

Regala afecto, no lo compres

OBJETIVO

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les permita controlar las compras por impulso haciendo un consumo responsable en fechas de alto consumo, como el Día de la Amistad; además de ofrecer opciones sostenibles con el objetivo de ahorrar y proteger el medio ambiente.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente, el aumento de la publicidad en las redes sociales y los distintos medios de comunicación, hace que las personas deseen adquirir lo que ven sin reflexionar si lo necesitan o no, sin pensar en las consecuencias económicas de estas compras impulsivas.

Estas suelen darse principalmente en fechas de alto consumo, como lo es el 14 de febrero, celebración con un valor emocional para muchas personas porque les permite compartir con sus parejas, amistades y familiares. Ante ello, es primordial invitar a revalorar el sentido del Día del Amor y la Amistad y ser conscientes que para demostrar afecto, no se requiere desembolsar grandes cantidades de dinero.

Por otro lado, el acelerado crecimiento de las ciudades, el cambio climático y la globalización de los mercados agroalimentarios, han llevado a la necesidad de buscar opciones, como los huertos urbanos, que permitan el consumo diario de verduras y vegetales orgánicos en beneficio de la salud, apoyar la economía familiar, reciclar residuos, crear más zonas verdes, e incluso generar empleo. (Dra. Dzib Moo, L.E. González García, & Estudiante: González Dzib, 2018)

DESARROLLO DEL TEMA

APRENDE A CONTROLAR ESAS COMPRAS POR IMPULSO

Al navegar en internet o estando en los centros

comerciales, es muy seguro que las personas se sientan atraídas por muchos artículos o servicios innecesarios en sus vidas. Su racionalidad desaparece ante la fuerza de la compra impulsiva, es decir, ante aquella que no se reflexiona. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2020).

Aquí es el momento de tener cuidado, pues les invade el deseo de tener el objeto sin pensar en las consecuencias.

Para evitar dejarse llevar por las compras impulsivas, antes de caer en la tentación es recomendable preguntarse:

- ¿La compra mejorará mi vida de manera importante?
- ¿Me hará sentir mejor?
- ¿Antes de ver el producto en internet o en el escaparate, necesitaba adquirirlo?



Hacerse estas preguntas cada vez que se tengan ganas de comprar algo, permite ser más consciente de cuánto afectan las compras por impulso e identificar poco a poco los factores que los despiertan.

Otro tip para racionalizar las compras, principalmente si es un producto caro, es calcular el costo en horas de trabajo: ¿Hay disposición para trabajar 15 días únicamente para tener el artículo o servicio? ¿Cuáles pueden ser las causas de comprar por impulso? ¿Los estados de ánimo!

Al sentir depresión, frustración o aburrimiento, las personas creen que al comprar se sentirán mejor de manera rápida; sin embargo, después de adquirir el artículo o servicio, no se obtiene el efecto deseado porque el estado de ánimo no mejora del todo.

Como círculo vicioso, el no sentirse mejor, generará la euforia de una nueva compra; por ello la importancia de analizar cuáles emociones generan vulnerabilidad para comprar impulsivamente.

Otras sugerencias para evitar las compras por impulso son:

1. Definir algunas reglas que ayuden a controlar el impulso de adquirir algo innecesario. Por ejemplo, evitar comprar cuando se tenga hambre, cansancio, tristeza, enojo o estrés.
2. Hacer una lista de las cosas que sí se necesiten adquirir y evitar salirse de ella.
3. Tener una meta definida. Al tener un plan específico para los ingresos, se potencia la racionalidad cuando hay una tentación.
4. Al sentir el impulso de comprar de inmediato, ponerlo en el "congelador mental" por 10 minutos. Este espacio de separación temporal permite actuar al sistema de auto-control del cerebro.
5. Preguntarse: ¿Se quiere o se necesita?
6. Es importante recordar que adquirir bienes materiales, no son la llave de la felicidad y no merecen tener un lugar central en la vida.



Regala afecto, no lo compres

El 14 de febrero tiene un significado emocional e importante para muchas personas, provocando que no evalúen correctamente sus compras, excedan su gasto y con ello su capacidad de pago. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2020)

Para evitar que esto suceda al festejar con la pareja, amistades o familiares; es recomendable hacer un consumo saludable, seguro, sostenible y razonado.

