de la falta de apuesta firme y decidida de la Administración Pública por potenciarla, al revés de la tendencia marcada no solo en el resto del país, sino en el conjunto de la Unión Europea.

Por otro lado, THADERCONSUMO ha participado en 21 audiencias en la Junta Arbitral de Transporte en 2022, una cifra que se mantiene y se consolida tímidamente al alza, aunque sigue siendo una institución desconocida para la mayoría de consumidores.

Finalmente, cabe señalar que, de las 3.551 reclamaciones resueltas en nuestra oficina de atención al consumidor en 2022, el 91% ha resultado favorable al consumidor y el 9% favorable al empresario. Desde THADERCONSUMO insistimos en la importancia de reclamar para lograr una mejor defensa de los derechos de los consumidores.



## LA VERDURA “MÁS ODIADA” EN ESPAÑA QUE TIENE MÁS VITAMINA C QUE LA NARANJA

*Pequeñas, arrugadas, completamente verdes y con un olor nada agradable. Las coles de Bruselas no son precisamente las verduras más consumidas en España. Tienen más vitamina C que las naranjas, aportan además poderosos antioxidantes y algunos de sus compuestos ayudan a inhibir las células cancerígenas.*

El nombre de esta especie de col está tomado de la capital de Bélgica, puesto que se cree que fue allí donde se popularizó su consumo.

De la misma familia de crucíferas o brasicáceas a la que pertenecen el resto de coles, la coliflor y el brócoli, las coles de Bruselas tienen una gran cantidad de fibra que, según los investigadores, *"es buena para mantener felices a las bacterias en el intestino"*. **Aportan minerales esenciales como el potasio y el calcio**, que velan por la salud de los músculos y los huesos, además de vitaminas K y C para blindar el sistema inmunológico y mantener huesos saludables.

Las coles de Bruselas crudas tienen más vitamina C de la que pueden aportarnos las naranjas. Incluso cocidas, perdiendo nutrientes, nos estarían aportando la misma cantidad de esta vitamina que una naranja cruda o en zumo.



Consumir verduras como las coles de Bruselas y otras de su familia se asocia con un riesgo reducido de desarrollar una amplia gama de cánceres y aunque la investigación continúa, los expertos aconsejan no consumir menos de cinco porciones de estos alimentos a la semana.

Las coles de Bruselas gozan de una fama por encima de la media y prueba de ello es que el Departamento de Nutrición de Harvard, las ha introducido en la lista de los cinco alimentos que deberíamos consumir a diario. Destaca beneficios como el **refuerzo del sistema inmunitario, la reducción del cansancio y la mejora de la visión**. Asimismo, reitera la importancia de sus antioxidantes que previenen el daño celular y de minerales que fortalecen huesos y músculos.

Las coles de Bruselas, con un alto porcentaje de agua, son grandes aliadas de las dietas de reducción de peso y su consumo está recomendado para mujeres embarazadas o que estén buscando un embarazo por su aporte de ácido fólico.

Se aconseja que se consuman en temporada, como el resto de frutas y verduras. En su caso, estaríamos hablando de los meses comprendidos entre octubre y abril, pero se pueden encontrar todo el año frescas y congeladas.

## GRACIAS A LA SOSTENIBILIDAD, LA SEGUNDA MANO YA NO ES CUTRE

Comprar un móvil o una sudadera de segunda mano en España ha estado considerado durante años como algo cutre. Pero la conciencia ecológica, y ahora también la inflación, están transformando la mentalidad de cada vez más personas, que se lanzan a comprar productos usados. **Lo usado, ahora, es cool**, sobre todo entre los jóvenes. Gran parte de culpa la tienen aplicaciones de compra y venta de segunda mano cuyos envíos han crecido un 200% en dos años. Todo es susceptible de reutilización, de coches a bicis y de muebles a libros. Y se empiezan a romper antiguas barreras: la ropa vieja se convierte en *vintage* y la segunda mano entra en grandes supermercados, tiendas de moda y en el mundo del lujo.

La palabra *vintage* se lee por todas partes. La única diferencia con una tienda de ropa nueva es que aquí las prendas no valen 50 o 100 euros, sino diez veces menos. Hay jóvenes y turistas; se escucha inglés y francés.



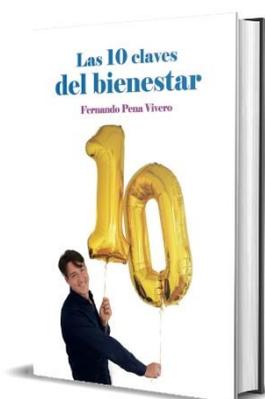
Estas tiendas antes tenían la ropa amontonada, tipo mercadillo, pero ahora están refinando la experiencia para darle un tono ordenado y *cool*. En el norte de Europa comprar de segunda mano lleva años siendo tendencia, y por fin se empieza a trasladar también a España.

*"En España hemos estado malcriados como consumidores y marcados por el qué dirán, por eso la segunda mano estaba mal vista y lo queríamos todo nuevo. Pero está habiendo un cambio de valores impulsado por la mayor conciencia ambiental. En esto ha tenido mucho que ver la pandemia, que nos ha hecho reflexionar más sobre cómo compramos. Ya no vales menos por llevar algo usado"*. El 70% de los consumidores afirma haber comprado algo de segunda mano, principalmente por precio (77%) y por sostenibilidad (39%).

## “ES ADMIRABLE QUE UNA ORGANIZACIÓN COMO THADERCONSUMO HAYA ALCANZADO LOS 60 AÑOS DE ACCIÓN SOCIAL”

El próximo **jueves 2 de febrero**, **Fernando Pena** presentará en Murcia, en la jornada organizada por **THADERCONSUMO** por su **60 aniversario** su último libro *"Las 10 claves del bienestar"*. La idea surgió de su trabajo en consulta como psicólogo en el Centro de Psicología Calma Al Mar, desde hace ahora más de 20 años. *"He ido ayudando a centenares de personas con problemas muy diversos. Este libro recoge, en buena parte, todos esos materiales que les han ayudado mucho a estas personas para alcanzar mayor bienestar."*

Por ello, para la jornada del día 31, la conferencia se llamará "10 claves para convertirse en una persona positiva" y en ella Pena hablará de las 10 cosas que uno puede hacer para cambiar de manera estable su actitud y su forma de pensar.



### ¿Existe realmente una preocupación de las personas por ser más felices?

*"Muchas personas desean sentir más bienestar, pero no lo consiguen porque no saben los pasos. Da igual que tengan muchas ganas si no tienen un método útil que les dé las claves. Con este libro aprenderán a aumentar su autoestima, a gestionar sus emociones, a mejorar sus relaciones y a fomentar una actitud más positiva hacia la vida."*

Fernando comenta que es admirable que una organización como ThaderConsumo haya alcanzado los 60 años de acción social. *"No es nada fácil alcanzar estas cifras. Yo siempre he estado muy vinculado con el asociacionismo y conozco bien la dificultad de sostener un proyecto así en el tiempo. Sin lugar a dudas, es destacable el trabajo de ThaderConsumo, que en los últimos años ha gestionado más de 3.000 reclamaciones anuales de consumidores que necesitaban ayuda y asesoramiento, ha ensalzado la importante labor del ama de casa, ha organizado multitud de actividades divulgativas y formativas, ha publicado una revista, por mencionar tan solo una pequeña parte de la importante labor que lleva a cabo esta magnífica organización."*

El psicólogo Pena afirma que sin lugar a duda destacaría **la importancia que se le debe dar a la salud mental**, igualándola a la importancia que ya se le da a la salud física. Afortunadamente la sociedad ha dejado a un lado el estigma que se sentía antaño por decir que acudes a un profesional de la psicología.

*"He vivido este cambio en primera persona: hace 20 años la gente contestaba su teléfono en mi consulta diciendo "llámame más tarde que estoy en el médico". Hoy en día la respuesta es "No puedo hablar. Estoy en el psicólogo". Prácticamente todos mis pacientes comparten con su familia y amigos que vienen al psicólogo, con la misma tranquilidad que quien habla de que va al dentista o de que va al gimnasio. Esto era una meta necesaria que ya hemos alcanzado. El siguiente paso será integrar la figura del psicólogo en la atención primaria, en los ambulatorios o centros de salud, de tal manera que al igual que una persona tiene su médico de cabecera, tendrá su psicólogo de cabecera."*



### FERNANDO PENA, PSICÓLOGO Y ESCRITOR DE "LAS 10 CLAVES DEL BIENESTAR"

**Fernando Pena Vivero** es psicólogo, profesor universitario de psicología y director del Centro de Psicología Calma Al Mar. Es formador y conferenciante de alto impacto. Es presidente de la Asociación Española de Psicología Sanitaria AEPSIS y vicepresidente de la Asociación Nacional de Inteligencia Emocional ASNIE. Es autor del libro **"Las 10 claves del bienestar"**. Dirige además el Instituto Europeo de Formación de Formadores, el Centro para el Alto Rendimiento Comercial centro ARCO y la Agencia de Publicidad AMA. Es creador de contenidos de psicología en Youtube, contando con una amplia comunidad de miles de seguidores en esta red.

*Estoy convencido de que en los próximos 10 años todos veremos este cambio y todos tendremos la opción de pedir cita a nuestro psicólogo o psicóloga de cabecera. Es algo urgente e importante. Tan solo tenemos que observar las cifras record de más de 4.000 suicidios cada año en España, haciendo que la salud mental sea una absoluta prioridad.*

## ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE THADERCONSUMO

### Merienda con Roscón de Reyes de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de La Unión



### Merienda del Roscón de Reyes de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena



## Panecillos de San Antón de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Montegudo



## Asamblea General 2023 de la Federación de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO



## EPISODIO 14: “CORRESPONSABILIDAD ES COSA DE DOS”

“Corresponsabilidad es cosa de dos”: así empiezan y terminan nuestras cuñas de radio. En el episodio 14 continuamos con Rodolfo y Rufina. **A mí sí que me sorprendes cada día, Rufina.**

Último episodio de “Corresponsabilidad es cosa de dos” nos despedimos con Rodolfo y Rufina ¿qué nos contarán en su última aventura? No queremos hacerte spoiler... así que ... ¡No esperes más, **pincha en la imagen para escuchar el capítulo catorce!**



## LA LEY DE FAMILIAS INCLUYE UN PERMISO RETRIBUIDO DE CINCO DÍAS AL AÑO PARA TRABAJADORES POR CUIDADO DE CONVIVIENTES



El Consejo de Ministros por fin ha dado luz verde este martes a la conocida “**Ley de Familias**”. Así, las familias podrán acogerse a los nuevos permisos retribuidos de conciliación para el cuidado de familiares o convivientes de la norma impulsada por la ministra de Derechos Sociales y Agenda 2030.

El principal avance de este anteproyecto es **el permiso retribuido de cinco días anuales para aquellos trabajadores que deban acompañar y cuidar a un familiar de hasta segundo grado de consanguinidad (como pueden ser hijos, abuelos, nietos o hermanos) o un conviviente del domicilio.**

Este se podrá solicitar en caso de incidentes graves como la hospitalización o intervención quirúrgica sin hospitalización que requieren que esta persona sea atendida en los días siguientes. Este permiso para los trabajadores está ya contemplado en la directiva europea de conciliación de 2019.

Asimismo, esta ley contempla un permiso de cuatro días retribuidos al año por motivos familiares urgentes o de fuerza mayor que “requiera atención inmediata”. Este se puede conceder en el caso de que un hijo se haya puesto enfermo o que sea necesario acompañar a nuestra pareja al médico.

La Ley de Familias también incluye un permiso retribuido de cinco días al año para atender a familiares hasta segundo grado o convivientes y el derecho a ausentarse por motivos familiares urgentes -enfermedad o accidente- hasta 4 días retribuidos. Además, la norma establece un nuevo permiso para padres y madres de ocho semanas, que podrá disfrutarse de forma continua o discontinua hasta que el menor cumpla ocho años.