Algunas sugerencias para lograrlo son:

1. Planear. ¿Qué les gustaría hacer ese día?, ¿qué regalos desean dar?, ¿a dónde les gustaría ir?. Tendiendo claras las respuestas, se podrán tomar mejores decisiones.
2. Definir un presupuesto. Establecer un límite aproximado de gastos una vez que se planeó lo

- que harán, procurando no excederse.
3. Comparar costos. Consultar listas de precios de diferentes establecimientos que ofrecen el producto o servicio de interés, permitirá incluso, encontrar alguna promoción. En este rubro, el Quién es Quién en los Precios puede ayudar.

¿Decidieron realizar alguna actividad de bajo costo, pero muy significativa?

Estas propuestas pueden resultar útiles:

- Regalar una lista de canciones. Seleccionar aquellas que les haga recordar momentos importantes juntos. Se les puede poner nombre y descripción a cada una.
- Cine en casa. Preparar todo para tener mayor comodidad incluyendo las palomitas que no pueden faltar.
- Flores. Lo mejor es considerar plantas de temporada en maceta; además de ser más económicas, son más duraderas.
- Autocinema. Es una gran opción para probar algo diferente.



¿Prefieren ir a un restaurante?

1. Reservar con anticipación para garantizar el lugar y atención esperada.
2. Preguntar si el lugar seleccionado tiene políticas de reservación y/o cancelación.
3. Procurar llegar 10 a 15 minutos antes de la hora solicitada. Es ideal llamar para confirmar la reservación.

Es importante recordar que las y los consumidores tienen derecho a que les respeten la fecha y hora de reservación, el menú, costos y demás características con que se contrató el servicio (Art. 7 de la LFPC).

Otras obligaciones de los restaurantes son:

- Exhibir precios de manera clara, incluyendo impuestos.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

- No exigir propina. Esta debe ser voluntaria y no puede incluirse en la cuenta sin consentimiento del comensal.
- Entregar comprobante de compra o ticket en el momento de consumo.
- Recibir y brindar sus servicios a todas las personas sin discriminación, así como evitar negarlos o condicionarlos a causa de género, apariencia, nacionalidad, origen étnico, lengua, discapacidad, orientación sexual, religión, etc.
- Restaurantes o bares no pueden solicitar consumo mínimo.
- El objetivo de esta fecha es celebrar el amor y la amistad, no el consumismo.

Realizar una compra razonada, permitirá sentir mayor satisfacción con la decisión tomada, sin gastar lo que no se puede pagar.



Son espacios llenos de vida que cumplen funciones ambientales, sociales, culturales y económicas. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2020).

Más que una moda

El interés por promover, crear y fomentar los huertos urbanos se dio desde finales del siglo XIX y, en los años 20 se crearon iniciativas de huertos educativos.

De 1930 a 1939, debido a las guerras mundiales y la gran depresión, se tuvieron que generar distintos proyectos de emergencia sobre cultivos asistenciales para contrarrestar la escasez de alimentos.

Desde los años 70 a la fecha, a nivel mundial, diferentes movimientos sociales urbanos y administraciones locales, han desarrollado programas comunitarios que permiten el incremento de estos tipos de huertos.



Huertos en las ciudades

La experiencia que conlleva poner huertos en las metrópolis cada vez es más aceptada, qué mejor idea que convertir a la urbe en un espacio autosuficiente en el rubro de alimentación para aumentar su capacidad de resiliencia en situaciones de crisis, como la que se ha padecido a causa de la pandemia por Covid-19.

Tipos

Existen de todos tamaños y se pueden colocar en diversos lugares. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, la importancia de crear estos oasis verdes en las ciudades, radica en que pueden beneficiar al medio ambiente e impulsar la economía circular a nivel mundial, considerando que el 55% de la población vive en urbes, y para 2050 puede aumentar hasta un 68%.

Permite aprender

Ofrece la oportunidad a la familia, comunidad o gente afín, de observar y facilitar los procesos de siembra, cuidados, floración, cosecha, conservación, preparación de alimentos y resiembra.

Además de tener propósitos productivos, tienen un contenido educativo y reconstructivo, ya que ayuda a reforzar la integración familiar, social y el trabajo en equipo.

¡Beneficios!

- Reducción de contaminación urbana por el aumento de nuevos espacios verdes.
- Aprendizaje y educación medioambiental para población infantil.
- Entender el ciclo de plantación al ver crecer las hortalizas.
- Respetar la naturaleza.
- Aumento en el consumo de verduras en niñas y niños desde que ven el desarrollo de su huerto.



Alcances

Cada vez hay más interés por hacer más sostenibles las ciudades a través de corredores ecológicos y otros espacios verdes que influyan de forma positiva en el metabolismo urbano y aumenten la biodiversidad.

Quienes se interesan en este tipo de huertos, también lo hacen por el modelo alimentario, buscando alternativas para contar con alimentos frescos, ecológicos y de calidad.

Función

- Mejora ambiental y social.
- Lucha contra el cambio climático.
- Mejor calidad de vida.
- Mayor responsabilidad y cuidados de las personas que lo sienten suyo.
- Suplen una cantidad de alimentos.
- Promoción de la diversificación de hábitos alimentarios.
- Uso de técnicas orgánicas que evitan la utilización de herbicidas e insecticidas.
- Creación de ecosistemas sostenidos con la diversidad de cultivos y la rotación de éstos.

¡Siembra, recoge y llévalos a tu mesa!

Los espacios para poner un huerto han dejado de ser un problema, se pueden poner en un rincón de casa, en una ventana o si es posible, en un balcón o el patio.

El futuro

La meta es integrar los huertos urbanos al proceso de rehabilitación urbana y territorial ecológica de forma cotidiana y no ocasional.

Disfrutar de los productos que uno mismo ha sembrado y cuidado, no solo permite contribuir con el medio ambiente, también ayuda a la economía familiar, a la salud y de forma emocional, pues brinda mayor satisfacción contribuir a todo ello.



Conclusión

Las fechas de alto consumo, y especialmente las que tienen connotaciones emocionales, dan lugar muchas veces a compras por impulso, por ello es importante dotar de información y orientación a la población consumidora para que aprenda a identificar qué detona el consumo irreflexivo y qué acciones poner en práctica para evitarlo.

Asimismo, es necesario seguir impulsando prácticas que beneficien a las tres esferas del consumo responsable (individual, social y medioambiental), como son los huertos urbanos; que sin duda cada vez toman más presencia e importancia en las ciudades a nivel mundial por contribuir a una mejor calidad de vida de sus habitantes.

BIBLIOGRAFÍA:

Dra. Dzib Moo, D., L.E. González García, G., & Estudiante: González Dzib, A. (11 de septiembre de 2018). Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Económicas. Recuperado el 06 de diciembre de 2021, de Los Beneficios para la salud, medio ambiente y economía familiar de la agricultura urbana: http://ru.iiec.unam.mx/4252/1/2-Vol2_Parte1_Eje3_Cap2-016-Dzib-Gonzalez-Gonzalez.pdf

Procuraduría Federal del Consumidor. (Febrero de 2020). Revista del Consumidor Febrero 2020. Recuperado el 7 de diciembre de 2021, de Aprende a controlar esas compras por impulso: https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_febrero_2020

Procuraduría Federal del Consumidor. (Febrero de 2020). Revista del Consumidor Febrero 2020. Recuperado el 6 de diciembre de 2021, de Regala afecto, no lo compres: https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_febrero_2020

Procuraduría Federal del Consumidor. (Julio de 2020). Revista del Consumidor Julio 2020. Recuperado el 07 de diciembre de 2021, de Huertos urbanos: https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_521_julio_2020



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor. (Septiembre de 2020). Revista del Consumidor Septiembre 2020. Recuperado el 07 de diciembre de 2021, de Nixtamal y Tamales de Ayocote: https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_523_septiembre_2020



VIDEOS DE APOYO:

- ¡5 trucos rápidos para controlar las compras por impulso! ¿Cómo ahorrar dinero?
<https://www.youtube.com/watch?v=p8kZAJ5bu14>
- 5 signos para darte cuenta de una compra impulsiva.
<https://www.youtube.com/watch?v=CNPMGgLZfr0>
- ¿Cómo festejar, sin que te duela el corazón? ("Revista del Consumidor TV" 6.1).
<https://www.youtube.com/watch?v=SWtOU-EQgmc>
- Huertos orgánicos (Revista del Consumidor TV).
https://www.youtube.com/watch?v=7Ykgul0_Qro
- Tecnología Doméstica Profeco Nixtamal:
<https://www.youtube.com/watch?v=cpD-HgzgEmE>



Elaboró: Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.

Diseñó: Juan Daniel Chávez Mendoza, Diseñador de la DAD.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento de Programas de Educación.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR