

SUMARIO

- 2 EDITORIAL
- 4 ACPT-2026 EN CIFRAS
- 6 ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA/EXTRAOR.
- 10 CONFEDETEL
- 12 SEGURIDAD SOCIAL
- 15 PSI
- 16 FINANZAS
- 19 RINCÓN DEL COACH
- 24 OCIO Y CULTURA
- 34 EQUILIBRIO CONTRIBUTIVO
- 36 AQUÍ LA DGT
- 40 ARTÍCULO DE OPINIÓN
- 44 NATURALEZA & SENDERISMO
- 52 ÁREA SÉNIOR
- 54 RINCÓN JURÍDICO
- 56 RINCÓN LENGUAJE
- 60 NUTRICIÓN & GASTRONOMÍA
- 62 SEGURO MÉDICO
- 68 PRIMEROS AUXILIOS
- 70 NOTICIAS TdE
- 72 COMIDA DE NAVIDAD
- 73 LOTERIA NAVIDAD
- 74 RINCÓN NOSTALGIA
- 76 NECROLÓGICAS
- 77 JUNTA DIRECTIVA COMISIONES
- 78 AGENDA

ASOCIACIÓN CULTURAL DE PREJUBILADOS DE TELEFÓNICA



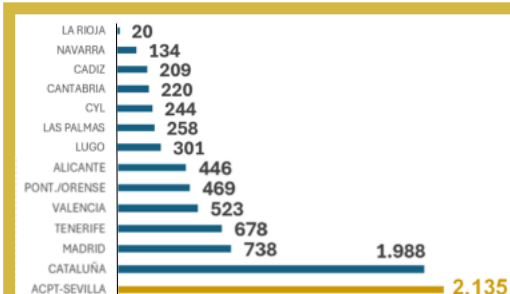
ACPT-SEVILLA

BOLETÍN INFORMATIVO núm.: 101

OCTUBRE - 2026

ASAMBLEAS ACPT General y Extraordinaria

Sevilla, 30 abril



ACPT
**¡SUPERA LOS
2.130 SOCIOS!**



LOTERIA DE NAVIDAD

64161

ACPT

*os desea en las próximas Fiestas Navideñas,
muchacha felicidad y un venturoso año 2027*

© Copyright ACPT-Sevilla.

Ninguna parte de este documento puede ser copiada o duplicada de cualquier forma o medio o redistribuida sin el previo consentimiento por escrito de ACPT-Sevilla.

EDITORIAL

PRESIDENTE

Andrés López

VICEPRESIDENTE

Juan C. Pérez

SECRETARIO

Juan M. Calderón

VICESECRETARIOS

Enrique Cortés, Miguel Guerrero

TESORERO

José M. Silva

VICETESOREROS

A. Ramos, D. Catalán

VOCALES

Antonio Vallejo
Ana Pozuelo
Antonio Montero
Carlos del Castillo
Carmen Pinar
Enrique González
Francisco Fernández
Francisco Rodríguez
Gabriel Donaire
Gabriel Gallego
Isidoro Martín
José J. Sella
Jesús Perdiguerro
José Bo
José L. González
José L. Medina
José M. Lavado
José M. Márquez
Juan B. Sánchez
Manuel Bernal
Manuel Lillo
Pedro Juárez
Pedro Nolasco Rodríguez
Roberto Ameneiros
Santiago Latorre

ACPT

Registro Asociaciones núm.: 7.380

www.acptsevilla.org

acptsevilla@gmail.com

Teléfono: 954 63 63 53

Autorregulación por LOPD (15/1999)

Tirada impresa: 2.200 ejemplares

Distribución on-line: 9.000 asociados

Distribución web: libre



El inexorable paso del calendario, que no el tiempo atmosférico, nos hace ver que las vacaciones de verano, que esperamos hayan sido felizmente aprovechadas, han quedado atrás y que nos adentramos en el otoño-invierno, donde nos espera la tarea anual del nuevo curso.

Noticias, como que el número de lotería navidad 64161 se encuentra a la venta, según informamos en páginas interiores, siempre con la esperanza puesta en que nos visite el premio gordo o algún pellizco. O la cita de la comida de confraternización de navidad a celebrar en Sevilla el 11 de diciembre, nos recuerda que próximamente nos veremos inmersos en las entrañables fiestas anuales. Nuestros mejores deseos para todo el cuerpo de socios.

Como sabéis, en la Asamblea Extraordinaria del 30 de abril, por votación unánime, fue renovada la actual Directiva para un nuevo mandato de dos años, hasta abril de 2028. La continuidad en las tareas de atención a los socios debe seguir siendo nuestra seña de identidad.

Así, para el mes de noviembre, las comisiones de PSI, Seguridad Social y ERE, nos anuncian un nuevo taller de acceso a la jubilación para todas aquellas personas que en los siguientes seis meses tengan previsto jubilarse. Estas citas, que con tanto esmero preparan los responsables, son excelentemente acogidas por todos los que participan, por su enorme utilidad de cara a ese paso tan trascendente en nuestra vida. El universo de socios que reúna las condiciones recibirá la convocatoria con la suficiente antelación.

El ansiado viaje de fin de curso, que Ocio y Cultura ha programado para finales de primavera (del 28 de mayo al 4 de junio), consistirá en un espectacular Crucero Fluvial por el Rin. En páginas interiores hay profu-

sa información sobre las características y condiciones del mismo. Asimismo, se remitirá, como es habitual, información del viaje por correo electrónico a todos los asociados. Por otra parte, los paseos, visitas culturales y asistencia a obras de teatro, gozan de una vitalidad encomiable y siguen su actividad con "llenos hasta la bandera", como diríamos en lenguaje coloquial.

Pasó el tsunami de las devoluciones de Hacienda a los mutualistas, lo que no significa que se hayan colmado nuestras expectativas, pues hay muchos compañeros que detectan faltas en las devoluciones de algunos ejercicios.

Además, desde Confedtel y otras asociaciones, reclamamos con más insistencia la justicia del "Equilibrio Contributivo". En páginas interiores tratamos el asunto en profundidad.

La comisión de Seguros Médicos nos adelanta la implantación de la cómoda Tarjeta Digital, para aquellos usuarios de COYSalud que lo deseen. Las tarifas de los usuarios de Adeslas, están pendientes de actualizar, la previsión es de hacerlo a mediados de octubre cuando se celebre la reunión de seguimiento Adeslas-Confedtel. Os informaremos puntualmente de la noticia. Los compañeros de Comunicación continúan trabajando en boletines y promocionando los grupos de Whatsapp, que como veis aumentan paulatinamente, en número de usuarios.

Digno también de mención es el aumento constante y sostenido de asociados, ya superamos los 2.130. Al hilo de esta noticia y como en revistas anteriores, queremos hacer un llamamiento de colaboración de algunos de vosotros con la Junta Directiva, dado que ese ascenso de la masa asociativa crea necesidades operativas en nuestro seno. Si te encuentras con ganas de trabajar en algún área, no dudes en comunicarlo por correo electrónico o telefónicamente. La J. D. lo agradecerá.

Esperamos que esta revista sea de vuestro agrado, en caso contrario, aceptaremos con interés cualquier sugerencia.

Salud, bienestar y suerte, al tiempo que unas fiestas inolvidables os desea

Andrés López
Presidente ACPT

ERE-2026. Carta de Presentación ACPT-SEVILLA

Por: ACPT



La Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica de Sevilla ACPT-SEVILLA nació en el año 1998 sin ánimo de lucro, con los objetivos que se indican a continuación.

Pueden formar parte de ella, aquellos prejubilados, desvinculados (como los adheridos al ERE-2026), jubilados de Telefónica o de cualquiera de sus empresas afectadas por procedimientos de reducción de plantillas.

PRINCIPALES OBJETIVOS

- 1 Asesorar a los asociados** sobre los contratos de resolución de su relación laboral, en cualquiera de sus modalidades, teniendo en cuenta los condicionantes propios de nuestro colectivo sobre IRPF, Planes de Pensiones, Seguro de Supervivencia, ITP Mutualidades, acceso a la jubilación, seguros médicos, etc.
- 2 Organizar y promocionar** entre los asociados actos culturales de diverso tipo como excursiones, viajes, conferencias, cursillos, senderismo, exposiciones, representaciones teatrales, etc.
- 3 Mejorar la situación económico-social** de prejubilados y jubilados exponiendo nuestras reivindicaciones ante las instituciones públicas, la Empresa, CI en asuntos desvinculación (ERE 2025/26), agentes sociales de ámbito estatal.
- 4 Asesorar a nuestros asociados y sus familiares** en temas relacionados con los objetivos de la Asociación, especialmente en situaciones graves como enfermedad, invalidez o defunción del asociado.
- 5 Ofrecer a nuestros socios importantes ventajas económicas** a través de convenios con entidades proveedoras de bienes y servicios como seguros médicos de ámbito nacional (Adeslas y COYSalud), informática, viajes, visitas culturales, entidades de venta al por mayor, etc.
- 6 Facilitar y potenciar la "Comunicación Bidireccional"** entre nuestros socios, mediante la participación en grupos de Whatsapp y RRSS, herramientas que facilitan poder departir y compartir noticias, dudas, sensibilidades, etc, en un espacio cercano respetuoso y humano.

Si estás interesado en formar parte de nuestra Asociación, solo tienes que entrar en este enlace
<https://acptsevilla.i234.me/AltaSocio/>
 y rellenar tus datos personales.
 En caso de dudas llámanos.

ÁMBITO DE ACTIVIDADES

La Asociación desarrolla sus actividades principalmente en Andalucía y Aragón y, en la actualidad, cuenta con más de dos mil asociados distribuidos en las 17 Comunidades Autónomas y en 1 Ciudad Autónoma.

Es plural e independiente, no recibe subvenciones de ninguna entidad política, religiosa ni sindical, sosteniéndose únicamente con las cuotas de sus socios. La cuota anual es de 25 € y no se ha modificado en los 18 últimos años, gracias al aumento progresivo del número de socios y a las buenas prácticas de sus gestores.

Para reivindicar y defender mejor nuestros derechos, formamos parte de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Prejubilados y Jubilados de Telefónica "CONFEDETEL" que agrupa a 16 Asociaciones (cerca de 9.000 extrabajadores). También estamos asociados a la Confederación Estatal de Prejubilados. Todo ello nos ha facilitado en varias ocasiones contactar directamente con Sus Señorías en el Congreso y el Senado, Autoridades y responsables del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, así como intervenir en la Comisión de Seguimiento y Evaluación de los Acuerdos del Pacto de Toledo, ITP Mutualidades. Para consolidar las acciones legales que se emprenden, contamos con el apoyo de diversos bufetes de abogados especializados que nos orientan sobre los recursos tramitados en el ámbito local, autonómico o estatal a través de CONFEDETEL.

DOMICILIO SOCIAL Y DATOS DE CONTACTO

Domicilio Social: Avda de Hytasa nº 38, Edificio Toledo I, 4ª planta, módulo 8, 41006 - Sevilla.

Teléfono: 954 63 63 53 (dejando aviso en contestador, indicando nombre y teléfono)

E-mail: ere.acptsevilla@gmail.com o acptsevilla@gmail.com

Web: www.acptsevilla.org

Alta de socio: Pulsando en la primera página de la Web, el botón **HAZ CLICK Y DATE DE ALTA**

Atención presencial: martes y jueves, no festivos, de 10 a 13 horas (excepto vacaciones).

CONVENIOS Y VENTAJAS PARA NUESTROS SOCIOS

- Seguros médicos de ámbito nacional (Adeslas y COYSalud)
- Informática
- Viajes y visitas culturales
- Entidades de venta al por mayor
- Y muchas más ventajas para ti y tu familia

¡Únete a nosotros!!

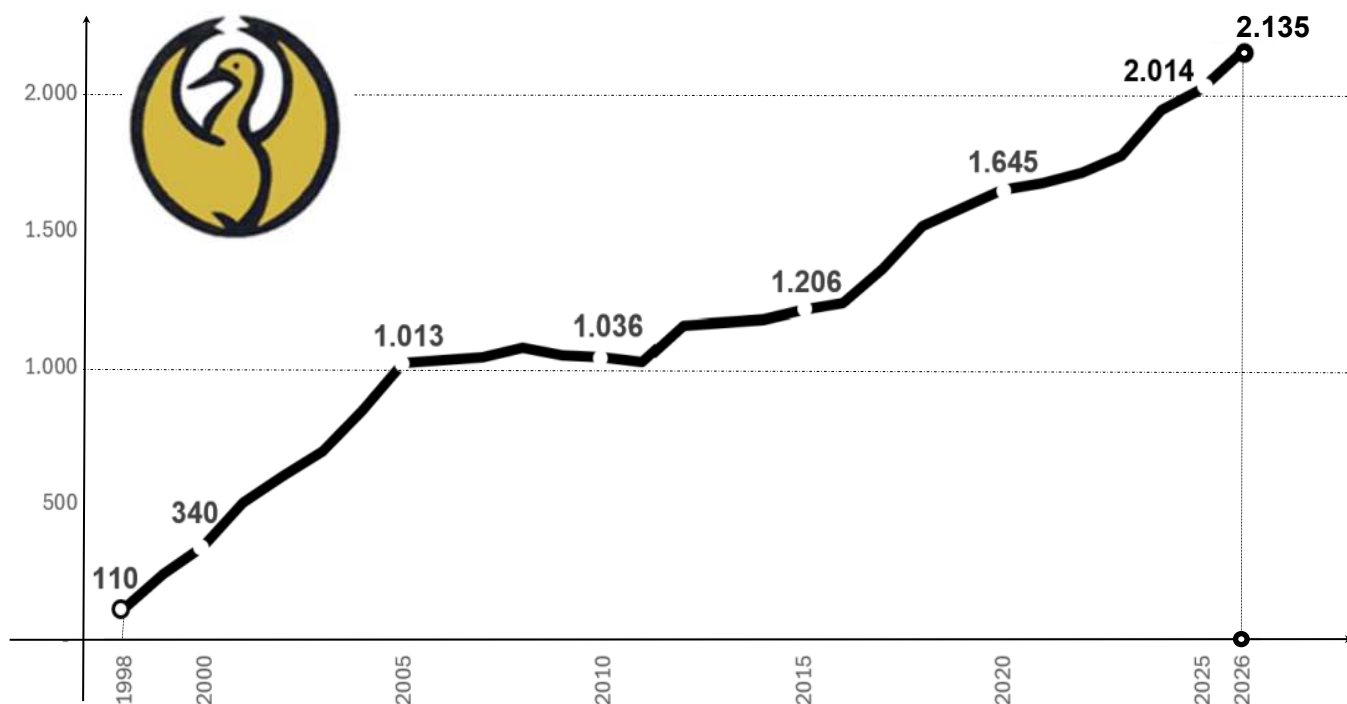
AVDA. HYTASA 38; planta 4, Módulo 8
EDIFICIO TOLEDO I 41006-SEVILLA

TELÉFONO
954 63 63 53

CORREO ELECTRÓNICO
acptsevilla@gmail.com

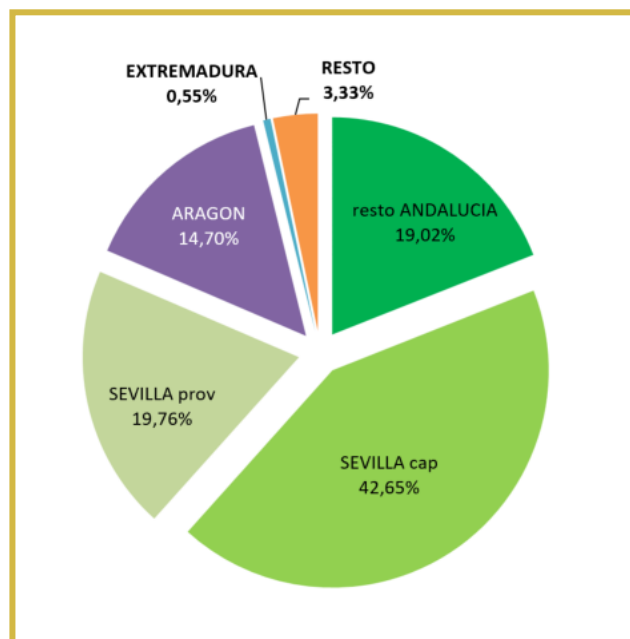
este cualquier

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA ACPT: 1998 - 2026



Miembros de la primera Junta Directiva de la ACPT, que comenzó su andadura en 1998 con 110 socios fundadores, siendo presidente de la Asociación Antonio Vallejo (actual Presidente de Honor).

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA: ACPT-2026



La Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica, fue fundada en Sevilla en el año 1998; teniendo, por tanto, ya una trayectoria de 28 años de existencia, estando actualmente inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones.

Desde entonces, ha venido teniendo un incremento sostenido de socios/as de modo que actualmente la conforman **2.135** compañeros/as distribuidos en 36 provincias, repartidas por las 17 Comunidades Autónomas y también con presencia en la Ciudad Autónoma de Melilla.

Además, de la intensa actividad cultural, la **ACPT** asesora permanentemente a todos sus socios/as en los diversos asuntos que afectan al colectivo; siendo también la **ACPT** interlocutora permanente con las distintas Administraciones locales, autonómicas y nacionales en coordinación permanente con CONFEDETEL.

Actualmente es la Asociación, de las 15 existentes en España, que aporta más socios a la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Prejubilados y Jubilados de Telefónica.



ASAMBLEAS GENERALES ACPT

ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA

30 de abril de 2026

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

La **ACPT-Sevilla**, realizó su Asamblea General Ordinaria, el pasado 30 de abril, a la que asistieron 93 socios (presenciales), llenando el aforo disponible del Salón de Actos de la Fundación Valentín de Madariaga. Asimismo, los socios pudieron participar de forma virtual por videoconferencia, realizándose intervenciones de socios residentes en otras provincias.

Se presentó el Informe de Gestión del pasado ejercicio que obtuvo el refrendo unánime de la Asamblea.

El área de Tesorería expuso la situación financiera de la Asociación. José Manuel Silva, responsable del área, realizó un exhaustivo análisis de la actividad contable del ejercicio 2025, presentando también los presupuestos de 2026.

Los responsables de las distintas Comisiones realizaron un desglose pormenorizado de las actividades acometidas durante el ejercicio 2025. Asimismo, esbozaron las actividades, objetivos y retos para el actual ejercicio 2026.





ASAMBLEAS GENERALES ACPT

ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA

30 de abril de 2026



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

PONENTES





ASAMBLEAS GENERALES ACPT

ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA

30 de abril de 2026

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

Reelegidos para el periodo 2026-2028,
presidente y vicepresidente de la **ACPT**,
Andrés López y Juan Carlos Pérez.



Andrés López
PRESIDENTE

Juan Carlos Pérez
VICEPRESIDENTE

El pasado 30 de abril, en Asamblea Extraordinaria, de acuerdo con lo estipulado en los actuales Estatutos de la ACPT-Sevilla, se procedió a la elección de la nueva Junta Directiva para el próximo periodo 2026-2028.

La Asamblea votó por unanimidad la continuidad, y por tanto reelección directa, de la actual Junta Directiva, que seguirá siendo presidida por Andrés López, ejerciendo de vicepresidente Juan Carlos Pérez.

La Junta Directiva está finalmente conformada por 33 componentes, según lista adjunta.

Desde el equipo de redacción de este Boletín, nuestra más efusiva felicitación a todos los miembros de la Junta Directiva entrante refrendada por la Asamblea Extraordinaria de socios/as en votación realizada a mano alzada.





Andrés López
Juan Carlos Pérez
Juan Manuel Calderón
Miguel Guerrero Luque
Enrique Cortés Blanco
José Manuel Silva
José Alberto Ramos
Daniel Catalán (Tesorero CONFEDETEL)
Antonio Vallejo (Presidente de Honor ACPT)
Ana I. Pozuelo
Antonio Montero
Carlos Del Castillo (Exvicepresidente CONFEDETEL)
Carmen Pinar
Enrique González
Francisco Fernández
Francisco Rodríguez
Gabriel Donaire
Gabriel Gallego
Isidoro Martín
Jesús Perdiguero
José Bo Jiménez
J. Jaime Selfa (Vicepresidente CONFEDETEL)
José Luls González
José Luls Medina
José M. Lavado
José María Márquez
José R. Ameneiros
Juan B. Sánchez
Manuel Bernal
Manuel Lillo
Pedro Juárez
Pedro N. Rodríguez
Santiago Latorre

[illegible]

Vicepresidencia: renovación

Por: ACPT



Carlos del Castillo
Exvicepresidente
CONFEDETEL

En el último Consejo Confederal de CONFEDETEL se ha procedido al relevo en el cargo orgánico de vicepresidente.

Carlos del Castillo tras una larga, intensa y frutífera etapa al frente de la vicepresidencia de CONFEDETEL, ha dado el relevo a Jaime Selfa, a la sazón vocal y responsable de varias Comisiones en la ACPT-Sevilla.

Desde esta Editorial nuestro más entrañable reconocimiento y agradecimiento a nuestro compañero Carlos por su dedicación, buen hacer y por sus consejos llenos de aciertos y también por su bonhomía permanente.

Asimismo, le deseamos a Jaime *buena mano* con el legado recibido, en su nueva responsabilidad al frente de la vicepresidencia de CONFEDETEL.



Jaime Selfa
Vicepresidente
CONFEDETEL

CARTA DE DESPEDIDA DE CARLOS DEL CASTILLO

Ni el paso del tiempo que a veces lo borra todo, ni el esfuerzo y compromiso en los diversos cometidos a lo largo de estos años en el seno de Confedotel, nos puede evitar el sincero agradecimiento a Confedotel, que nos ha permitido a través de un trabajo compartido en Equipo, cimentado en una labor responsabilidad en sus respectivas Comisiones o a través del seno de su Junta Directiva, que sostenido en el tiempo ha logrado dejar una huella en los logros, no solo para nuestro colectivo y/sus familiares, sino que a veces, también para el resto de otros colectivos de prejubilados/jubilados a lo largo y ancho de toda España que también han podido beneficiarse (Boletín 1515 acceso a la jubilación no mutualistas a los 61 años, acceso a la elección en la Comisión de Control del Plan de Pensiones, Involuntariedad de los Ere's, Cláusula de Salvaguarda, TEAC DxSP, ITP Mutualidades DT2 Ley 35/2006, Complemento Paternidad, Brecha Género, etc., etc.), sin embargo otro muy importante, aún pendiente, quizás desde hace demasiado tiempo, como es el "Equilibrio Contributivo", ya que para muchos de nuestros compañeros: "...paso la vida".

Esta larga singladura, iniciada en aquellos años (...y parece que fue ayer) de la mano de Baltasar Rubio de ACPT SEVILLA, prosiguió con Adolfo Alves (qepd), a los que agradezco sus ejemplos de compromiso y entrega, como también lo hicieron otros compañeros y amigos que con su labor continuada en Confedotel, han entregado de forma altruista muchas horas de su vida personal en aras de estos logros para el beneficio de los asociados y/o sus familiares, como símbolo de identidad y que no cesarán en su labor de compromiso hasta conseguir el logro del Equilibrio Contributivo.

Uno de los rasgos más distintivos, ha sido el compromiso por parte de todos los componentes de Confedotel en aras de la defensa de sus derechos, tanto desde el seno de su Junta Directiva, como por el apoyo incondicional de las respectivas Asociaciones que las vinculan en su razón de ser (no exenta a veces de enriquecedoras discrepancias o aportaciones), para convertirse en sello de identidad que por su respeto y firmeza, ante la Administración, la Empresa, Gobierno, Partidos Políticos, Agentes Sociales, etc, etc.

en la defensa de nuestros derechos, todo ello a través de un espacio de encuentro entre juventud y tradición, donde cada uno de aquellos aportan nuevas sensibilidades sin romper la línea histórica y qué con el paso del tiempo, no ha erosionado este compromiso con sus asociados y/o familiares (ocho mil quinientas familias).

Para esta nueva Junta Directiva que inició el pasado mes de marzo en Vigo el mandato 2026/28 en la que se incorporan sabía nueva, todo el sincero apoyo como no podía ser de otra forma, sin embargo el paso del tiempo motiva este relevo por una persona, joven, honesta y comprometida con los nuevos tiempos (Jaime Selfa), como lo son todos sus componentes, a los que deseo y confío plenamente que se cumpla aquella frase de Santo Tomás de Aquino: "A aquel que tiene fe, ninguna explicación le es necesaria. Para uno sin fe, ninguna explicación es posible".

Como siempre permaneceré a disposición de Confedotel, como lo ha sido a lo largo de esta larga singladura de veintitrés años, pero con plena confianza en la construcción de su futuro, tanto por el relevo, como por la trayectoria de Confedotel en sus más de veinticinco años de andadura a la vez, a la que estaré siempre sinceramente agradecido por haber podido ser parte de la misma, así como a todos aquellos amigos y compañeros que me apoyaron y compartieron tantos momentos, ya que, "Si en alguna ocasión me equivoqué, nunca fue por la opinión, sino por la conciencia".

Una larga singladura, repleta de atención a los socios y/o sus familiares.

Recordando el pasado, para construir el futuro .

CARLOS DEL CASTILLO
Exvicepresidente CONFEDETEL

ASOCIACIONES DE CONFEDETEL



ALACANT

PREJALI

965 106 556

prej_ali@telefonica.net



CÁDIZ

AJUSPREDESTEL

956 259 383

ajupredestelcadiz@telefonica.net



CASTILLA Y LEÓN

LEPREJUBITE

639 551 863

leprejubite@gmail.com



CATALUNYA

ATELCAT

933 132 222

atelcat.barcelona@gmail.com
<http://www.atelcat.com>



CANTABRIA

PREJUTECAN

620 279 500

secretario@prejutecan.com



LUGO

APTELU

982 245 100

APTELU@gmail.com



MADRID

APT

915 637 401 (416)

info@apt.es
<http://www.apt.es>



NAVARRA

PREJUNA

626 494 232

prejuna@telefonica.net



LAS PALMAS

AGMT LAS PALMAS

928 324 503

asociaciontelefonicos@gmail.com



PONTEVEDRA y OURENSE

APRETEL

986 205 650 / 679 242 075

apretel@telefonica.net
<http://www.apretel.blogspot.com>



LA RIOJA

LA RIOJA

941 243 638

ssebal@telefonica.net



SEVILLA

ACPT

954 636 353

acptsevilla@gmail.com
<http://www.acptsevilla.org>



TENERIFE

AMTT

636 484 374

amttenerife@gmail.com
<https://sites.google.com/view/amttenerife/>



VALENCIA

APTVALENCIA

963 675 941

aptvalencia@aptvalencia.org
<http://www.aptvalencia.org/>

Notificaciones electrónicas del INSS

Por: Santiago Latorre

La Orden ISM/541/2026, de 27 de mayo, regula las comunicaciones telemáticas entre la Seguridad Social, las empresas y la ciudadanía.

A partir del 1 de septiembre de 2026, las personas que soliciten o perciban determinadas prestaciones relacionadas con una incapacidad temporal o permanente estarán obligadas a consultar electrónicamente las notificaciones de la Seguridad Social

A partir del 1 de septiembre de 2026, resoluciones tan relevantes como una alta médica o la denegación de una incapacidad permanente podrán dejar de llegar por correo postal y se depositarán en la Sede Electrónica de la Seguridad Social.

El cambio no supone la desaparición absoluta del correo postal ni afecta a todas las personas beneficiarias de una prestación de la Seguridad Social.

Desde el 1 de septiembre, la obligación de consultar y recibir notificaciones electrónicas se ha ampliado a las personas que soliciten o perciban una prestación por:

- ◇ **Incapacidad temporal** (baja laboral)
- ◇ **Incapacidad permanente**
- ◇ **Lesiones permanentes no invalidantes**

La medida afecta tanto a las personas que soliciten estas prestaciones como a aquellas que ya las estén percibiendo y puedan recibir una notificación relacionada con su expediente.

⇒ **El cambio no afecta a todas las prestaciones**

Las personas perceptoras de pensiones de jubilación, viudedad u orfandad, del ingreso mínimo vital o de determinadas prestaciones familiares pueden seguir recibiendo por correo postal y en papel las comunicaciones de la Seguridad Social.

⇒ **¿Qué actuaciones se notificarán electrónicamente?**

Entre otras actuaciones, el nuevo sistema puede afectar a:

- Resoluciones de alta médica dictadas por el Instituto Nacional de la Seguridad Social
- Resoluciones relativas a una incapacidad permanente o lesiones permanentes no invalidantes
- Citaciones para reconocimientos médicos
- Requerimientos de documentación o información complementaria



<https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Inicio/NotificacionesTelematicas>

Notificaciones electrónicas del INSS

Por: Santiago Latorre

⇒ ¿Cómo funcionan las notificaciones electrónicas?

Las notificaciones se depositarán en la Sede Electrónica de la Seguridad Social —**SEDESS**—. Para consultarlas será necesario acceder al servicio de consulta y firma de notificaciones telemáticas e identificarse mediante alguno de los sistemas admitidos: Certificado digital, DNI electrónico, Cl@ve Permanente, Cl@ve Móvil.

Cuando haya un documento disponible, la Seguridad Social normalmente enviará **un aviso al número de teléfono móvil o a la dirección de correo electrónico** facilitados por la persona interesada, informando de la existencia de ese documento en la SEDESS.

⇒ Diez días naturales para acceder a la notificación

Desde el momento en que una notificación se pone a disposición de la persona interesada en la SEDESS:

- Si accede a ella antes de diez días, se considera notificada en ese momento.
- Si no accede a ella en el plazo de diez días naturales, la notificación se considera rechazada. No obstante, la notificación se considera efectuada y el procedimiento administrativo continúa.

No abrir una notificación no impide que produzca efectos. Una vez transcurridos los diez días, pueden empezar a computarse los plazos correspondientes para formular alegaciones o interponer un recurso.

⇒ ¿Qué consecuencias puede tener no consultar las notificaciones?

- La falta de acceso a la SEDESS puede tener consecuencias especialmente relevantes en los procedimientos de incapacidad:
- Puede agotarse una parte o la totalidad del plazo disponible para reclamar contra una resolución desfavorable.
- Una alta médica puede surtir efectos sin que la persona afectada haya consultado su contenido.
- Puede finalizar el derecho a percibir la prestación de incapacidad temporal.
- El procedimiento puede continuar sin que la persona interesada aporte la documentación requerida o presente las alegaciones que considere necesarias.
- Puede dejar de atenderse una citación o un requerimiento administrativo relevante.

 DEHÚ - SERVICIO DE NOTIFICACIONES

Inicio Sociedad sucesora Buscador de organismos Validador de autenticidad de correos

Te damos la bienvenida a DEHú

La Dirección Electrónica Habilitada Única (DEHú) es la herramienta que te facilita la gestión de las notificaciones y comunicaciones emitidas por las Administraciones Públicas adheridas.

DEHú está dirigido a todos los ciudadanos, profesionales, empresas y sociedades que buscan una gestión más cómoda y segura.

[Acceder a DEHú](#)



Notificaciones electrónicas del INSS

Por: Santiago Latorre

⇒ ¿Qué hay que hacer?

Las personas que estén de baja laboral o tengan abierto un procedimiento de incapacidad deberían comprobar que disponen de los medios necesarios para acceder a la SEDESS.

Aconsejamos que se consulte periódicamente la SEDESS para evitar problemas derivados de la **finalización de una prestación, el requerimiento de documentación adicional, el agotamiento del plazo para presentar una reclamación o la obligación de reincorporarse al trabajo.**

Recomendamos especialmente:

- Revisar que el teléfono móvil y el correo electrónico comunicados a la Seguridad Social sean correctos. Estos datos se pueden consultar y actualizar en el apartado de datos personales de Import@ss.
- Disponer de un Certificado Digital o darse de alta en CI@ve para identificación electrónica.
- Comprobar con antelación que el sistema de acceso funciona correctamente.
- Consultar periódicamente la Sede Electrónica mientras haya una baja laboral o un expediente de incapacidad abierto.
- No esperar necesariamente la llegada de una carta o los avisos por SMS o correo electrónico.
- Anotar la fecha exacta de acceso a cualquier resolución, ya que puede determinar el inicio de los plazos para reclamar.

⇒ ¿Qué ocurre si no se dispone de medios o conocimientos digitales necesarios?

Las personas que tengan dificultades para utilizar los canales electrónicos podrán solicitar asistencia presencial en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social. También es posible otorgar representación o apoderamiento a una persona de confianza o a un profesional.

⇒ Enlaces de interés:

Acceder a notificaciones y comunicaciones telemáticas de la Seguridad Social:

<https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Inicio/NotificacionesTelematicas>

<https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Inicio/NotificacionesTelematicas/zcomunicaciones/zcomunicaciones>

Acceder a tus Notificaciones desde la app y web de **Mi Carpeta Ciudadana** y desde la **Dirección Electrónica Habilitada única (DEHú)**:

<https://carpetaciudadana.gob.es/carpeta/mcc/clave>

<https://dehu.redsara.es/es/public>

Aportar y consultar datos personales a la Tesorería General de la Seguridad Social:

<https://portal.seg-social.gob.es/wps/portal/importass/importass/Categorias/Datos%2Bpersonales>

Para más información sobre discapacidad, consultar la página 15 del Boletín de ACPT nº 99:

<https://www.acptsevilla.org/boletin-99-de-noviembre-2025/>



<https://carpetaciudadana.gob.es/carpeta/mcc/clave>

Jubilación y PSI

Por: Jaime Selfa

Restauración de la Disposición transitoria 34 de la LGSS

Después de lo ocurrido a comienzos de año con la derogación del apartado 2 de la DT34, y su posterior restauración gracias a la intervención de los sindicatos, empresarios y Partido Popular, esperamos que no haya más sorpresas. Así las cosas, los empleados adheridos a los PSI podrán acceder a la jubilación sin sobresaltos, incluyendo los compañeros del PSI 2022, para los que ya no existe ninguna duda de que debe aplicarse el apartado 3 de la DT34.

Sin embargo, dado que su convenio especial comienza después del 1 de enero de 2022, y teniendo en cuenta la interpretación de algunos funcionarios, recomendamos solicitar la jubilación por internet, ya que el simulador sí tiene en cuenta esta circunstancia, pues pregunta si accedes a la jubilación por un convenio colectivo anterior al 1 de enero de 2022. También recomendamos incluir una frase indicándolo en el apartado *observaciones* de la solicitud de jubilación.

Por otra parte, el próximo año finalizan los períodos transitorios de la ley 27/2011 respecto a la edad de jubilación y los períodos de cotización necesarios para no tener penalizaciones en la base reguladora de la pensión. Así, la edad ordinaria de jubilación a partir del 2027 es de 65 años, si tienes al menos 38 años y medio cotizados, y aumenta progresivamente hasta los 67 años hasta alcanzar dicha cotización. Y respecto a la cotización, es necesario tener 37 años cotizados para no sufrir penalizaciones por poca cotización en el cálculo del importe de la pensión de jubilación.

Continúa el período transitorio del doble cálculo de la base reguladora: sobre 25 años, 300 meses, y cálculo de la base reguladora en el que va aumentando paulatinamente el número de meses y descartando los menos favorables. La Seguridad Social aplicará el cálculo más favorable. En 2027 se hará el cálculo sobre 25 años o 300 meses, o bien 308 meses de los que se seleccionan los 304 mejores.

El próximo año también se incrementa el Mecanismo de Equidad Intergeneracional, aumenta la

base de cotización y la cotización adicional de solidaridad para aquellos cuyo salario supere la base máxima de cotización.

Finalmente, el funcionamiento, la respuesta y la atención de Viewnext continúan siendo muy deficientes; tras las gestiones del presidente de Confedtel a principios de julio, y la respuesta proporcionada por el Director de Relaciones Laborales esperamos que continúe mejorando la atención del personal en suspenso y desvinculado.

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO
LEGISLACIÓN CONSOLIDADA



Disposición transitoria trigésima cuarta. Aplicación gradual de coeficientes reductores de la edad de jubilación según lo previsto en el artículo 210.3 cuando la pensión supere el límite establecido para el importe de las pensiones.

1. Lo dispuesto en el apartado 2 de esta disposición transitoria en relación con el segundo párrafo del artículo 210.3 de esta ley sólo resultará de aplicación en la medida en que la evolución de la pensión máxima del sistema absorba completamente el efecto del aumento de coeficientes respecto a los vigentes en 2021 para aquellos trabajadores con base reguladora superior a la pensión máxima, de manera que la pensión reconocida no resulte en ningún caso inferior a la que habría correspondido con la aplicación de las normas vigentes en 2021.

2. La previsión del segundo párrafo del apartado 3 del artículo 210 de esta ley entrará en vigor a partir del 1 de enero de 2024 y se hará de forma gradual en un plazo de diez años, de acuerdo con los coeficientes reductores que resultan de los siguientes cuadros, en función del período de cotización acreditado y los meses de anticipación; hasta esa fecha permanecerá vigente el párrafo segundo del artículo 210.3 en la redacción establecida por el Real Decreto-legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. Los cuadros de referencia son los que figuran a continuación:

3. Sin perjuicio de lo establecido en el apartado anterior, seguirán siendo de aplicación las reglas de acceso a la modalidad de jubilación anticipada por voluntad del interesado previas a la entrada en vigor de esta disposición transitoria a las personas a las que se refiere el segundo párrafo del apartado 3 del artículo 210, siempre que la extinción del contrato de trabajo que da derecho al acceso a esta modalidad de jubilación anticipada cumpla alguna de las siguientes condiciones:

a) Que la extinción se haya producido antes del 1 de enero de 2022, siempre que con posterioridad a tal fecha la persona no vuelva a quedar incluida, por un período superior a 12 meses, en alguno de los regímenes del sistema de la Seguridad Social.

b) Que la extinción se produzca después de esa fecha como consecuencia de decisiones adoptadas en expedientes de regulación de empleo, o en virtud de convenios colectivos de cualquier ámbito, acuerdos colectivos de empresa o decisiones adoptadas en procedimientos concursales, que fueran aprobados con anterioridad al 1 de enero de 2022.

No obstante, para el reconocimiento del derecho a pensión de las personas a las que se refieren las letras a) y b) anteriores, la entidad gestora aplicará la legislación que esté vigente en la fecha del hecho causante de la misma, cuando resulte más favorable a estas personas.

PERIODO COTIZADO < a 38 años y 6

Meses Anticipo	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
24	5,70	7,40	9,10	10,80	12,50	14,20	15,90	17,60	19,30	21,00
23	5,36	6,72	8,08	9,44	10,80	12,16	13,52	14,88	16,24	17,60
22	5,07	6,13	7,20	8,27	9,34	10,41	11,47	12,54	13,60	14,67
21	4,41	5,31	6,22	7,13	8,04	8,94	9,85	10,76	11,66	12,57
20	4,25	5,00	5,75	6,50	7,25	8,00	8,75	9,50	10,25	11,00
19	4,13	4,76	5,38	6,01	6,64	7,27	7,90	8,52	9,15	9,78
18	3,58	4,16	4,74	5,32	5,90	6,48	7,06	7,64	8,22	8,80
17	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
16	3,43	3,87	4,30	4,73	5,17	5,60	6,03	6,46	6,90	7,33
15	2,93	3,35	3,78	4,21	4,64	5,06	5,49	5,92	6,34	6,77
14	2,88	3,26	3,64	4,02	4,40	4,77	5,15	5,53	5,91	6,29
13	2,84	3,17	3,51	3,85	4,19	4,52	4,86	5,20	5,53	5,87
12	2,35	2,70	3,05	3,40	3,75	4,10	4,45	4,80	5,15	5,50
11	2,32	2,64	2,95	3,27	3,59	3,91	4,23	4,54	4,86	5,18
10	2,29	2,58	2,87	3,16	3,45	3,73	4,02	4,31	4,60	4,89
9	1,81	2,13	2,44	2,75	3,07	3,38	3,69	4,00	4,32	4,63
8	1,79	2,08	2,37	2,66	2,95	3,24	3,53	3,82	4,11	4,40
7	1,77	2,04	2,31	2,58	2,85	3,11	3,38	3,65	3,92	4,19
6	1,30	1,60	1,90	2,20	2,50	2,80	3,10	3,40	3,70	4,00
5	1,28	1,57	1,85	2,13	2,42	2,70	2,98	3,26	3,55	3,83
4	1,27	1,53	1,80	2,07	2,34	2,60	2,87	3,14	3,40	3,67
3	0,80	1,10	1,41	1,71	2,01	2,31	2,61	2,92	3,22	3,52
2	0,79	1,08	1,36	1,65	1,94	2,23	2,52	2,80	3,09	3,38
1	0,78	1,05	1,33	1,60	1,88	2,16	2,43	2,71	2,98	3,26

PERIODO COTIZADO = > 38 años y 6 meses y < 41 años y 6 meses

Meses Anticipo	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033
24	5,50	7,00	8,50	10,00	11,50	13,00	14,50	16,00	17,50	19,00
23	5,25	6,50	7,75	9,00	10,25	11,50	12,75	14,00	15,25	16,50
22	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00
21	4,35	5,20	6,05	6,90	7,75	8,60	9,45	10,30	11,15	12,00
20	4,20	4,90	5,60	6,30	7,00	7,70	8,40	9,10	9,80	10,50
19	4,08	4,67	5,25	5,83	6,42	7,00	7,58	8,16	8,75	9,33
18	3,54	4,08	4,62	5,16	5,70	6,24	6,78	7,32	7,86	8,40
17	3,46	3,93	4,39	4,86	5,32	5,78	6,25	6,71	7,18	7,64
16	3,40	3,80	4,20	4,60	5,00	5,40	5,80	6,20	6,60	7,00
15	2,90	3,29	3,69	4,08	4,48	4,88	5,27	5,67	6,06	6,46
14	2,85	3,20	3,55	3,90	4,25	4,60	4,95	5,30	5,65	6,00
13	2,35	2,65	2,95	3,30	3,63	3,95	4,28	4,60	4,93	5,25
12	2,29	2,59	2,88	3,18	3,47	3,76	4,06	4,35	4,65	4,94
11	2,27	2,53	2,80	3,07	3,34	3,60	3,87	4,14	4,40	4,67
10	1,79	2,08	2,38	2,67	2,96	3,25	3,54	3,84	4,13	4,42
9	1,77	2,04	2,31	2,58	2,85	3,12	3,39	3,66	3,93	4,20
8	1,75	2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00
7	1,28	1,56	1,85	2,13	2,41	2,69	2,97	3,26	3,54	3,82
6	1,27	1,53	1,80	2,06	2,33	2,59	2,86	3,12	3,39	3,65
5	1,25	1,50	1,75	2,00	2,25	2,50	2,75	3,00	3,25	3,50
4	0,79	1,07	1,36	1,64	1,93	2,22	2,50	2,79	3,07	3,36
3	0,77	1,05	1,32	1,59	1,87	2,14	2,41	2,68	2,96	3,23
2	0,76	1,02	1,28	1,54	1,81	2,07	2,33	2,59	2,85	3,11
1	0,76	1,02	1,28	1,54	1,81	2,07	2,33	2,59	2,85	3,11

Discapacidad & Dependencia

Por: Javier Saquete

GRADO DE DISCAPACIDAD: RECONOCIMIENTO

La competencia de este trámite recae en las Autonomías. Para Andalucía, en la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Para Aragón, en el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, etc.

El trámite se puede hacer de forma telemática (es preciso certificado Digital o similar) o presentando la solicitud en cualquier registro.

El objetivo es obtener un 33 % de discapacidad o superior.

Se puede solicitar una nueva evaluación cada dos años o si hay un agravamiento de la situación.

Algunas de las cosas que podemos obtener:

1.- Reducción del pago de IRPF en el cobro de la Pensión de Jubilación. Se realiza indicando en la declaración de la Renta el grado de Discapacidad.

2.- Reducción o exención similar del pago de IRPF por el rescate del Plan de Pensiones. Como en el caso anterior, se ejecuta la reducción mediante devolución adicional en la declaración de la renta.

3.- Reformas en el hogar para adaptarlo a la discapacidad. Suelen ser superiores al 50%. Cada año la saca la Región y tiene plazo límite de presentación. Hay que estar pendiente.

4.- Aparcamiento en zona de minusválido. Si se acredita pérdida de movilidad.

5.- Ley de Dependencia. Lo habitual es que una persona vaya a tu casa a realizar labores del hogar o de higiene un número de horas determinadas. Para nuestro colectivo va a tener un coste del 10% del valor real del servicio.

Ejemplo: atención domiciliaria de una persona dos horas diarias de lunes a domingo. Tiene un coste de 700 €. Pagaremos 70 € por las 60 horas.

Si ya estás muy fastidiado, solo, o la familia ya no puede atenderte adecuadamente, se puede solicitar plaza en una Residencia concertada pagando solo un porcentaje de la pensión (en torno al 70%).

un porcentaje de la pensión (en torno al 70%).

La Dependencia se puede tramitar en paralelo a la solicitud de Discapacidad. Lo más rápido es pedir cita en el Ambulatorio donde tengamos el médico de cabecera con el/la Trabajador/a Social.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Para los registros se precisa cita previa. En Andalucía la dan en el teléfono: 955006828.

La cita puede demorarse varios meses, incluso dos años, dependiendo de la provincia.

Piden aportación de informes médicos. Cosa tediosa e ineficiente. Se puede obviar si nuestro médico de cabecera tiene debidamente actualizado nuestro historial. En Andalucía Lo podemos ver a través de "clicsalud"

Es fundamental que el médico de cabecera esté al tanto de todos los tratamientos importantes que se nos han realizado a través de la medicina privada, y que lo plasme en nuestro historial. Merece la pena el esfuerzo de recopilar la información y que lo introduzca en el sistema

En la evaluación del grado de discapacidad se pasan 3 entrevistas:

- Asistencia Social: analiza cómo está el cotarro alrededor tuyo (estado de soledad, higiene, etc.).
- Psicólogo: A ver cómo tienes la cabeza.
- Médico: Cómo estás físicamente.

El Grado de Discapacidad es la suma de lo evaluado por cada facultativo.

Los **socios que residen en Aragón** deben seguir las indicaciones que el gobierno de Aragón tiene establecido y que pueden verse en el enlace siguiente:

<https://www.aragon.es/tramitador/-/tramite/gestion-de-dependencia-y-discapacidad/discapacidad>

LEY 4/2026 REFORMA LEY DEPENDENCIA Y DISCAPACIDAD

Esta Ley (de 1 de octubre) otorga al Gobierno un plazo máximo de un año para elaborar, consensuar con las comunidades autónomas y aprobar mediante Real Decreto este nuevo sistema técnico de medición y valoración.

El documento definitivo con las tablas y criterios de puntuación exactos se publicará en los próximos meses. Aquellos interesados pueden acceder a la normativa en el enlace:

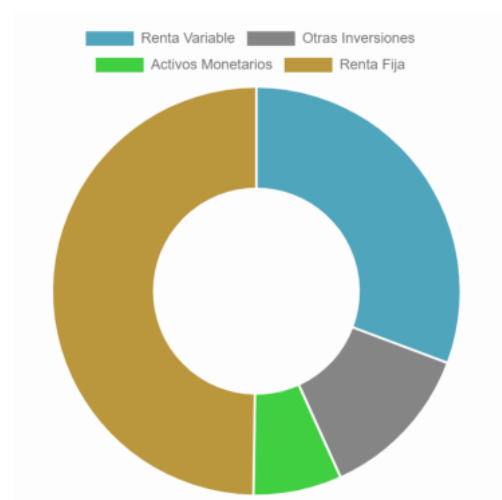
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2026/BOE-A-2026-20528-consolidado.pdf>

Según se produzcan novedades para nuestro colectivo y/o familiares iremos informando de las mismas.

PENSETEL: Valor del punto, Cartera y Rentabilidad



Cartera



Evolución Rentabilidad y Patrimonio



CONTACTO:

Telf.: 900 210 666
info@pensetel.com

RENTABILIDAD EN EL AÑO (a 17/09/2026): 3.34%

Rentabilidad histórica anualizada: 4,09 TAE

EVOLUCIÓN COTIZACIÓN: Acción TdE vs. IBEX-35



Fallecimientos. Herederos

Por: ACPT

La funeraria debe entregarte la siguiente documentación:

- Certificado médico de defunción
- Inscripción en el Registro Civil
- Certificado literal de defunción
- Licencia de enterramiento/incineración.
- Baja en la Seguridad Social

Luego deberás solicitar, 15 días hábiles después del fallecimiento:

Gerencia Territorial del Mtº. Justicia (ver sedes en <https://www.mjusticia.gob.es/es/direcciones-telefonos/gerencias-territoriales>)

- Certif., de Últimas Voluntades (Declaración de Herederos)
- Certif., de Seguros de Cobertura de Fallecimiento
- Modelo 790 + tasa pagada - 3,86€ por cada uno. A pagar en Banco o Caja
- Certificado Literal de Defunción
- DNI/NIE del solicitante

Documentos a aportar:

- Copia autorizada del testamento (si existe testamento)
- DNI del fallecido y los herederos
- Libro de Familia
- Certificado de empadronamiento
- Escrituras de propiedades, certificados bancarios.

Solicitar Pensión de viudedad:

(adjuntar todos los documentos anteriores)

- Declaración de Herederos. (En caso de no tener hecho testamento)
- Certif., literal de defunción. Registro Civil (Funeraria. 20-35 días)
- Certif., últimas voluntades.
- Certif. literal de nacimiento
- Fotocopia DNI.
- Libro de familia de mis padres.
- Dos testigos no familia, y DNI.

Banco de España: Certificado de Cargas, (deudas y riesgos pendientes, antes de aceptar la herencia):

- DNI'S; Certificado de defunción; Declaración de Herederos, últimas voluntades.

Impuesto de Sucesiones y

Donaciones: Además de los normales arriba relacionados:

- Escritura herencia del fallecido/a
- Idem de viudo/a
- Declaración del patrimonio preexistente a la fecha de fallecimiento

Impuesto Plusvalía Municipal:

Ayuntamiento, 6 meses desde la fecha del fallecimiento o Copia de los títulos de adquisición:

- Escritura herencia y liquidación del ISyD, Mod. 650
- Idem, viudo/a
- Certif. Reg.
- Valor suelo S/ IBI (Plusvalía Ayto.)
- IBI, último pago Ayto.
- Escritura herencia del fallecido/a y liquidación del ISyD, Mod. 650
- Idem de mi viudo/a

Adjudicación de herencia. Notaría:

- Certificado de defunción
- Certificado de Última Voluntad.
- Certif., Contratos de seguros de cobertura de fallecimiento.
- Declaración de herederos
- Relación y valoración de bienes:
 - Títulos de propiedad (escrituras) de los bienes o notas simples del Registro de la Propiedad
 - Seguros
 - Cuentas o productos bancarios, certificados de saldos en bancos a fecha de fallecimiento
 - Si hay deudas o cargas sobre la vivienda, aportar justificantes.
 - Certificación Catastral del valor de la vivienda.
 - Justificante de pago del IBI

Registro de la Propiedad, para el cambio de titularidad del inmueble:

- Certificado de defunción
- Certificado del Registro General de Actos de Última Voluntad
- Acta de declaración de herederos abintestato
- Escritura pública de aceptación y adjudicación de herencia
- Justificante de pago del Impuesto de Sucesiones: Modelos 650 y 661
- Justificante de pago de la Plusvalía Municipal:
 - Autoliquidación
 - Carta de Pago
 - Justificante del Pago
 - Nota Simple del Registro de la Propiedad, nº 30 de Madrid
 - DNI del heredero

Desbloqueo de las cuentas en el Banco:

- Certificado de Actos de Última Voluntad.
- Declaración de herederos.
- Acreditación de la liquidación del ISyD

ASESORAMIENTO JURÍDICO

Aquellos asociados/as de ACPT que tengan dudas sobre su situación particular o deseen recibir orientación y asesoramiento pueden ponerse en contacto, en función de sus respectivas residencias, con los bufetes habituales que trabajan con la ACPT, cuyas referencias se encuentran a pie de página de la sección Junta Directiva 2026/28 (pág. 77).

¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?

Por: Juan Carlos Pérez



Juan Carlos Pérez Molina
Vicepresidente ACPT

DOLOR & SUFRIMIENTO

Nuestro coach de cabecera, nos ofrece la sexta entrega de esta Sección, denominada el Rincón del Coach, bajo el título:

"¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?"

Juan Carlos, de dinastía telefónica, es actualmente Coach profesional por la Federación Internacional de Coaching (ICF), certificado por la Profesional Coach Certified (PCC). Además, es monitor y arbitro nacional de pádel.

Esta doble dimensión vital le ha permitido alumbrar un exitoso libro (ópera prima), disponible actualmente en todas las plataformas, titulado:

"Pádel como la vida misma"

donde confluyen sus dos grandes pasiones: el Coaching y el Pádel.

Hoy nos trae un resumen de su exitosa ponencia, que formará parte de su próximo libro ("Pádel como la vida misma.. ¡¡Sácala por cuatro!!"), donde reflexiona sobre la funcionalidad del dolor (avisa de que el cuerpo necesita cuidado) y el sufrimiento (muestra que realidad estamos rechazando o interpretando mal). Con la aceptación recuperamos la triada:

PAZ - ENERGÍA - CLARIDAD PARA ACTUAR

Podéis ampliar su perfil profesional, personal y su experiencia vital, en la entrevista publicada sobre él, en el Boletín núm. 86 (marzo de 2019) o visitando su perfil en LinkedIn.

DOLOR Y SUFRIMIENTO NO SON LO MISMO

El dolor y el sufrimiento pueden ser desagradables, pero no necesariamente son inútiles. Si aprendemos a observarlos, ambos pueden convertirse en una fuente de información.

El dolor pertenece principalmente al cuerpo.

⇒ Por ejemplo:

- Me doy un golpe.
- Me lesiono una rodilla.
- Tengo una enfermedad.
- Me duele la espalda.

El dolor cumple una función: avisarme de que algo necesita atención. Es como una alarma del cuerpo.

⇒ El dolor puede estar diciéndome:

- Para
- Descansa.
- No sigas forzando.
- Cuídate
- Busca ayuda
- Cambia algo

Por tanto, el dolor puede servirme para proteger mi cuerpo y aprender a cuidarlo mejor.

El sufrimiento es diferente. El sufrimiento aparece principalmente en la mente cuando rechazo una realidad que ya está ocurriendo o que ya ocurrió.

⇒ Por ejemplo:

- He perdido un partido.
- Ese es el hecho.

⇒ Pero después pienso:

- No debería haber perdido
- Qué desastre
- Siempre me pasa lo mismo
- No puedo soportarlo

Ahí es, por tanto, cuando aparece el sufrimiento.

¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?

Por: Juan Carlos Pérez

Podríamos resumirlo así:

- **DOLOR:** algo de mi cuerpo necesita atención.
- **SUFRIMIENTO:** algo de mi forma de pensar necesita comprensión.

Esto no significa que las situaciones difíciles no existan. Existen:

- Podemos perder un trabajo
- Puede terminar una relación
- Puede morir una persona querida
- Podemos enfermarnos
- Podemos vivir una injusticia
- Todo eso es real

Pero una cosa es lo que ocurre y otra muy distinta es lo que nuestra mente construye alrededor de lo ocurrido.

⇒ Por ejemplo:

- Mi pareja me ha dejado

⇒ La mente añade:

- No debería haber sucedido
- No puedo vivir sin ella
- Me ha arruinado la vida
- Nunca volveré a ser feliz

Entonces aparecen dos dificultades: la situación que ha ocurrido y el sufrimiento que añadimos mentalmente.

La situación puede enseñarme algo sobre la vida. Pero mi sufrimiento puede enseñarme algo muy importante:

«Algo sobre mi mismo».



¿DE DONDE NACE EL SUFRIMIENTO?

Desde este enfoque, el sufrimiento aparece muchas veces cuando pensamos:

«La realidad debería ser diferente de como es».

Por eso, cuando sufrimos, podemos hacernos una pregunta muy poderosa:

¿Qué no estoy aceptando?

⇒ Por ejemplo:

- Mi hijo adulto toma una decisión que no me gusta. Yo sufro.

⇒ Quizá descubro:

- No acepto que pueda equivocarse
- No acepto que piense distinto a mí
- No acepto que no pueda decidir por él

La decisión de mi hijo sigue siendo la misma. Pero ahora el sufrimiento empieza a mostrarme dónde está mi dificultad. Y esa dificultad puede convertirse en aprendizaje. Por eso el sufrimiento puede funcionar como una señal que me dice:

«Aquí hay algo que todavía necesitas comprender».

¿PARA QUÉ ME SIRVE EL DOLOR?

El dolor puede servirme principalmente para tres cosas:

- Para avisarme
- Algo necesita atención
- Para protegerme

Quizá necesito parar, descansar o evitar seguir dañándome. Para llevarme a actuar.

Puede impulsarme a cambiar un hábito, modificar un movimiento, hacer rehabilitación, descansar o consultar a un profesional.

Por eso, no tiene mucho sentido enfadarme simplemente con el dolor. Sería como enfadarme con la alarma de incendios porque hace ruido. La alarma no es el incendio. La alarma me avisa de que hay algo que atender.

Ante el dolor puedo preguntarme:

«¿Qué me está diciendo mi cuerpo y qué necesito hacer?»

¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?

Por: Juan Carlos Pérez

¿PARA QUE ME SIRVE EL SUFRIMIENTO?

El sufrimiento no cambia lo que ya ocurrió. Por mucho que sufra:

- No puedo recuperar un punto perdido
- No puedo borrar una conversación
- No puedo cambiar una decisión que otra persona ya tomó
- No puedo modificar el pasado

Pero el sufrimiento puede servirme para descubrir:

- qué estoy rechazando,
- qué intento controlar
- qué expectativa no se ha cumplido,
- qué miedo tengo
- qué interpretación estoy haciendo
- qué necesito comprender

Por eso podemos considerar el sufrimiento como un maestro incómodo. No porque tengamos que buscarlo, ni porque sea bueno permanecer sufriendo; sino porque, cuando aparece, puede enseñarnos algo.

La pregunta deja de ser solamente:

«¿Cómo hago para dejar de sufrir?»

Y pasa a ser también:

«¿Qué me muestra este sufrimiento sobre mí?»

⇒ Por ejemplo:

- Sufro porque alguien no hace lo que yo quiero.

⇒ Quizá el sufrimiento me está mostrando:

- Que intento controlar
- Que me cuesta aceptar decisiones diferentes
- Que tengo demasiadas expectativas
- Que confundo querer con dirigir
- Que he colocado mi felicidad en las decisiones de otra persona

Entonces puedo aprender:

- Que no puedo controlar a los demás
- Que cada persona tiene derecho a decidir
- Que amar no significa dirigir
- Que puedo aconsejar sin imponer
- Que puedo querer sin exigir
- Cuando comprendo el mensaje, el sufrimiento pierde su utilidad

«Ya no necesito permanecer en él»

ACEPTAR NO SIGNIFICA RESIGNARSE

Aceptar no significa:

- Me da igual
- Todo está bien
- No voy a hacer nada

Aceptar significa:

- Esto es lo que está ocurriendo ahora.
- No voy a gastar mi energía negando que ocurre
- Después puedo actuar

⇒ Por ejemplo:

- Me despiden.

Aceptar significa:

- Sí, me han despedido

No significa:

- Me parece estupendo
- Puedo reclamar
- Puedo acudir a un abogado
- Puedo buscar trabajo.
- Puedo formarme
- Puedo reinventarme
- Puedo defender mis derechos

Pero parto de la realidad: el despido ya ocurrió. Si permanezco semanas pensando: "Esto no debería haber pasado", estoy intentando cambiar mentalmente algo que ya ocurrió. Y eso consume mucha energía.

Una pregunta mucho más útil sería:

**«Dado que esto ha ocurrido,
¿qué puedo hacer ahora?»**

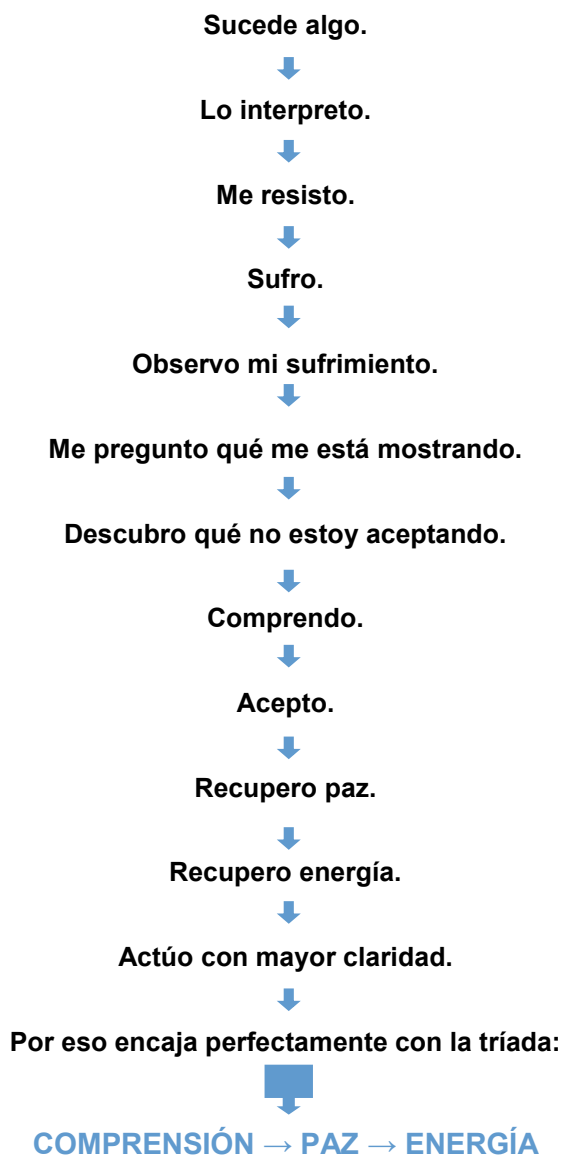


¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?

Por: Juan Carlos Pérez

DEL SUFRIMIENTO AL APRENDIZAJE

El proceso podría ser el siguiente:



Cuanto más comprendo, menos lucho mentalmente. Cuanto menos lucho, más paz tengo. Cuanta más paz tengo, menos energía desperdicio. Y con más energía puedo actuar mejor.

El sufrimiento puede servirme para llegar a la comprensión:

**«Pero cuando comprendo,
ya no necesito quedarme instalado
en el sufrimiento»**

¿Y CUANDO OCURRE ALGO REALMENTE DOLOROSO?

Aquí debemos ser especialmente cuidadosos.

Si una persona pierde a alguien querido, no sería adecuado decir:

- «Deja de sufrir y acepta»

La comprensión necesita tiempo. Aceptar:

- No significa dejar de llorar
- No significa no sentir tristeza
- No significa hacerse el fuerte
- No significa negar las emociones

Una persona puede saber intelectualmente:

- «Esto ha ocurrido»

y necesitar mucho tiempo para integrarlo profundamente. El objetivo no es prohibirse sentir. El objetivo es ir llegando poco a poco a algo parecido a:

- «Me duele profundamente lo ocurrido, pero no quiero pasar el resto de mi vida luchando mentalmente contra el hecho de que ocurrió».

También en estas situaciones podemos descubrir aprendizajes. Quizá:

- valorar más la vida
- valorar a las personas mientras están con nosotros
- revisar nuestras prioridades
- desarrollar comprensión
- descubrir recursos internos
- aprender a convivir con aquello que no podemos cambiar

Eso no convierte una pérdida en algo agradable. Ni significa que debemos agradecer inmediatamente todo lo que ocurre.

Significa simplemente que incluso de una experiencia que jamás hubiéramos elegido podemos, con el tiempo, obtener comprensión.

¿Para que sirven el dolor y el sufrimiento?

Por: Juan Carlos Pérez

UNA HERRAMIENTA PRACTICA PARA CUALQUIER SITUACION

Cuando aparezca dolor o sufrimiento, podemos preguntarnos:

⇒ **¿Qué está ocurriendo realmente?.**

- Solo preguntarnos el hecho
- sin añadir interpretaciones.

⇒ **Si hay dolor físico, ¿qué me está diciendo mi cuerpo?:**

- ¿Necesito parar?
- ¿Descansar?
- ¿Cambiar algo?
- ¿Cuidarme?
- ¿Pedir ayuda?

⇒ **Si estoy sufriendo, ¿qué estoy pensando?**

- «Esto no debería pasar».
- «Es injusto».
- «No puedo soportarlo».
- «Tendría que...»
- «Siempre...»
- «Nunca».

⇒ **¿Qué no estoy aceptando?**

Aquí suele encontrarse una parte importante de mi aprendizaje.

⇒ **¿Qué muestra este sufrimiento sobre mí?**

- ¿Una expectativa?
- ¿Un miedo?
- ¿Un apego?
- ¿Una necesidad de control?
- ¿Una creencia?

⇒ **¿Qué necesito comprender para poder aceptarlo?**

- Quizá que no controlo a los demás
- Quizá que el pasado no puede cambiarse
- Quizá que equivocarse forma parte de la vida
- Quizá que el cuerpo cambia
- Quizá que algunas limitaciones no pueden eliminarse completamente
- Quizá que las cosas no tienen obligación de suceder como yo esperaba

⇒ **¿Qué puedo hacer ahora?**

«Aquí recupero mi capacidad de actuar»

LA IDEA MAS PROFUNDA

El dolor y el sufrimiento no tienen por qué convertirse en enemigos. Pueden convertirse en mensajeros.

El dolor me dice:

«Hay algo en tu cuerpo que necesita atención».

El sufrimiento me dice:

«Hay algo en tu manera de interpretar o aceptar esta realidad que necesitas observar».

El objetivo no es buscar dolor, ni buscar sufrimiento, ni permanecer en ellos.

El objetivo es:

- Escuchar el mensaje, comprenderlo, aprender y actuar.
- El dolor me enseña a cuidar mejor mi cuerpo.
- El sufrimiento puede enseñarme a conocer mejor mi mente.
- El dolor puede llevarme a protegerme.
- El sufrimiento puede llevarme a comprenderme.
- Y la comprensión puede llevarme a la aceptación.

Por eso, quizá podamos cambiar una pregunta:

«¿Por qué me pasa esto?»

Por otra mucho más útil:

«Ya que esto está ocurriendo,
¿para qué puedo utilizarlo?»

Y podemos pasar de:

«Esto no debería estar ocurriendo»

Pasar a:

«Esto está ocurriendo. No necesariamente me gusta.
Ahora quiero descubrir qué puedo aprender
y qué puedo hacer».

Entonces el dolor deja de ser solamente una molestia. Y el sufrimiento deja de ser solamente sufrimiento. Ambos pueden convertirse en información para aprender a vivir mejor.

Porque cuando comprendo el mensaje:

- Comprendo más.
- Lucho menos.
- Recupero paz.
- Conservo energía.
- Actúo con mayor claridad.

COMPRENSIÓN → PAZ → ENERGÍA

Y quizá esa sea la utilidad más profunda del dolor y del sufrimiento:

«Mostrarme algo que todavía necesito atender, comprender o aprender para seguir creciendo»

Viaje Fin de Curso 2026

Por: M^a Carmen Pinar y Enrique González

LAS AZORES: “El Hawaii Europeo”

**La ACPT realizó su tradicional
Viaje Fin de Curso 2026
Las Azores el lugar elegido**

En los días del 24 al 31 de mayo realizamos el tradicional viaje Fin de Curso que teníamos proyectado a Las Azores, conocidas como El Hawaii Europeo, tal como se publicitó en el Boletín 99 de la ACPT.

Ubicados en la isla de San Miguel, nos alojamos en Ponta Delgada y desde este enclave central hicimos una gran variedad de excursiones para poder contemplar unos paisajes maravillosos y ver la naturaleza en todo su esplendor.

Entre los lugares visitados con más impacto que pudimos recorrer, encontramos: Laguna Sete Ciudades con la ruta de senderismo del lago verde y lago azul, el Parque Ribeira dos Caldeiros una explosión de naturaleza y cataratas en montaña, Laguna de furnas de fumarolas calientes, Lago do Fogo y un largo etc.



Ponta Delgada



Ponta Delgada Puerto



Logoa do Fogo



Ribeira dos Caldeiros

LAS AZORES: “El Hawaii Europeo”



Las Islas Azores son un archipiélago formado por 9 islas pertenecientes a Portugal.

Se ubican en el medio del Océano Atlántico, a unos 1400 km al oeste de Portugal Continental y a unos 900 km al noroeste de la isla de Madeira



Rivera Grande

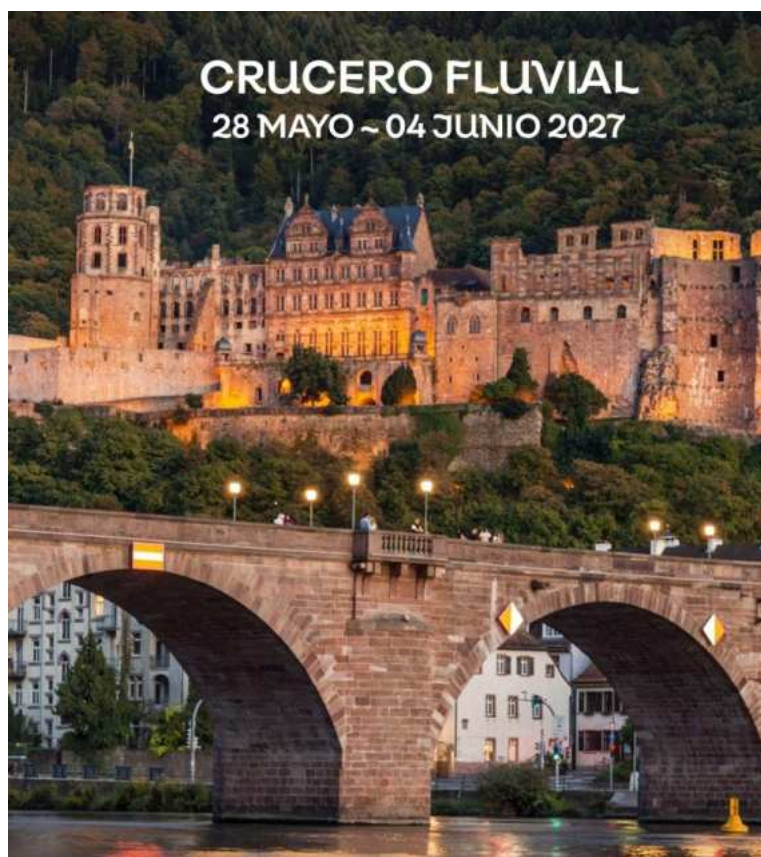
Nuevamente, un éxito pleno del VIAJE FIN DE CURSO, organizado por la COMISIÓN DE OCIO Y CULTURA de la ACPT con la colaboración de la Agencia de Viajes AZULMARINO.

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

La **Comisión de Ocio y Cultura** ha organizado el tradicional **Viaje Fin de Curso - 2027** en colaboración, este año, con el partner Azulmarino.

El viaje elegido ha sido un **Crucero Fluvial** que nos llevará de Basilea a Amsterdam pasando por las históricas y bellas ciudades de Breisach, Estrasburgo, Maguncia, Coblenza, Colonia, Dusseldorf y Nimega, navegando por Valle del Rin Medio (Patrimonio UNESCO).

El viaje tendrá lugar entre **los días 28 de mayo y 04 de junio de 2027**.



PRECIO POR PERSONA

EN BASE A GRUPO DE 30 personas: 2.870 €

EN BASE A GRUPO DE 40 personas: 2.845 €

EN BASE A GRUPO DE 50 personas: 2.815 €

SUPLEMENTO INDIVIDUAL: 815 €

VUELOS

28 MAYO 2007:

SEVILLA – BASILEA / 09: 55H – 12:25H

04 JUNIO 2007:

BRUSELAS – SEVILLA / 13:20H – 16:00 H

RESERVAS

A PARTIR DEL 15 DE OCTUBRE

azulmarino

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

CALENDARIO DE PAGOS

Fecha de pagos	IMPORTE
1º Plazo: a partir del día 15/10/2026	630 EUR
2º Plazo: antes del 30/11/2026	378 EUR
3º Plazo: antes del 30/12/2026	378 EUR
4º Plazo: antes del 30/01/2027	378 EUR
5º Plazo: antes del 30/02/2027	378 EUR
6º Plazo: antes del 30/03/2027	378 EUR
7º Plazo: antes del 30/04/2027	375 EUR

- Para aquellos socios con origen en otras provincias distintas a Sevilla, la agencia les informará de la conexión más conveniente para unirse al grupo.
- Se confirmará por orden de llegada del pago y se asignará el asiento

FORMAS DE PAGOS

- Mediante enlace de pago virtual vía WhatsApp o Email llamando previamente al teléfono:
671 401 044
- Traslencia bancaria al número de cuenta indicando el nombre completo + DNI.
ES73-2100-8612-9902-0022-3250
- Se ruega una vez hayan realizado la transferencia, enviar justificante bancario a nuestro email:
nora.viana@azulmarino.com o por WhatsApp al número: **671 401 044**.

NOTA: El suplemento individual puede pagarse en el último pago o prorrateado en las cuotas. Deberá ser informado a la agencia la forma en la que se va a abonar.

GASTOS DE ANULACIÓN DE PAGOS

Desde la reserva hasta 120 días previos a la salida	Depósito inicial
Desde 119 a 60 días previos a la salida	50%
Desde 59 a 45 días previos a la salida	75%
Desde 44 días al día de inicio del viaje	100%

NOTA: Existe un seguro opcional con ampliación de coberturas de anulación, asistencia y equipaje de 60 € por persona.

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

ITINERARIO PREVISTO



28 mayo: SEVILLA — BASILEA

A la hora acordada encuentro en aeropuerto de Sevilla para coger nuestro vuelo a Basilea. A la llegada nos esperará el bus que tendremos a disposición hasta el traslado al barco. Almuerzo en restaurante. Visita de la ciudad de Basilea. Tras la visita, embarque a las 18.00h en **Basilea**. Presentación de la tripulación y cóctel de bienvenida. Cena a bordo. Navegación a Breisach

29 mayo: SEVILLA — BREISACH

Pensión completa con bebidas a bordo. Por la mañana, tiempo libre en Breisach. Por la tarde, visita de Colmar y del museo Unterlinden. La capital de los vinos de Alsacia encantará a los viajeros por su autenticidad y su arquitectura típica alsaciana, compuesta por coloridas casas con entramado de madera que datan de la Edad Media. Descubrirán el pintoresco barrio de la Pequeña Venecia y luego visitarán el museo Unterlinden. Ofrece un recorrido que abarca casi 7000 años de historia, desde la prehistoria hasta el arte del siglo XX. La obra maestra es el Retablo de Isenheim (1512-1516) de Matthias Grünewald. Noche de animación

30 mayo: BREISACH — ESTRASBURGO

Pensión completa con bebidas a bordo. Mañana de navegación en una región de viñedos. Se travesará la llanura de Alsacia, entre la cordillera de los Vosgos y la Selva Negra. Excursión Estrasburgo en barco y su catedral. Estrasburgo, marcada por una historia agitada, goza de un patrimonio arquitectónico excepcional. Una sutil mezcla de tradición y modernidad, los monumentos históricos conviven con las estructuras más modernas.

Noche de baile. Navegación en dirección a Maguncia

31 mayo: MAGUNCIA — COBLENZA

Pensión completa con bebidas a bordo. Visita guiada de Maguncia y del museo Gutenberg. Se visitará la ciudad de Maguncia a pie y se entrará a su magnífica catedral. Se paseará por las pintorescas calles del casco antiguo. Por último, visita del museo Gutenberg, el museo de la imprenta. Navegación por el romántico valle del Rin, donde se podrán ver numerosos castillos y la mítica roca Lorelei. Al final de la tarde, descubrimiento de la ciudad en compañía de nuestra animadora.

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

ITINERARIO PREVISTO

01 junio: COBLENZA - COLONIA - DUSSELDORF

Pensión completa con bebidas a bordo. Navegación hacia Colonia. Paso por las ciudades de Andernach, Königswinter y Bonn. Al acercarse a Colonia, se verá las Siete Montañas, uno de los paisajes más bellos de Alemania. Llegada al final de la mañana Visita guiada a Colonia, antigua ciudad romana de gran importancia. Se podrá admirar el exterior de la catedral, cuya construcción duró más de cinco siglos. Esta obra maestra del arte gótico es un verdadero testimonio de la fuerza y la persistencia de la fe cristiana en Europa. A continuación, visita del casco antiguo y paso por delante de la famosa casa de Eau de Cologne (exterior). Tiempo libre. Traslado en autobús hacia Düsseldorf.

Noche de gala.

02 junio: DUSSELDORF - NIMEGA - AMSTERDAM

Pensión completa con bebidas a bordo. Visita del museo al aire libre de Arnhem, situado en un parque arbolado. 80 granjas auténticas, molinos, talleres, casas, una escuela y una iglesia evocan la arquitectura y la vida de antaño en las provincias de los Países Bajos. Los viajeros descubrirán el museo a su ritmo a pie o en tranvía. Mientras tanto, el barco navega hacia Nimega. Vuelta a bordo en Nimega. Navegación hacia Ámsterdam. Noche de animación.

03 junio: AMSTERDAM

Pensión completa con bebidas a bordo. Por la mañana, conoceremos Ámsterdam en barco turístico. Esta visita le ofrecerá una visión general de las múltiples riquezas históricas y curiosidades de la capital neerlandesa. Ciudad fascinante y dinámica donde lo antiguo y lo moderno conviven en perfecta armonía, Ámsterdam está impregnada de historia, arte y cultura, y cada rincón de la ciudad guarda una sorpresa. Durante un paseo en barco por los pintorescos canales, declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, podrá admirar la arquitectura tan característica de la ciudad: las numerosas casas estrechas con frontones, las mansiones del siglo XVII y los magníficos puentes que cruzan los canales, componiendo un paisaje urbano extraordinario.

Por la tarde, visita guiada de Haarlem, ciudad ubicada a las afueras de Ámsterdam, en el noroeste de los Países Bajos. En su día, fue un importante puerto de comercio del Mar del Norte, rodeado por una muralla defensiva. Actualmente, aún conserva su carácter medieval con sus calles adoquinadas y sus casas con gabletes. Es el centro de un importante distrito de cultivo de bulbos de flores y es también célebre por sus campos de tulipanes, que se sitúan a las afueras de la ciudad, sus museos de arte y las hofjes (casas de beneficencia construidas en frondosos patios).

04 junio: BRUSELAS - SEVILLA

A la hora acordada, traslado en bus al aeropuerto de Bruselas para coger nuestro vuelo directo a Sevilla. Almuerzo picnic. Llegada y fin de nuestros servicios.

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

NUESTRO PRECIO **SI** INCLUYE

- Vuelo Sevilla – Basilea / Bruselas – Sevilla.
- Traslado aeropuerto – barco – aeropuerto en las dos ciudades .
- Almuerzo en Basilea el día de llegada y visita de la ciudad.
- 7 noches de crucero en el barco MS SYMPHONIE 5 ANCLAS , en camarote doble exterior
- con ventana y baño completo en puente principal .
- Todas las comidas desde el almuerzo del primer día al desayuno del día 04 de junio .
- Picnic para viaje último día.
- Bebidas incluidas a bordo (excepto las cartas especiales) .
- Excursiones incluidas:
 - Colmar y el museo Unterlinden.
 - Estrasburgo en barco y su Catedral.
 - Maguncia y el Museo Gutenberg.
 - Visita de Colonia.
 - Visita al museo al aire libre de Arnhem.
 - Ámsterdam en barco turístico.
 - Visita de Harleem.
- Animación .
- Asistencia a bordo .
- C óctel de bienvenida .
- Noche de gala .
- S eguro de asistencia /repatriación /anulación .
- Tasas portuarias.
- Acompañamiento por personal de Azul Marino durante todo el recorrido .

NUESTRO PRECIO **NO** INCLUYE

- Otras e xcursiones opcionales, servicios extras y en general cualquier otro servicio NO reflejado en el apartado “nuestro precio incluye”.
- Propinas 7€ por persona y día. No son obligatorias

CRUCERO FLUVIAL POR EL RIN

EL BARCO: MS SYMPHONIE

.La symphonie (sinfonía), la composición instrumental más importante de todas las composiciones musicales está en perfecta armonía con este magnífico barco de 5 anclas al que da su nombre, así como con sus rutas por el Rin y el Danubio, ríos románticos por excelencia.

Completamente reformado en 2017, el MS Symphonie es un barco de 5 anclas y tamaño familiar, midiendo 110 m de eslora y 11,40 m de manga. Tiene capacidad para 105 pasajeros, en 54 camarotes dispuestos en dos cubiertas. Cada uno de ellos tiene todas las comodidades. y ofrece las mejores condiciones para su estancia a bordo. Los tonos azules (en referencia al hermoso Danubio azul de Johann Strauss Jr.) y amarillos de la decoración proporcionan un ambiente alegre, animado y ligero.

Ubicado en la cubierta superior se encuentra el restaurante, donde se sirven todas las comidas durante el viaje. Ofrece una cocina delicada en un ambiente refinado en el que los grandes ventanales permiten disfrutar plenamente de las vistas. En esta misma cubierta se encuentra el salón / bar, con pista de baile, mientras que en el puente sol, lugar ideal para el relax y para admirar los paisajes, los pasajeros tendrán a su disposición cómodas tumbonas y una gran área sombreada.



Grupo Paseando

Por: M^a Carmen Pinar y Enrique González

PASEANDO POR SEVILLA: Intensa actividad cultural por enclaves diversos



El Grupo PASEANDO POR SEVILLA, constituye toda una experiencia de éxito de vida asociativa, en torno a visitas culturales de interés que se llevan a cabo los martes cada quince días.

La actividad del Grupo ha estado cargada de actividades diversas durante los últimos meses, tanto en visitas a destinos y enclaves de interés turístico-cultural como asistencias teatrales.

Para participar en las visitas y asistencias teatrales, se debe solicitar la inclusión en el Grupo de WhatsApp a través del número de teléfono 619046036.

En este grupo también informamos de las obras de teatro que hemos concertado con precio reducido, así como cualquier visita cultural que podamos organizar desde Sevilla.

Las Rutas guiadas de los martes, se anuncian en el grupo una semana antes, así como las distintas actividades de interés cultural.

VISITAS CULTURALES

- Ruta escultura callejera sevillana en el paisaje urbano y su simbología I^a parte
- Visita guiada al Convento de Santa Rosalía
- Visita a la Iglesia de los Humeros
- Visita al Monasterio de San Jerónimo
- Visita guiada a Itálica
- Visita a Capitanía
- Visita guiada al Palacio de Dueñas
- Ruta Regionalista Aníbal González
- Visita guiada al Panteón de los Sevillanos Ilustres
- Visita a la Iglesia de San Roque
- Visita a Utrera



CONJUNTO ARQUEOLÓGICO DE ITÁLICA

Grupo Paseando

Por: M^a Carmen Pinar y Enrique González



MONASTERIO DE SAN JERONIMO



IGLESIA DE SAN ROQUE



UTRERA



IGLESIA DEL HOSPITAL DE LOS VENERABLES

ASISTENCIAS TEATRALES

El área de Ocio y Cultura organiza, periódicamente y con gran éxito de convocatoria, asistencias a diversos centros teatrales donde se representan obras de gran actualidad.

SALA O CERO
TEATRO
SEVILLA





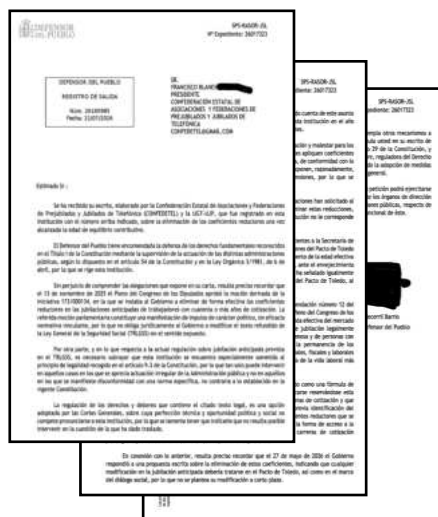
CONFETEL: Consejo Confederal



El pasado mes de abril, desde la presidencia de Confedotel, se remitió carta al Defensor del Pueblo solicitando su ayuda en nuestras gestiones con la Administración acerca del Equilibrio Contributivo.

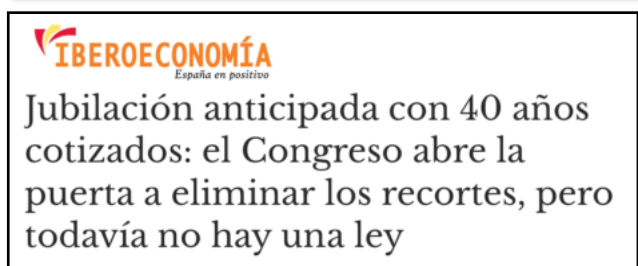
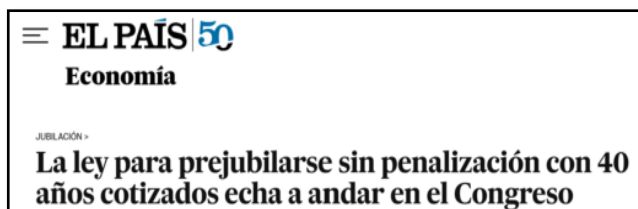
Adjuntamos la contestación del Defensor del Pueblo al citado escrito, con el firme compromiso desde ACPT y CONFETEL de proseguir luchando hasta alcanzar este justo derecho.

Sinopsis de la respuesta de la Oficina del Defensor del Pueblo, firmada por la adjunta primera, Sra. Jiménez-Becerril Barrio, en relación a la queja presentada sobre la eliminación de coeficientes reductores en jubilaciones anticipadas, correspondiente a largas carreras de cotización:



- ⇒ La institución no tiene la facultad de modificar leyes.
- ⇒ La moción presentada y aprobada (nov. 2025) en el Congreso no tiene carácter vinculante.
- ⇒ La regulación actual sobre jubilación anticipada esta basada en la normativa vigente.
- ⇒ La institución solo puede actuar ante actuaciones irregulares de la administración pública.
- ⇒ La eliminación de estos coeficientes requiere debate en el Pacto de Toledo y diálogo social.
- ⇒ La respuesta del Gobierno indica que no hay intención de modificar dichos coeficientes.
- ⇒ La institución recomienda tramitar la petición al amparo de la Ley Orgánica 4/2001 (derivado del artículo 29 de la Constitución Española) que regula el derecho de petición ante todas las instituciones públicas

ULTIMA HORA (22 sep): El Congreso aprueba tramitar la eliminación de los coeficientes correctores con 40 años cotizados



**VOTACIÓN
CONGRESO**

JUBILACIÓN ANTICIPADA

Pensión de la Seguridad Social

CON

Coeficientes Reductores: CONDENADOS DE POR VIDA

EDAD EQUILIBRIO CONTRIBUTIVO = EQUIDAD, DIGNIDAD,
CONTRIBUTACIÓN
Y DISCRIMINACIÓN

¿EQUILIBRIO CONTRIBUTIVO?

La jubilación anticipada nos trae una reducción del 6% u 8% por año anticipado. **ANTICIPARSE A LA JUBILACIÓN NO DEBERÍA HIPOTECARNOS DE POR VIDA.**

A partir de los 65 años, los pensionistas devolvemos dicho anticipo con su penalización, por lo que pedimos cobrar el 100% de nuestra pensión a partir de que se haya compensado ese adelanto.

CON LA NUEVA NORMATIVA PEDIMOS SE REPARE LA PENSIÓN ÍNTEGRA SIN COEFICIENTES REDUCTORES.



WWW.ACPTSEVILLA.ORG



Avda. Hytasa, nº 38
4ª planta-módulo 8,
Edificio Toledo I,
41006 - SEVILLA.

(954) 636353
ACPTSevilla@gmail.com

LA DGT ACTUALIZA

EL REGLAMENTO GENERAL DE CIRCULACIÓN

MEJORA LA PROTECCIÓN DE LOS USUARIOS VULNERABLES DE LA VÍA

El Consejo de Ministros aprobó una modificación del Reglamento General de Circulación cuyo objetivo es mejorar la protección de los usuarios vulnerables de la vía, concepto en el que están englobados peatones, ciclistas, motociclistas y conductores de vehículos de movilidad personal

El objetivo de la reforma es adaptar el reglamento al cambio de visión de la movilidad que se ha producido en los últimos veinte años, en los que se ha pasado de un enfoque centrado en la carretera y en el vehículo a otro que lo hace en las personas y los entornos urbano.

Por ello, por primera vez la norma recoge una definición de **"usuario vulnerable de la vía"**, aquel que, por razón del medio de desplazamiento que utiliza o por las características físicas del grupo de edad al que pertenece, tiene un mayor riesgo de sufrir lesiones en caso de accidente de tráfico o que éstas sean de mayor gravedad.

El Reglamento General de Circulación incluye gracias a la reforma un nuevo Título VI que incluye normas de circulación específicas en zonas urbanas.

Esta reforma busca también el alineamiento con algunos de los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030, aprobada por la ONU en el año 2015, como la mejora de la salud y el bienestar de las personas, la apuesta por una energía asequible y no contaminante, la búsqueda de unas ciudades y comunidades más sostenibles y la acción por el clima, entre otros.

El real decreto aprobado por el Consejo de Ministros (de 23 de junio) **ha entrado en vigor el día 1 de octubre de 2026**, excepto los artículos referidos al alumbrado obligatorio para VMP y al casco homologado para usuarios de motocicletas que lo harán el 1 de octubre de 2027.

Por su parte, el artículo relativo a la obligación de guantes de protección homologados se hará efectivo cuando entre en vigor la orden ministerial que regule sus especificaciones técnicas; mientras tanto, se utilizarán guantes de protección de las mismas características de los que se usan en la actualidad.

ÁREAS REGLAMENTADAS

- Conductores de vehículos de movilidad personal (VMP).
- Ciclistas.
- Usuarios de motocicleta.
- Equipamiento de protección.
- Otras normas en vías interurbanas.
- Otras normas en vías urbanas



MINISTERIO
DEL INTERIOR

Nuevo Reglamento: 1 de octubre en vigor

Por: ACPT

PRINCIPALES CAMBIOS

⇒ CONDUCTORES DE VEHÍCULOS DE MOVILIDAD PERSONAL (VMP).

- Fija en 15 años la edad mínima para conducir un VMP.
- Deberán utilizar casco de protección obligatorio y chaleco reflectante de noche o en situaciones de escasa visibilidad. Los profesionales que circulen en VMP deberán utilizarlo en todo momento. Ambas son una infracción grave con sanción económica de 200 euros.
- Estos vehículos deberán llevar siempre encendido el alumbrado.
- Fuera de los núcleos urbanos, se puede permitir la circulación de los VMP por vías segregadas de vehículos a motor, tales como vías ciclistas o carriles bici.

⇒ CICLISTAS

- Se suprimen las exenciones de uso del casco y todos los ciclistas deberán llevarlo en vías interurbanas.
- Aquellos ciclistas que desarrollen su actividad profesional en este tipo de vehículo (riders) deberán hacer uso en todo momento de casco de protección y chaleco reflectante. Ambas situaciones son una infracción grave con sanción económica de 200 euros.
- El conductor que adelanta a un ciclista en una vía interurbana deberá reducir la velocidad en al menos 20 kilómetros/hora respecto al límite existente en la vía en ese momento.
- Además, en calzadas que tengan más de un carril por sentido, el conductor que adelanta debe cambiar completamente de carril, además de dejar la separación lateral de 1,5 m.

⇒ EN VIAS URBANAS

- Los ciclistas circularán preferentemente por el centro del carril para mejorar su seguridad. o Los conductores de vehículos a motor deberán dejar una separación mínima de 5 metros con los ciclistas que les precedan en el mismo carril.
- En aquellas de un solo carril donde esté limitada la velocidad a 30 kilómetros/hora o inferior, y previa señalización, la autoridad municipal podrá permitir la circulación de las bicicletas en los dos sentidos de circulación.

⇒ USUARIOS DE MOTOCICLETAS

- Es obligatorio el uso de guantes de protección para conductores y pasajeros de motocicletas y ciclomotores en vías interurbanas y calzado cerrado en todo tipo de vías. Ambas son una infracción grave cuya sanción económica es de 200 euros.
- Se permite la circulación de motocicletas por el arcén derecho cuando exista congestión del tráfico, sin exceder la velocidad de 30 kilómetros/hora y previa señalización del tramo.
- Los cascos de protección de los usuarios de ciclomotores tendrán que estar obligatoriamente homologados y no simplemente certificados.
- Los riders que desarrollen su actividad profesional en motocicleta deberán llevar chaleco reflectante en todo momento. Es una infracción grave con sanción económica de 200 euros.



⇒

Nuevo Reglamento: 1 de octubre en vigor

Por: ACPT

PRINCIPALES CAMBIOS

⇒ EQUIPAMIENTO DE PROTECCIÓN

- Se suprimen las exenciones al uso del cinturón de seguridad que existían para conductores de taxi, vehículos de mercancías y vehículos de enseñanza de la conducción. A partir de ahora deberán llevarlo puesto en todo momento.
- Se establece una excepción que ampara a pasajeros de las ambulancias asistenciales acondicionadas para permitir asistencia técnico-sanitaria en ruta cuando en servicio de urgencia ocupen habitáculo del paciente.

⇒ OTRAS NORMAS EN VÍAS INTERURBANAS

- Los vehículos que rebasen a otros inmovilizados ya sea por accidente, avería, labores de auxilio, mantenimiento o regulación del tráfico deben dejar una separación lateral de 1,5 metros y reducir la velocidad en al menos 20 kilómetros/hora respecto al límite existente en la vía.
- En autopistas y autovías, cuando la circulación quede dificultada a causa de la nieve, queda prohibido adelantar y se circulará únicamente por el carril de la derecha dejando expedito el de la izquierda para la circulación de los vehículos de emergencia y quitanieves.
- Cuando, con motivo de una retención, los vehículos circulen a paso de peatón o se detengan, deberán orillarse de manera que dejen un espacio central libre para permitir el paso de vehículos de policía y demás servicios de emergencia, espacio denominado “carril de emergencia”.

⇒ OTRAS NORMAS EN VÍAS URBANAS

- En pasos para peatones con semáforo, como norma general, no podrá coincidir la luz ámbar intermitente para vehículos con la luz verde para peatones.
- Se dota de entidad jurídica a los caminos escolares seguros, definiéndolo como

aquel conjunto de vías acondicionadas por la autoridad competente para favorecer que los niños y las niñas se trasladen a los centros escolares caminando, en transporte público o utilizando medios de movilidad no motorizados.

- Se regula la maniobra de estacionamiento de las autocaravanas, que no podrán extender elementos propios que desborden el perímetro del vehículo, considerando como tal la proyección en planta, deberán descansar sólo sobre neumáticos y no podrán verter fluidos procedentes del habitáculo.

NOTA DE LA DGT

Las personas de 65 años o más, pueden acudir a las oficinas para realizar cualquier tipo de gestión sin necesidad de solicitar cita previa. Nuestro personal les atenderá y explicará como hacer las gestiones de manera clara y sencilla.

Consulta en nuestra web la dirección física y el horario de atención a personas de 65 años en adelante establecido en la Jefatura de tu elección y recuerda que estos horarios cambian en temporadas de invierno y verano.

[Sede Electrónica DGT - Solicitud de cita previa](#)



Infografía editada por la Dirección General de Tráfico



Modificación del Reglamento de Circulación

Protección a usuarios vulnerables





VMP

- Edad mínima 15 años.
- Casco obligatorio.
- Chaleco reflectante de noche o baja visibilidad.
- Riders:
 - Casco y chaleco obligatorio siempre.
 - Alumbrado encendido día y noche.



Bicicletas

- Se suprimen las exenciones del uso del casco en carretera.
- Riders: Casco y chaleco obligatorio siempre.
- Para adelantar a un ciclista reducir la velocidad al menos 20km/h.
- Vías urbanas:
 - Circularán por el centro del carril.
 - Conductores veh. a motor separación mínima 5m. con ciclistas que le precedan en el mismo carril.



Motocicletas

- Obligatorio guantes en vías interurbanas.
- Calzado cerrado en todo tipo de vías.
- Casco homologado, no sólo certificado.
- Con congestión de tráfico, permitida la circulación por el arcén a 30km/h, previa señalización del tramo.
- Motoristas riders: siempre chaleco reflectante.



Otras normas

- ✓ Se suprimen las exenciones al uso de cinturón.
- ✓ Con nieve, prohibido adelantar y circular por carril izquierdo.
- ✓ Carril de emergencia, vehículos deberán orillarse para dejar pasar a vehículos de emergencia.
- ✓ Separación de 1,5 m y reducir la velocidad al menos 20km/h cuando se rebase vehículos inmovilizados.
- ✓ Se regula el estacionamiento de caravanas.

www.dgt.es

El runrún de las pensiones ...

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

LAS PENSIONES Y LA SOSTENIBILIDAD

El tema “*pensiones*” sigue estando de rabiosa actualidad y sigue haciendo correr *ríos de tinta*, tanto en la prensa especializada como generalista.

Existe, además, una correlación perversa cada vez que se publica el dato mensual (y/o anualizado) del valor del IPC, con una inquietante tentación de recordar, y correlacionar, la actual normativa que indexa dicho dato con el incremento de las pensiones para el próximo año 2027, vinculando el coste de las pensiones con el déficit público y con la controversia intergeneracional.

Tema, este último, tratado el pasado 22 de septiembre en el Congreso de los Diputados dentro de la Comisión de seguimiento y evaluación de los acuerdos del Pacto de Toledo y pormenorizado/analizado académicamente por el profesor de Teoría Económica, Daniel Fuentes Castro, en su comparecencia para informar sobre la *intergeneracionalidad* del sistema de pensiones.

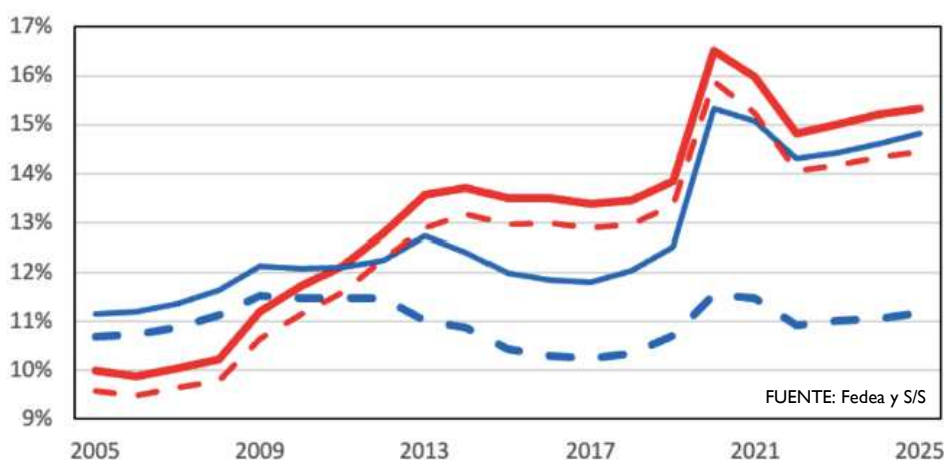
Desde este artículo aconsejamos su visionado en la web del Congreso (Sesión núm. 13 del martes 22 de septiembre de 2026 correspondiente al expediente 219/000699/0000).

Asimismo, son recurrentes, y por tanto mantienen el debate latente, siempre en el candelero, los estudios e informes, *ad hoc*, sobre las pensiones de numerosos organismos públicos y privados (Funcas, Banco de España, AIReF, Fedea, Instituto Santalucía, Fundación MAPFRE, Fundación BBVA, Universidad de las Hespérides...) que suelen incidir especialmente y sobre todo en las disfunciones/deficiencias del Sistema y no tanto en las soluciones, inevitablemente estructurales, necesarias que hagan, al Sistema de Pensiones, actuarialmente sostenible a largo plazo.

Los condiciones de contorno y restricciones actuales del Sistema vigente, que presionan la sostenibilidad del mismo, son ya sobradamente conocidas, publicadas y analizadas:

- Indexación al IPC de la revaloración por Ley.
- El incremento de la longevidad.
- La generosa (comparativamente con la EU) Tasa de Reemplazo (porcentaje de la pensión respecto del último salario).
- La llegada del baby boom (en España nacidos entre 1959 y 1977) a la jubilación.
- El Sistema de Reparto en vigor.
- Inexistencia complementaria de capitalización reglada obligatoria.
- Escaso porcentaje de la población con planes privados de pensiones.
- Efecto Sustitución de las pensiones (las pensiones de alta son mayores que las pensiones de baja). Carreras laborales más largas sobre bases de cotización más altas.

GASTOS E INGRESOS DE LA S/S COMO % DEL PIB



FUENTE: Fedea



El runrún de las pensiones ...

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

Si bien, hay que volver a recordar que 2/3 de las pensiones en España están por debajo de los 1.300 €/mes; no es menos cierto, que los datos contables arrojan un déficit estructural del Sistema de modo que las cotizaciones de los trabajadores dan (damos) cobertura al 80% del gasto en pensiones y, lógicamente, un 20% es sufragado por los créditos y transferencias con cargo a los presupuestos generales del estado (PGE).

Es, por tanto, insoslayable plantearse la gestión de una solución estructural a un problema perfectamente diagnosticado. Salvo que se decida que los PGE deben financiar las pensiones (con el coste de oportunidad que ello significa), ya que las cotizaciones están al borde de lo posible (confiscación salarial y empresarial) para no incidir en la pérdida de competitividad de nuestras empresas y por tanto del empleo y en la pérdida de poder adquisitivo de los trabajadores. Recordemos que este año además suben el MEI y la cuota de solidaridad.

El modelo Sueco, por ejemplo, que no es precisamente un mal referente en cuanto a la evaluación de un Sistema de Pensiones sostenible, tiene estructurado un **método híbrido público/privado flexible**. El 2'5% del salario en activo se deriva a un fondo de inversión privado y se tiene en consideración toda la vida laboral y la esperanza de vida para determinar un ajuste automático de la pensión inicial que garantice, en todo momento, la sostenibilidad.

La pensión media en el país sueco ronda los 1.900 €, (para un salario medio mensual de 4.500€) siendo en España la pensión media de jubilación de 1.575€ (para un salario medio mensual de 2.095€) según los últimos datos publicados por el INE y la Seguridad Social en sus páginas web.

MEI & CUOTA SOLIDARIDAD

El Mecanismo de Equidad *Intergeneracional* (MEI), que entró en vigor en 2023, subirá en 2027 del 0'9% al 1% (0'83% a cargo de la empresa y 0'17% a cargo del trabajador), estableciéndose en el año 2030 en el 1'2%, salvo nuevas reformas del Sistema. Asimismo, se incrementará también la Cuota de Solidaridad, un pago que afecta únicamente a la parte de los sueldos que supera la base máxima de cotización pero no incrementa la futura pensión del trabajador.

El espíritu de esta cotización sirve solo para que quienes cobran más aporten en mayor medida a la Seguridad Social. Según establece la norma, los salarios que van desde la base máxima hasta un 10% adicional cotizarán un 1,38% en 2027. Los que se sitúen entre el 10% y el 50% adicional pagarán un 1,5%, mientras que las retribuciones que superen el 50% de la base máxima tendrán una cuota del 1,75% (la proporcionalidad entre empresa y trabajador será idéntica a la de las contingencias comunes), estará vigente hasta el año 2045.

Son medidas, ya recogidas en la Ley General de la Seguridad Social, que buscan reforzar la sostenibilidad de las pensiones, repartiendo el esfuerzo entre empresas, trabajadores y rentas altas...

En definitiva, estas dos figuras de cotización son entendidas, por el legislador, como mejoras en la progresividad del sistema de pensiones.

II Jornada sobre
el Sistema Público de
Pensiones

25/09/26  FUNDACIÓN RAMÓN ARECES **fedea** 

elPeriódico

Economía

Mercados y Finanzas Empresas Vivienda

Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI)

**las aportaciones aumentan pero
los trabajadores y autónomos
no podrán mejorar su pensión**

El runrún de las pensiones ...

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

Realmente, guste más o guste menos, es cuestión de tiempo y posiblemente de oportunidad, la inexorable necesidad de abordar una reforma del sistema de pensiones en España que garantice su sostenibilidad y su solidaridad intergeneracional, especialmente por el repunte del gasto que va a significar para la Seguridad Social y para la Cuentas públicas, la inminente, la ya presente jubilación de la generación *baby boom*. Actualmente el déficit financiero y actuarial del sistema se acerca al 2% del PIB. La propia Fundación FEDEA (Fundación de Estudios de Economía Aplicada) advierte sobre la necesidad urgente de un cambio profundo del modelo del sistema de pensiones en España, cuyo análisis multifactorial ha sido realizado en la II jornada sobre el Sistema Público de Pensiones donde, el pasado 25 de septiembre, se han abordado los complejos desafíos que la Seguridad Social ha de afrontar en las próximas décadas.

El planteamiento generalista pasaría por sustituir progresivamente el sistema actual de reparto (deficitario estructuralmente y por tanto no sostenible) por un sistema de cuentas nocionales ya experimentado con éxito en otros países, adaptado lógicamente a la idiosincrasia y prioridades de nuestro modelo de bienestar.

El nuevo modelo es conceptualmente irrefutable: cada trabajador en su cuenta personal y virtual acumula la cuantía (el valor) de sus cotizaciones a lo largo de su vida laboral (lo que garantiza un retorno/pensión alineado con el esfuerzo realizado a lo largo de toda la vida laboral) actualizadas con un tipo de interés ligado al PIB nacional. El saldo resultante se transforma en una pensión inicial con, lógicamente, actualizaciones que dependerán de parámetros como la edad y/o la esperanza de vida (Factor de Sostenibilidad legislado en el año 2011 pero que nunca llegó a entrar en vigor, siendo sustituido por el MEI).

Un cambio de estas características, ya existen modelos de éxito en Europa (Suecia, Italia, Bélgica, Austria), necesita de varias décadas para su implantación integral, por lo que urge su puesta en marcha.

Sin duda, los legisladores conocen lo que deben hacer, pero no como hacerlo y no perder las elecciones... lo que exige un Pacto de Estado por las Pensiones. La solución al gran problema no debería ser ideológica sino lógica.

Seguimos a la espera,,,

LA CONTROVERSIA DE LA PENSIÓN DE VIUDEDAD

Actualmente las pensiones de viudedad suponen más del 15% de la nómina de pensiones (32.000 millones de euros en el año 2026) siendo las receptoras mayoritariamente mujeres (90%). No obstante, tienden paulatinamente a disminuir su volumen por diversas causas:

- Aumento de la población activa de las mujeres (a veces supone una incompatibilidad de cobro).
- El crecimiento de la esperanza de vida (el devengo llega más tarde).
- La disminución del peso de matrimonios/pareja estructuradas (disminuye el porcentaje de parejas supervivientes acreedores de la pensión de viudedad).

Actualmente el sistema otorga el beneficio de la pensión de viudedad a personas, mayoritariamente mujeres, independientemente del salario del cónyuge vivo (que puede estar muy por encima del salario medio). Incluso personas, como indica Octavio Granado en su ponencia "*La Seguridad Social, algo más que la pensión de jubilación*", que se casan *in artículo mortis*, acceden a una pensión vitalicia que el causahabiente les "legaba" generosamente. Asimismo, tienen derecho a pensión compensatoria de viudedad personas divorciadas y separadas, si cumplen con los criterios específicos que marca la norma de la Seguridad Social.

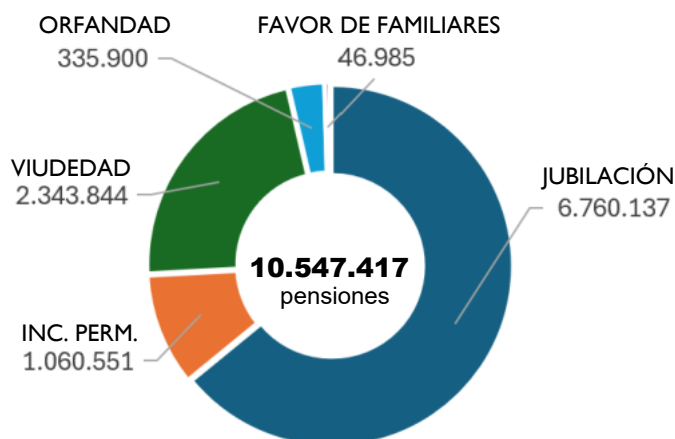
En definitiva, en la práctica hay ausencia de incompatibilidades en el disfrute de la pensión con cualquier rendimiento del trabajo (por muy alto que este fuere). Sin embargo, esta ausencia de incompatibilidad durante la vida activa, no continúa cuando la pensionista de viudedad (El 90% son mujeres) debe compatibilizar, llegado el momento, su pensión propia de jubilación (o incapacidad o complemento a mínimos) con su pensión de viudedad ya que la normativa de incompatibilidades no permite superar el tope máximo de pensiones públicas.

Hay una distorsión flagrante entre la ausencia absoluta de incompatibilidad para la pensión durante la vida activa y las incompatibilidades durante la vida pasiva; lo que propicia a la permanencia en el trabajo de viudas/os hasta la edad límite legal de su desempeño.

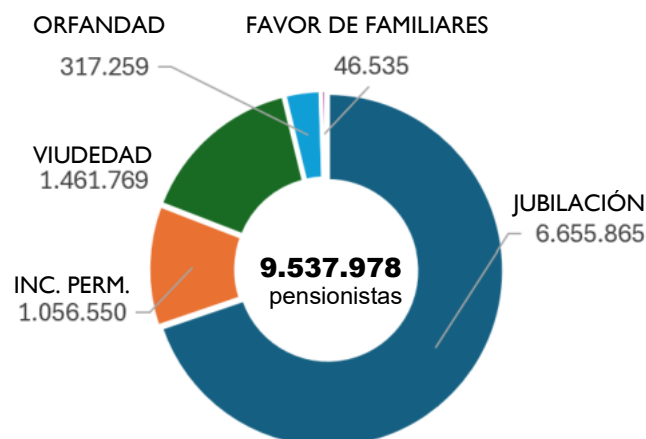
Las pensiones en cifras

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

PENSIONES DEL SISTEMA POR CLASE DE PENSIÓN



PENSIONISTAS DEL SISTEMA POR CLASE DE PENSIÓN

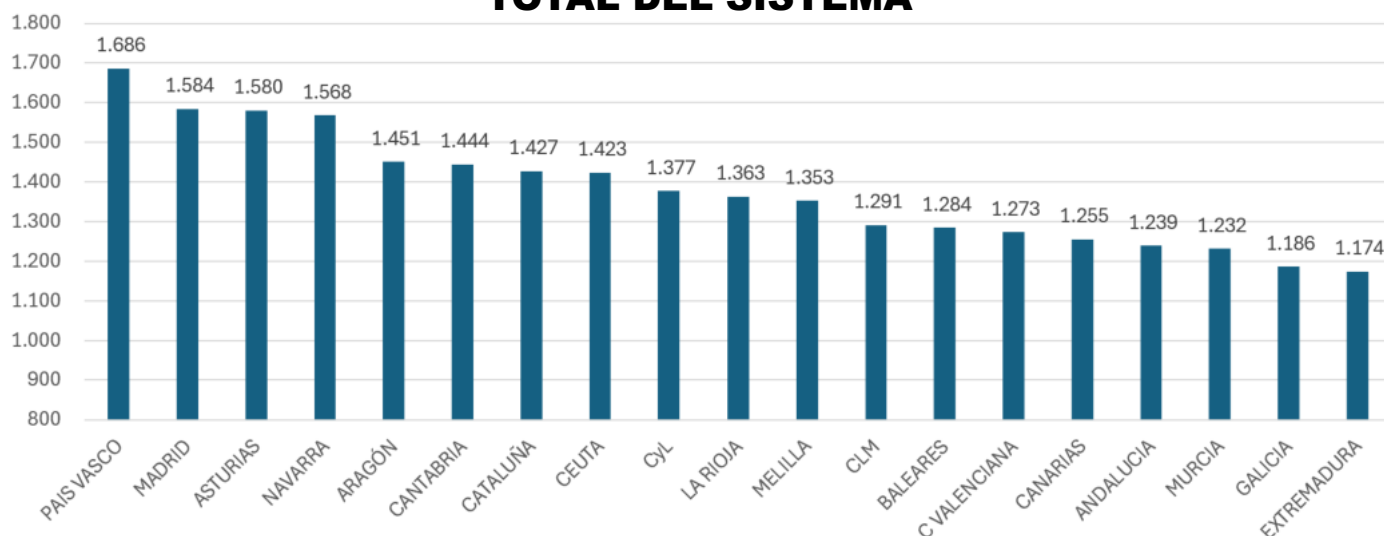


PLURIPENSIONISTAS DEL SISTEMA (10'52%): 1.004.207 (Mujeres: 826.876 Hombres: 177.331)

CUANTÍA DE LAS PENSIONES EN VIGOR (euros)

	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
PENSIÓN MEDIA DEL SISTEMA	1.374	1.638	1.138
PENSIÓN MEDIA JUBILACIÓN	1.575	1.797	1.270
PENSIÓN MEDIA VIUDEDAD	976	670	1.008
PENSIÓN MEDIA/PENSIONISTA	1.520	1.699	1.339

IMPORTE PENSIÓN MEDIA EN VIGOR POR CC. AA. (euros) TOTAL DEL SISTEMA



FUENTE: Seguridad Social/septiembre

Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

LA COMISIÓN DE SENDERISMO CONTINÚA SU ACTIVIDAD:

Rutas con Encanto

La actividad de senderismo continúa incrementando, de forma permanente, tanto su actividad como sus miembros conformada actualmente mediante la Comunidad del grupo de WhatsApp de la ACPT:

Senderismo ACPT 2026

Periódicamente, si el tiempo y las condiciones de seguridad lo permiten, se realizan por variados parajes naturales, *las Rutas con Encanto*, planificadas por la Comisión de Naturaleza y Senderismo.

Os presentamos la iconografía de alguna rutas y otros datos de interés.

¡Únete al Grupo de Senderistas!

senderismo.acptsevilla@gmail.com



Manuel Bernal es miembro fundador de la Asociación Andaluza de Exploraciones Subterráneas y responsable de la Comisión de Naturaleza y Senderismo de la ACPT.

NORMAS: GRUPO DE SENDERISMO

El participante en una ruta de Senderismo organizada por la Comisión de Naturaleza y Senderismo de la ACPT, reconoce que ha sido informado de todas las características de la actividad y la realiza con pleno conocimiento de estas.

Si una persona se presenta a la ruta sin la suficiente preparación física, está convaleciente de una lesión reciente (habiéndose ocultado este hecho a la organización) o llega a la misma mal pertrechado de ropa, equipo, alimentación o bebida, etc. se la invitará a abandonar la ruta.

Así mismo, si hemos traído con nosotros a una persona invitada (informándole previamente de estos puntos a tener en cuenta), se lo haremos saber al guía/coordinador de ruta y seremos responsable de ella a lo largo de todo el recorrido.

El participante acepta que la Asociación, no será en ningún caso responsable de ningún accidente que sufra. Acepta mantener a la Asociación, la Junta Directiva, la Asamblea General o a sus socios/as indemnes frente a cualquier reclamación, daño, pérdida o demanda derivadas directa o indirectamente de la práctica de la actividad organizada por la ACPT y en la que voluntariamente quiere participar, salvo imprudencia o irresponsabilidad por parte de la organización.

El desplazamiento y manutención es por cuenta de cada uno. Cualquier acción o decisión es bajo su propia responsabilidad. Se recomienda obtener licencia deportiva que cubra senderismo, pues no disponemos de un seguro colectivo que cubra los accidentes.

SE AUTORIZA que las fotografías, vídeos o cualquier material gráfico, tomados durante las actividades puedan usarse en medios de comunicación, redes sociales, soporte informáticos o exhibición.

La inscripción y participación en la ruta implica la aceptación integral de este reglamento.



Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

RUTA ACUÁTICA

En el mes de junio la Comisión de Naturaleza y Senderismo, organizó una *Ruta de Encanto* correspondiente a la ruta acuática por el río Caliente y el río Múrtiga desde La Nava.

Se trata de una aventura circular que combina tramos de sendero y caminatas por el propio cauce. Ideal para los meses más cálidos que requiere vadear el agua con frecuencia y ofrece un entorno natural salvaje y frondoso en plena Sierra de Aracena.

El recorrido discurre entre encinas, acebuches y una exuberante vegetación de ribera, con pozas de agua cristalina y rápidos excitantes.



FOTOS: Antonio Trenado y Javier Aranda

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

La **Guardia Civil** publica unos consejos para moverse por la montaña con seguridad de modo que nos permita disfrutar del tiempo de ocio. Sin embargo no debemos olvidar que estas actividades no están exentas de riesgo y para evitar accidentes debemos observar una serie de prevenciones. La mayor parte de los accidentes se deben a fallos humanos.

- **Planifica tu actividad** con información adecuada (mapas, libros, reseñas, etc...)
- **Procura conocer con antelación el medio** en que te vas a mover. Si es la primera vez que lo haces contrata un guía o hazte acompañar por alguien más experto.
- **Procura no ir solo a la montaña.** El grupo mínimo aconsejable es de tres componentes. En caso de accidente mientras uno acompaña al accidentado el otro va a buscar ayuda.
- **No empieces la actividad tarde y planifica el horario** con un margen de seguridad adecuado al más lento del grupo.
- **Deja dicho dónde vas** y los detalles de tu actividad a alguien cercano
- **Infórmate de la predicción meteorológica**
- **Asegúrate de que llevas un equipo adecuado** a la actividad que realizas y procura mantenerlo siempre en buenas condiciones.
- **No sobrestimes tus posibilidades.** Elige una actividad acorde con tu nivel físico y técnico.
- **Fedérate** en alguno de los clubes de montaña en los que **obtendrás conocimientos** sobre cómo moverte en el medio y técnicas **para aumentar tu seguridad.**
- **Obtén conocimientos en primeros auxilios.**
- **Si tu estado anímico no es el más adecuado** o no estás predispuesto, no emprendas actividades de cierta complejidad técnica.
- **Mantén la preparación física adecuada.**
- Incluye siempre en tu equipo **una linterna, impermeable, un chaleco reflectante y manta térmica**, aunque esté anunciado buen tiempo y no tengas previsto finalizar de noche.
- **Lleva teléfono móvil** y comprueba que la **batería** está **totalmente cargada** antes de iniciar la actividad. Si tienes licencia puedes llevar también una emisora conectada a la red REMER (146,175 Mhzs) en la que funcionan la mayor parte de los refugios de montaña.

Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

GEO-RUTA LAS CHORRERAS

Una Geo-Ruta, sin duda de encanto, por los parajes geológicos próximos a la bonita localidad de Las Navas de la Concepción.

Esta ruta circular (13 km.) pone en valor la diversidad paisajística de nuestro entorno, así como la riqueza geológica de la zona.

El paraje de Las Chorreras, es una zona donde afloran las aguas subterráneas procedentes de un manantial. Este manantial es tan potente que es desde donde se toma el agua que abastece a Las Navas. El terreno calizo ha proporcionado unas cavidades que almacenan el agua que percola a través del suelo transitando a través del medio natural.

El regreso se realiza, habitualmente por el Camino del Túnel, conocido por su vegetación envolvente que forma un hueco por el que pasar.



Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

SENDERISMO Y CONVIVENCIA: Sierra de Cazorla

Durante la última semana del mes de abril (del 27 al 30) se realizaron, organizadas por la Comisión de Naturaleza y Senderismo, unas jornadas de convivencia y senderismo que resultaron todo un éxito.

Se realizaron diversas rutas por parajes de encanto en torno a la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas.

Os mostramos la iconografía recopilada gracias a la aportación de los senderistas a la Comisión de Comunicación, editora del Boletín.



Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

RUTA LLANOS DEL CAMPO - CERRO DE LAS CUEVAS

Ruta poco conocida pero espectacular como toda la Sierra de Grazalema. Comenzando por Los Llanos del Campo próximo al arroyo del Descansadero por una calzada empedrada entre encinas y quejigos.



Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

RUTA CORTELAZOR - CORTERRANGEL - CASTAÑUELO

Ruta especial por parajes de vegetación exuberante, arroyos y vistas espectaculares de la Sierra. Imágenes extraídas del video realizado por nuestro compañero Javier Aranda. Agradecimientos.



Rutas de Senderismo: Rutas con Encanto

Por: Manuel Bernal

RUTA MOLINO PINTAO Y LOS TAJOS DE MOGAREJO

20/05/2026 Nos fuimos a Montellano, a conocer el Molino Pintao y los Tajos de Mogarejo a raíz de un reportaje en Canal Sur que vimos recientemente. Una pena el abandono en el que se encuentra este patrimonio recientemente restaurado



Rutas de Senderismo: Principio de siglo...

Por: Manuel Bernal

SENDERISMO NOSTÁLGICO

La afición en la Asociación de la ACPT tiene larga tradición en el tiempo.

Os traemos, en este rincón nostálgico, iconografía del año 2000 y 2001, realizada por nuestro compañero Justo Ramos, correspondiente a rutas por la Sierra de Aracena:

- ⇒ **El Pinsapar del P.N. de Grazalema**
- ⇒ **Ruta por Fuenteheridos — Galaroza**



El Empleo Sénior

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

El empleo de las personas sénior en el mercado laboral español se ha convertido en un tema cada vez más importante debido al envejecimiento de la población, al retraso de la jubilación y a la falta de relevo generacional.

Actualmente las personas mayores de 55 años tienen un peso mucho mayor en el empleo español que hace una década. En el primer trimestre de 2026 había aproximadamente casi 5 millones de ocupados mayores de 55 años, alrededor del 22 % del empleo total.

Además, el SEPE señala que en 2025 las personas de 45 años o más superaron los 11 millones de ocupados y afiliados, representando más de la mitad del total.

Este aumento responde a varios factores:

- Envejecimiento demográfico: cada vez hay más trabajadores de edades avanzadas.
- Prolongación de la vida laboral y retraso de la jubilación.
- Menor utilización de las prejubilaciones.

Además, las Consultoras ya han detectado la necesidad de las empresas de mantener trabajadores experimentados ante la falta de relevo generacional.

Uno de los principales problemas es que a pesar de que los sénior tienen una presencia amplia en el empleo, perder el trabajo después de los 55 años puede ser especialmente problemático.

La contratación de personas de mayor edad suele ser más difícil y el desempleo puede prolongarse durante mucho tiempo. El propio SEPE destaca que este colectivo, aunque representa una parte esencial del mercado laboral, continúa encontrando dificultades para acceder a nuevos empleos cuando este se pierde por diferentes causas.

Entre los principales obstáculos están:

- 1.- Edadismo:** algunos empleadores pueden considerar que los trabajadores mayores tienen menor capacidad de adaptación o aprendizaje, aunque tengan una amplia experiencia trayectoria profesional.
- 2.- Digitalización y cambio tecnológico:** determinados trabajadores necesitan actualizar continuamente sus competencias digitales.
- 3.- Desempleo de larga duración:** cuanto más tiempo permanece una persona sénior fuera del mercado laboral, más difícil puede resultar su

reincorporación.

4.- **Desajuste entre competencias y nuevos puestos de trabajo.**

5.- **Prejuicios sobre el coste laboral**, especialmente cuando se compara a trabajadores experimentados con candidatos más jóvenes.

Una oportunidad para España

El envejecimiento también puede representar una ventaja competitiva y económica si se aprovecha adecuadamente el talento sénior. El SEPE estima que en los próximos diez años una parte muy importante de las oportunidades de empleo estará vinculada al reemplazo de trabajadores que se jubilen; se calcula que aproximadamente más del 75% del empleo generado podría responder a esta necesidad de sustitución.

Por tanto, las empresas pueden beneficiarse de los trabajadores sénior por su:

- Experiencia profesional
- Conocimiento de la empresa y del sector
- Capacidad para formar a trabajadores jóvenes
- Conocimiento de clientes y procesos
- Estabilidad y conocimiento acumulado

¿Qué medidas serían necesarias?

Para mejorar la situación, España podría impulsar políticas centradas en:

- Formación continua durante toda la vida laboral.
- Programas de actualización de competencias digitales.
- Incentivos a la contratación de desempleados sénior.
- Lucha contra la discriminación por edad;
- Mejores fórmulas de jubilación flexible y gradual.
- Programas de mentoría en los que trabajadores sénior transmitan conocimientos a empleados jóvenes.
- Adaptación de los puestos de trabajo a las diferentes edades y capacidades.



El Empleo Sénior

Por: ALPHA L.O.B.O. HUNTERS Consultores

En conclusión, el trabajador sénior ha pasado de ser considerado principalmente como una persona próxima a abandonar el mercado laboral a convertirse en un elemento estratégico para el futuro del empleo en España.

El reto ya no consiste únicamente en conseguir que las personas sénior trabajen más años, incluso a través de la jubilación flexible, sino en garantizar que puedan mantener su empleabilidad (*Reskilling*), actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades (*Upskilling*) para poder acceder a nuevas oportunidades laborales.

RESKILLING & UPSKILLING

El *Reskilling* (reciclaje profesional) propicia capacitar a una persona para asumir un rol diferente al que realiza o para el que estaba capacitado en su actividad habitual (empleabilidad).

Mediante el *Upskilling* se busca perfeccionar, y en su caso ampliar, las competencias y habilidades de las personas para que su desempeño sea más eficiente en su actividad habitual (aplicabilidad).

LA GENERACIÓN SÉNIOR (55+) EN CIFRAS

DEMOGRAFÍA

+ 16.700.000 PERSONAS CON MÁS DE 55 AÑOS



ESPERANZA DE VIDA: 84 años

81 años
hombres

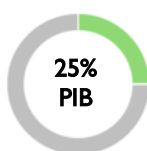


86 años
mujeres

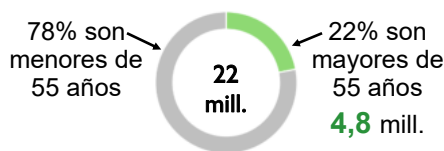
67% reside en entorno urbano vs. 33% en entorno rural (<20.000 hab.)

ECONOMÍA

REPRESENTAN:



TRABAJADORES:



PLAN DE PENSIONES PRIVADOS (55+):



Más de **4 millones**

INMUEBLES:

8/10 poseen vivienda en propiedad



CONECTIVIDAD:

13.800.000 están en internet

REPRESENTACIÓN

SÉNIORS Y PODER PÚBLICO:

31 % DIPUTADOS

40 % CONSEJEROS AUTONÓMICOS

38 % ALCALDES DE GRANDES CIUDADES



Glosario Jurídico

Por: Cristina L. Olivar

Comprender las leyes es algo esencial para los ciudadanos, independientemente de que nos dediquemos al derecho o no.

Por tanto, conocer algunos de los principales términos del ámbito jurídico, los cuales pueden resultar complicados en algunos casos lo que podría provocar confusiones que podrían desembocar en actuaciones incorrectas, jurídicamente hablando.

La terminología, sin duda, es algo en general muy importante y tiene un gran peso, no solo en el mundo de las leyes, sino en todos los ámbitos profesionales.

Los juristas nos recomiendan que los ciudadanos conozcamos algunos de los términos jurídicos más importantes: es lo que se conoce como argot jurídico.

Por tanto, el argot jurídico no es más que el conjunto de expresiones y términos especializados que utilizan los profesionales del derecho para comunicarse de manera precisa dentro de su ámbito laboral pero también con el entorno ciudadano.

GLOSARIO JURÍDICO

ALEGACIONES: Argumentos y razonamientos que las partes presentan por escrito o verbalmente durante un proceso judicial.

ALZADA: Recurso que se presenta ante un órgano superior para revisar una resolución administrativa o judicial.

APELACIÓN: Recurso mediante el cual se solicita que un tribunal superior revise una resolución dictada por otro inferior.

AUTO: Resolución judicial que decide cuestiones relevantes del proceso, pero no pone fin al procedimiento. Por ejemplo: la admisión de una prueba o la adopción de medidas cautelares.

COSA JUZGADA: Principio que **impide volver a juzgar un asunto** que ya ha sido resuelto por sentencia firme.

CORPUS IURIS: Expresión latina que designa el conjunto de normas que forman un ordenamiento jurídico.

DERECHO OBJETIVO: Conjunto de normas que regulan la convivencia social y son de obligado cumplimiento.

DERECHO SUBJETIVO: Facultad que tiene una persona de exigir algo conforme a la ley.

ERGA OMNES: Locución latina, utilizada en documentos jurídicos, que significa "frente a todos". Se refiere a los efectos generales de una norma o sentencia.

FALLO: Parte final de una sentencia en la que el juez decide el resultado del caso.

HABEAS CORPUS: Procedimiento judicial que protege a cualquier persona detenida ilegalmente, garantizando su inmediata puesta a disposición de un juez.

HECHO IMPONIBLE: Situación que genera la obligación de pagar un impuesto.

IN DUBIO PRO REO: Principio penal que establece que, en caso de duda razonable, debe favorecerse al acusado.

IN LIMINE: Expresión utilizada en judicatura que significa "al inicio del proceso" o "en el umbral del juicio".

IPSU IURE: "De pleno derecho" o "por el derecho mismo", refiriéndose a efectos jurídicos que se producen automáticamente por la ley sin intervención judicial o solicitud de parte"

IURIS TANTUM / IURIS ET DE IURE: Expresiones latinas que distinguen entre presunciones que admiten prueba en contrario (*iuris tantum*) y las que no la admiten (*iuris et de iure*).

LITISPENDENCIA: Situación en la que un litigio está pendiente de resolución judicial.

Usucapión: modo de adquirir el dominio

Por: Cristina L. Olivar

La usucapión, también llamada prescripción adquisitiva o positiva, simplificando, es un modo de adquirir la propiedad y los demás derechos reales por la posesión continuada en el tiempo, siempre que se cumpla, lógicamente, con los requisitos establecidos por la ley vigente.

Por tanto, posibilita a quién posee un bien, ser finalmente su dueño...

En definitiva, la usucapión produce como efecto la adquisición del dominio o del derecho real de que se trate, y esta adquisición se entiende que es automática y que se produce «ipso iure», una vez transcurrido el término de posesión fijado legalmente.

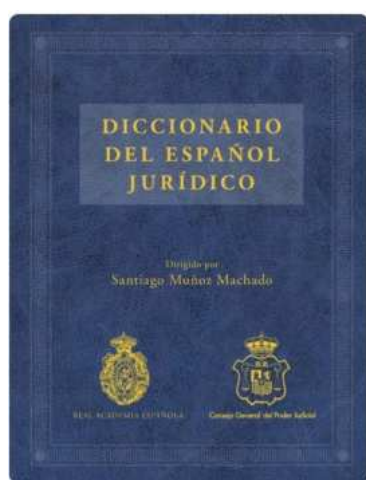
De acuerdo con la jurisprudencia, la sentencia que declare la usucapión tiene eficacia retroactiva, es decir, se considera que el usucapiente ha sido propietario desde que se inició la posesión. Esta circunstancia tiene, sin duda, consecuencias jurídicas de gran calado.

USUCAPIÓN

En el ámbito jurídico el transcurso del tiempo, *per se*, puede dar lugar al nacimiento de derechos (usucapión o prescripción adquisitiva), como también a la pérdida de estos (prescripción extintiva).

En la taxonomía jurídica relativa a la prescripción adquisitiva o usucapión hay una dicotomía en cuanto a su clasificación:

- ⇒ **La ordinaria**
- ⇒ **La extraordinaria**



El Diccionario panhispánico del español jurídico es un diccionario creado por la RAE a partir de un convenio entre esta y el Consejo General del Poder judicial, con el objetivo de recoger el lenguaje técnico-jurídico del idioma español.

La usucapión ordinaria exige unos atributos:

- **La buena fe** del poseedor. Es decir, la constatación de que la persona de quien se recibió la cosa era dueño de la misma y podía transmitirla.
- **El justo título.** Es el que legalmente basta para transferir el dominio o derecho real de cuya prescripción se trate. Título que ha de ser verdadero y válido, y que debe probarse (arts. 1952 y 1953 CC).
- **El plazo.** Este concepto, muy importante, varía según se trate de la naturaleza del bien, ya sea mueble o inmueble. En el primer caso hablamos en general de 3 años y de 10 años (entre presentes) en el caso de bienes inmuebles.

La usucapión extraordinaria: prescinde de los conceptos de buena fe del poseedor así como del justo título. Se basa en los términos del artículo 1941 del Código Civil:

- **Concepto de dueño** (requisito “esencial básico”, según la jurisprudencia) que supone la tenencia de una cosa por una persona, o el disfrute de un derecho unidos a la intención de haber la cosa o derecho como propios.
- **Pública.** Imprescindible, de modo que sea conocida por los interesados.
- **Pacífica.** Es decir que no se mantiene por la fuerza.
- **Ininterrumpida.** No pudiendo interrumpirse por alguna de las causas recogidas en el Código Civil.

En este caso (usucapión extraordinaria) los plazos son diferentes: 30 años para bienes inmuebles y 6 años para bienes muebles.

Es fundamental y aconsejable, siempre, recurrir a un profesional para hacer un diagnóstico jurídico estricto en cada supuesto.



Cristina L. Olivar

Graduada en Derecho
Graduada en Economía
Máster en Auditoría de Cuentas
Controller Financiera
VINCI ENERGIES SPAIN

CORPES XXI

En lingüística, se llama *corpus* a un conjunto formado por miles de textos (novelas, obras de teatro, guiones de cine, noticias de prensa, ensayos, transcripciones de noticiarios radiofónicos o televisivos, transcripciones de conversaciones, discursos, etc.) y cientos o miles de millones de formas .

Sirve para conocer el significado y características de palabras, expresiones y construcciones a partir de los usos reales registrados. Dado el tamaño que poseen, los corpus tienen que estar en formato electrónico.

Un corpus general (llamado *de referencia*) tiene como propósito básico el de servir para obtener las características globales que presenta una lengua en un momento determinado de su historia. En el caso del español actual, el corpus debe contener textos de todos los tipos y también de todos los países que constituyen el mundo hispanico.

El español cuenta con una ventaja competitiva indiscutible en el campo de la IA lingüística generativa, como es la enorme disponibilidad de datos y corpus en español y en sus múltiples variantes geográficas y sociales.

FUNDACIÓN PRO REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

La Fundación Amigos Transparencia y buen gobierno Hazte amigo

Descubre la Fundación pro-RAE

Más información

1700	467	300
AMIGOS	PUBLICACIONES	ACTOS CULTURALES

El Corpus del Español del Siglo XXI

Por: ACPT

La primera versión se presentó en el VI Congreso Internacional de la Lengua Española (Panamá, octubre de 2013) y desde diciembre de 2013 es posible realizar consultas al CORPES XXI a través de una aplicación específica que permite recuperar los casos contenidos en el corpus de una palabra, una expresión o una categoría o subcategoría gramatical.

La versión actual, la 1.5, de junio de 2026, cuenta con casi 420 000 documentos y 455 millones de formas ortográficas, procedentes tanto de textos escritos como de transcripciones orales. Esta nueva entrega supone un incremento de más de diez millones de formas con respecto a la versión anterior, publicada en diciembre de 2025. A la vez, se ha continuado con el control de calidad para evitar las coincidencias textuales



29 de junio de 2026

El CORPES supera los 455 millones de formas

En el XIII Congreso de la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE), celebrado en Medellín en 2007, las academias acordaron encomendar a la Real Academia Española la construcción del Corpus del español del siglo XXI

El Diccionario en su móvil

Descargue en su dispositivo móvil la aplicación del *Diccionario de la lengua española*.



App Store



Google Play

Palabras emergentes...

Por: ACPT

Por petición de nuestro lectores, que son cada día más, mostramos en esta modesta sección palabras poco coloquiales pero que se usan, escritas y habladas, cada vez más en los medios de comunicación escritos y también por parte de los numerosos tertulianos en radio, televisión, redes sociales ¡y por los *influencers*!

JIBARIZAR

Originalmente alude a la práctica de los pueblos jíbaros de reducir cabezas humanas.

Figuradamente, se utiliza para indicar que algo ha sido disminuido o empequeñecido de manera significativa, ya sea en cantidad, valor o relevancia:

“La cultura ha sido jibarizada”

INANE

La palabra “*inanis*” en latín se traduce al español como “*hueco*”, “*vacío*” o “*indigente*”.

En el diccionario de la lengua española (DLE) la palabra “*inane*” corresponde con el adjetivo “*vano*”, “*futil*”, “*inútil*”.

“La conferencia fue un ejercicio inane...”

TRAMPANTOJO

Trampantojo es un término coloquial que significa una trampa o ilusión con que se engaña a alguien haciéndole ver lo que no es.

La RAE, en su última y actualizada edición digital, establece como sinónimos: artificio, enredo, engaño o trampa.

“El trampantojo independentista”

ESCORRENTÍA

Tres son las definiciones que contempla la RAE:

1. Agua de lluvia que discurre por la superficie de un terreno
2. Corriente de agua que se vierte al rebasar su depósito o cauce naturales o artificiales
3. Aliviadero.

El **coeficiente de escorrentía** es la relación entre el agua de lluvia que cae y el agua que corre. Es decir, la diferencia entre el agua caída y el agua filtrada.

ORDINALIDAD

Ordinalidad es una palabra que no está contemplada en nuestro DLE, pero si la contempla el diccionario panhispánico del español jurídico:

Es un principio que se predica en la relación financiera entre comunidades autónomas, en virtud del cual una comunidad autónoma no debe perder puestos en el nivel de renta *per cápita* como consecuencia de la aplicación de los mecanismos de nivelación entre comunidades.

Término controvertido en la vida política y social actual por sus implicaciones económicas.

El propio Tribunal Constitucional ha declarado que el término ha de entenderse, en definitiva, como la manifestación expresa de un principio inherente al modelo de solidaridad interterritorial, en cuya virtud el Estado viene constitucionalmente obligado a procurar un “equilibrio económico, adecuado y justo” entre las Comunidades Autónomas que no perjudique a las más prósperas más allá de lo razonablemente necesario para el fin de la promoción de las menos favorecidas.

Expresiones del castellano

Por: ACPT

Las expresiones castizas son frases típicas, tradicionales y genuinas de España (especialmente de Madrid, se suele decir...) que reflejan la cultura, el humor y la forma de hablar local. El término castizo, por tanto, se refiere a algo «típico, genuino del país o del lugar en cuestión» (DLE). Es decir, las expresiones castizas son aquellas frases o giros lingüísticos que son característicos de España, y que normalmente no se encuentran en otros lugares. Suelen ser coloquiales, directas y con un toque de humor o ironía: “estate al loro”, “vaya peluco”, “más chulo que un ocho”, “no te comes una rosca”...

Pasen y lean...

CLAVE DE BÓVEDA

La **clave de bóveda**, en arquitectura, es la última pieza que se coloca en la construcción de un arco o bóveda, generalmente de mayor tamaño que las demás dovelas y con forma de cuña. Su diseño permite que las presiones verticales y horizontales se transmitan hacia los muros o pilares, evitando que la estructura se desplome bajo carga. Hasta que la clave no se coloca correctamente, la bóveda requiere cimbras de madera o metal que sostengan las dovelas, garantizando la estabilidad temporal de la construcción.

En definitiva, la **clave de bóveda** es la dovela central de un arco o una cúpula. Sus caras, cortadas en ángulo, transmiten parte de las tensiones, dando así equilibrio y armonía entre las fuerzas en tensión.

Pero, en un sentido alegórico, el que aquí nos interesa, se utiliza como recurso dialéctico para indicar un aspecto importante o una información o dato que explica o permite entender el conjunto de una teoría, pensamiento o conjetura, dando estabilidad, equilibrio y armonía al razonamiento.

Veamos ejemplos extraídos de medios de ámbito nacional:

⇒ ***“La clave de bóveda de este problema reside en averiguar su lenguaje oculto”.***

⇒ 

NO NI NA

“**No ni na**” es una expresión característica, de la zona sur de España. Pese a su triple negación, se utiliza para enfatizar un rotundo “sí” o afirmación.

Se emplea, con enfática fruición, en Andalucía para reforzar una respuesta afirmativa, similar a decir “por supuesto” o “claro que sí”. Por consiguiente, aunque literalmente parece una triple negación, su función es enfatizar la certeza de la afirmación.

⇒



El significado y el uso de “no ni na”

Lejos de ser un simple juego de palabras. La expresión refleja la riqueza del andaluz, que transforma la negación en un refuerzo positivo mediante la fonética y la entonación. Si alguien dice: “No creo que Marisol vaya a la feria”, una andaluza podría responder fácilmente con “¡No ni na!”, evidenciando que Marisol no solo irá, sino que es claramente un hecho innegable. Incluso es probable, para enfatizar aún más, agregar un “te diré”.

NUTRICIÓN & GASTRONOMÍA y otras historias...

Una de IMC y otra de Ajo Campero

Por: Angela Olivar



María de los Ángeles
Olivar O'Neill

Traemos, a este Boletín 101, una nueva entrega de nuestra compañera y colaboradora de

Nutrición & Gastronomía y otras historias...

M^a de los Ángeles, vuelve a asomarse, a esta Sección y nos trae en esta ocasión:

⇒ Una de IMC

y otra de

⇒ Ajo Campero

- ♦ La obesidad es un problema mundial creciente, especialmente en el llamado primer mundo, del que no se libra España. El indicador IMC ayuda a tener datos estadísticos para conocer la tendencia de una población

- ♦ Tal como nos contaba nuestra estimada colaboradora gastronómica M^a Angeles, en el Boletín Centenario, Jerez de la Frontera (Cádiz) fue elegida Capital Gastronómica de España 2026.

Por tal motivo, nos prometió traer a esta Sección nada menos que la receta de la abuela del Ajo Campero.

Lo prometido es deuda.

¡ Leed y disfrutad! !

★ INDICE MASA CORPORAL (IMC)

★ RECETA: AJO CAMPERO

La obesidad en España es un problema de salud pública que afecta a una gran parte de la población. Según los datos más recientes, del Instituto Nacional de Estadística (INE), más del 39% de la población sufre sobrepeso y más de un 15% es obesa.

Las Comunidades Autónomas con mayores índices de sobrepeso están encabezadas por Castilla La Mancha, Andalucía y Ceuta; mientras que, curiosamente, País Vasco y Melilla presentan los mejores registros de salud.

El Índice de Masa Corporal, conocido por su acrónimo IMC -nos indica nuestro doctor de referencia- es un indicador útil y sencillo para evaluar el estado de peso y riesgos asociados, siempre considerando sus limitaciones y complementándolo, el IMC, con

otras evaluaciones cuando sea necesario.

El IMC es una medida que relaciona el peso y la altura de una persona para evaluar, de forma básica y en primera instancia, si su peso es adecuado, bajo o elevado.

El cálculo del IMC se realiza dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros (Kg./m²). Aunque es práctico y fácil de calcular, el IMC no distingue entre masa muscular y grasa corporal, ni considera la distribución de la grasa o la condición física general.

Por ello, en personas con alta masa muscular, como atletas, el IMC puede sobreestimar el riesgo de obesidad. En estos casos, se recomiendan métodos más precisos como la bioimpedancia o la antropometría.

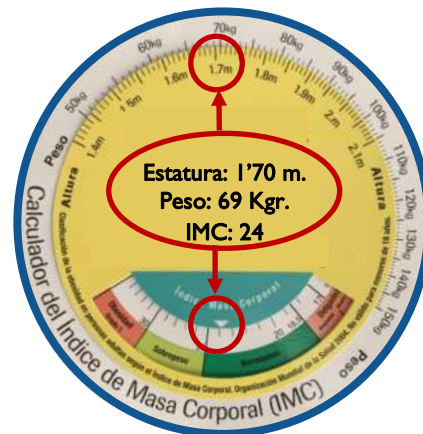
M ^o de Sanidad % OBESIDAD EN ESPAÑA	18 y más años			Entre 2 y 17 años		
	Ambos sexos	Mujeres	Hombres	Ambos sexos	Niñas	Niños
	15,2	15,1	15,2	7,1	6,7	7,6

El Calculador IMC de la foto adjunta, se corresponde con la clasificación de la obesidad en personas adultas.

Los datos son los difundidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el caso de adultos.

El caso representado, con un IMC de índice 24 (Normopeso o peso normal), es de una persona de 1'70 m. de estatura y 69 Kgr, de peso.

¡ Ahí queda eso !...



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un IMC entre 8.5 y 24.9 se considera normopeso.

NUTRICIÓN & GASTRONOMÍA y otras historias...

Una de IMC y otra de Ajo Campero

Por: Angela Olivar

CAPITAL GASTRONÓMICA

Como anunciamos en el pasado Boletín Centenario, Jerez de la Frontera ostenta durante todo este año el título de **Capital Española de la Gastronomía 2026**, que reconoce el legado culinario y la contribución al patrimonio gastronómico nacional de la bonita localidad gaditana, bajo su universal lema:

COME, BEBE, AMA JEREZ

Sin duda, Jerez reúne los atributos que distinguen a una ciudad gastronómica: producto agrícola propio, el de kilómetro 0, cocina tradicional, alta cocina de vanguardia (dos restaurantes con Estrellas Michelin), patrimonio milenario del vino, rutas y espacios como tabancos, peñas, mostos...

Además, dispone de un recetario propio donde sobresalen platos populares como los "Riñones al Jerez" o la famosa "Berza". Pero prometimos, en la anterior entrega ofrecer en este Boletín, cuando el otoño asoma, la receta de la abuela de la "perla gastronómica jerezana", nada menos que el **ajo campero**.

En la gastronomía jerezana el ajo campero está íntimamente ligado a la mayor de las tradiciones vitivinícola y a la cultura de la vida en la campiña. Actualmente, se ha convertido en una seña de identidad durante esta época del año en los Mostos de Jerez. Imposible visitar Jerez y no someterse al placer de degustar una de ajo campero, icon tomates de viña, por supuesto!

Sus ingredientes son básicos, económicos y muy sencillos: miga de pan de campo, ajos, pimientos, tomates de viña (a ser posible), aceite de oliva, sal y agua, inada menos!. Todo un homenaje a la cultura mediterránea, entre otras.

Ya os confieso el truco del éxito: servirlo en caliente y adornado con un rabanito crudo pelado y, por supuesto, acompañarlo con un buen mosto o vino de Jerez.

EL AJO CAMPERO

El ajo campero también llamado ajo caliente o ajo de viña, forma parte del recetario popular jerezano desde hace generaciones, y es inseparable de la vida del campo y de la tradición vitivinícola de la campiña gaditana; pero además, es ya un plato incorporado, justamente, a la restauración de postín.

⇒ Ingredientes para el ajo campero:

- Tomates maduros (de viña): 500 gramos.
- Pimiento verde: 3
- Dientes de ajo: 4
- Pan de telera (de ayer): 200 gramos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimentón dulce: 1 cucharadita.
- Agua: 1 litro y sal al gusto.
- Varios rábanos para culminar...

⇒ Proceso de elaboración:

- Majar los ajos, con la sal.
- Sofreír los ajos con aceite de oliva virgen extra (fundamental), añadir el pimiento y, cuando esté tierno incorporar el tomate (quitar la piel).
- Dejar que se cocine a fuego lento (¡también fundamental!) hasta obtener un sofrito espeso.
- Añadir el pan troceado y rehogar unos minutos ("a ojo").
- Incorporar el pimentón, y un poco de **agua caliente**, removiendo sin parar hasta que el pan se deshaga y se forme una masa cremosa.
- Tapar con un paño y dejar reposar.
- Servir bien caliente, acompañado de rábanos o aceitunas.

La guinda es tomarlo tradicionalmente con un buen mosto de temporada de la tierra.

Ya nos contaréis...

La preparación puede hacerse en un lebrillo de barro, llamado dornillo (aunque el tradicional es de madera), especialmente si se sustituye el sofrito por la utilización de agua hirviendo. La ayuda de la maza es, por supuesto, esencial. Los dornillos más tradicionales son de base ancha y menor altura para facilitar el majado en la elaboración del ajo campero.

COYSalud: Normas de uso

CUANDO NECESITES ACUDIR A CONSULTA DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1) Consulta en tu cuadro sanitario el profesional al que quieres acudir.
- 2) Llama al 954 494 599, comprobaremos su continuidad, datos de contacto y te facilitaremos una orientación en el precio o descuento que se te va a aplicar.
- 3) Pide cita al profesional identificándote de COY-Salud. En la llamada confirma siempre con el profesional la información facilitada desde nuestro departamento, para tu tranquilidad antes de acudir.
- 4) Acude a la consulta con tu tarjeta COYSalud en vigor y DNI, o con la documentación correspondiente para comprobación de convivencia, por parte del profesional.
- 5) Al finalizar, abona los servicios recibidos según baremos/descuentos acordados por COYSalud, que previamente has confirmado con el profesional.
- 6) Ante cualquier duda o incidencia ponte en contacto con nuestro servicio de atención al usuario:

954 494 599

(De lunes a jueves: 8,30 a 15,00
y viernes: 8,30 a 14,00)

COMPRUEBA LA VIGENCIA DE TU TARJETA

Si presentas una tarjeta caducada o haces uso indebido, el profesional puede retirarla.

Documentación que te pueden requerir si eres beneficiario: DNI (titular y beneficiario), cuyas direcciones deben coincidir con la del titular; en su defecto, Empadronamiento Familiar o Libro de Familia, solo para menores sin DNI.

Si el beneficiario no aportara la documentación correspondiente para justificar la convivencia con el titular, no podrá disfrutar de las ventajas de la tarjeta. En este caso, deberá abonar el total de los servicios recibidos.

Recuerda que los cuadros sanitarios pueden cambiar.

SOLICITUD DE ALTA

Solo es posible la tramitación del Alta a través de nuestra Asociación, para ello, las/os asociadas/os deberán:

- Acceder al modelo disponible en nuestra Web.:
<https://www.acptsevilla.org/wp-content/uploads/2020/05/COYSalud-Bolet%C3%ADn-de-adhesion.-LPD-Edic.-Mayo-2020.pdf>
- Cumplimentar con los datos requeridos.
- Enviar éste con los datos incluidos a la Asociación.
- Pasados unos días, se recibirá en la sede de la Asociación la tarjeta de COYSalud, que se hará llegar a las/os asociadas/os, lo más ágil posible.
- Tesorería emitirá cargo en la C/C del asociado, del importe de la tarifa correspondiente para el ejercicio en vigor.
- La renovación anual de todos aquellos que lo deseen, se produce de forma automática cada año en el mes de marzo, facilitando COYSalud nuevas tarjetas por cada ejercicio, que la Asociación trasladará a las/os asociadas/os por los medios pertinentes. Posteriormente Tesorería emitirá el oportuno cargo, según tarifas vigentes, a las respectivas cuentas bancarias de los usuarios.

TARIFAS 2027

La Tarifa 2027 será de 13'31 €/tarjeta (IVA incluido).

En casos de renovación, o duplicado, se aplicará el precio en vigor indicado para colectivos de más de 100 socios.

LAS TARJETAS SE REMITEN POR CORREO ORDINARIO, EN EL MES DE MARZO, A LOS DOMICILIOS DE LOS SOCIOS/ASEGURADOS.

Tesorería procede al cargo en sus c/c, en la última semana de marzo, por el importe de la cuota de renovación.

NOVEDADES COYSalud

- **TARIFAS 2027.-** El coste de la Tarifa para el año 2027 será de 13'31 €/tarjeta (IVA incluido).
- **TARJETA DIGITAL.-** Aquellos socios que lo deseen pueden solicitar a COYSalud la modalidad de **Tarjeta en formato Digital** para presentarla en el móvil y poder compartirla con sus beneficiarios (miembros censados en el mismo domicilio que el titular).
- **SEVILLA.-** Los centros hospitalarios del Hospital Viamed Fátima y H. Viamed Stª Angela de la Cruz han entrado a formar del cuadro médico con un acuerdo establecido de 55€. consulta y 15% descuentos en pruebas complementarias (no han concertado honorarios médicos para intervenciones, pero sí el descuento en urgencias, uso de quirófano y hospitalización).
- **COYSALUD PROVINCIAS: CAMPAÑA PREVENCIÓN ENFERMEDADES CARDIOLÓGICAS.-** Enfermedades como el infarto de miocardio, la angina de pecho y el ictus, se han convertido en la primera causa de muerte en España y son responsables de un deterioro importante de la calidad de vida de quienes las padecen. (Ministerio de Sanidad y Consumo).
- **CAMPAÑA PREVENCIÓN ENFERMEDADES UROLÓGICAS.-** Con el objetivo de promover la detección temprana del cáncer de próstata y testículo en hombres, COYSalud recomienda la revisión anual a partir de los 50 años (40-45 años si hay antecedentes familiares) para diagnosticar a tiempo enfermedades a menudo asintomáticas. *Consulta posibilidades en tu provincia y precio vinculado.

Mas información sobre otras campañas:

<https://www.coysalud.com/blog/>

AVISO IMPORTANTE: CAMBIO DE NÚMERO DE WHATSAPP

COYSalud ha cambiado el número de WhatsApp de atención al usuario (solo para consultas, no llamadas)

Nuevo número de contacto: 623 755 183

Para una comunicación más ágil y evitar que nuestros mensajes aparezcan como spam, les rogamos guarden este número en su agenda de contactos.

Este canal se utiliza exclusivamente para consultas y gestiones por WhatsApp, en horario de oficina.

COYSalud PREMIUM

Existe un servicio bonificado para nuestro colectivo ACPT, por un precio especial devengado por familia censada/año.

Esta tarjeta incluye servicios de copago (con la tarjeta dorada que se recibe desde el colectivo, con servicio nacional) y servicios de consultas gratuitas (tarjeta azul, de determinadas especialidades en determinados centros concertados para ello SOLO EN CENTROS MEDICOS DE Sevilla y determinadas localidades; que se envía al usuario de COYSalud con tarjeta azul).

La tarjeta PREMIUM incluye consultas gratuitas, además de elegir una adicional más, así como las pruebas complementarias que deberás abonar en centro con el descuento establecido.

Los trámites de solicitud, pagos, cuadro médico de este servicio, especialidades, (que puede modificarse a lo largo del año), etc. **debe tramitarse directamente con COYSalud, manteniendo activa la tarjeta dorada a través del colectivo**

COYSalud

C/ Virgen de Luján 31 Bajo
(Policlínica Los Remedios)
41011-Sevilla



Tfnos: 954 494 599

Lunes a jueves: de 08:30 a 15:00, viernes de 08:30 a 14:00
Salvo festivos

coys.informacion@gmail.com

**Baremos, cuadros sanitarios (23 provincias)
normas utilización, etc.**

<https://www.coysalud.com/elements/colectivos-2/>

Información general:

<https://www.coysalud.com/>

www.coysalud.com

LISTADOS DE HOSPITALES DE REFERENCIA

COYSalud dispone de cuadros médicos a disposición de sus asociados en diversas ciudades de España, distribuidos en los hospitales de referencia. ***Actualmente COYSalud está en negociaciones con otros hospitales y grupos hospitalarios para ampliar estos servicios en otras provincias.**

SEVILLA

- Recoletas
(Avda. Cruz Roja s/n).
- Viamed Santa Ángela de la Cruz
(Avda de Jerez, s/n)
- Viamed Fátima
(Avda la Palmera).
- Quirón Sagrado Corazón
(Avda. Manuel Siurot).
- Quirón Infanta Luisa
(C/ San Jacinto).
- H. San Agustín
(Dos Hermanas).

CADIZ

- Recoletas López Cano
(Estadio Ramón de Carranza. Plaza de Madrid, s/n).
- San Rafael
(C/ Diego Arias, 2).
- H. Santa María del Puerto
(C/ Valdes, S/N. El Puerto de Santa María).
- H. Virgen del Camino
(Ctra. Chipiona, S/N. Sanlúcar de Barrameda).
- H. Virgen de las Montañas
(Avda. Ambulatorio, S/N. Villamartín).

HUELVA

- Quirón.
(C/ Punta Umbría, 8).
- H. Virgen de la Bella
(Avda. De las rosas, S/N. Lepe)

VALENCIA

- H. La Salud
(C/ DR. Manuel Candela, 41)
- H. Traumatología IMSKE
(C/ Suiza, 11).

JAEN

- H. Metropolitano
(Ctra. de Córdoba, Km. 5)

MÁLAGA

- H. Vithas
(Avda. Pintor Joaquín Sorolla, 2)

BARCELONA

- Creu Blanca
(Reina Elisenda de Montcada,17)

BALEARES

- Quirón
(Passeig L'Arbreda, S/N. Lluçmajor)

HUESCA

- Viamed Santiago
(C/ Sariñera, 12)

TENERIFE

- H. San Juan de Dios
(Crta. General San Cruz - La Laguna).

CAMPAÑAS

COYSalud junto con determinados profesionales del cuadro sanitario, activa campañas de prevención con precios especiales para potenciar el cuidado de la salud. Actualmente se tienen activadas varias de ellas hasta final de año en determinadas provincias y profesionales.

SEVILLA

-Campaña prevención de la salud:

Policlínica Los Remedios (Virgen de Luján, 31). *Chequeo médico: exploración por el facultativo, electro, analítica básica de sangre y orina, revisión básica de vista y oído, toma de tensión, espirometría, resultados y orientaciones médicas si fueran precisas.

-Campaña prevención enfermedades urológicas:

Centro Urológico San Ignacio (C/ Padre Mendez Casariego, 1) // CM El Real (Carmona). ***Otras provincias consultar.

-Campaña prevención enfermedades cardiológicas:

Instituto Hispalense del Corazón (C/ Virgen del Valle, 31) y Centro Cardiovascular (Castillo de Corregana, 1) // Clínica EPS (Sanlúcar la Mayor) y CM El Real (Carmona) ***Otras provincias consultar.

-Campaña prevención cáncer de útero:

Clínica Victoria Rey (Luis Montoto, 81) y Dra. Delgado Luque (Amador de los Ríos, 7)

-Campaña prevención cáncer de mama:

*Eco mamaria bilateral y/o mamografía bilateral: precios especiales en determinados centros y localidades. ***Otras provincias consultar.

-Campaña salud podológica:

Consulta gratis para: Estudio de la pisada, prevención pie diabético o prevención papiloma. Resto de servicios baremos COYSalud. Clínica Podos (Asunción, 56).

-Campaña salud visual:

Examen visual anual gratuito. Centro óptico Juncal (C/ Alberche, 2-A).

-Campaña salud auditiva:

Examen audiológico anual gratuito. Instituto Auditivo Andaluz (C/Alcalde Juan Fdez). **Otras provincias consultar.

Adeslas

Por: Carlos del Castillo y Baltasar Rubio

Nuestra Asociación dispone de una Póliza Colectiva de salud con ADESLAS para aquellos socios que lo deseen. Los trámites administrativos (Altas, Bajas y Reclamaciones) se realizan a través de la Asociación. Esta póliza incluye desde el 1-1-2015, fruto de un acuerdo de CONFEDETEL con ADESLAS, los servicios de la póliza ADESLAS Plus Dental, y su cuota no tiene coste mensual alguno para nuestros asegurados.

Los trámites relacionados con cualquier otra póliza dental se harán siempre en las respectivas Delegaciones Provinciales de ADESLAS.

COMPARATIVA TARIFAS PÓLIZA SALUD 2026

ADESLAS COMPLETA + Plus DENTAL + Copagos		ADESLAS EXTRA* +Plus DENTAL (sin copagos)		OCCIDENT	
Edad	Asegurado/mes	Asegurado/mes		Edad	Asegurado/mes
0-19	48,41 €	60,51 €		0-25	29,41 €
20-44	71,69 €	89,65 €		26-35	50,31 €
45-54	84,23 €	105,32 €		36-45	54,85 €
55-64	103,93 €	129,94 €		46-55	67,79 €
65-74	123,69 €	154,58 €		56-58	75,01 €
>75	152,36 €	190,46 €		59-61	97,51 €
Copagos por especialidades		Sin copagos		62-65	123,25 €
ATS/ Rehabilitación: 1€		Existe también una PÓLIZA DENTAL ACTIVA que se contrata como póliza separada: 17225		>65	140,94 €
Medicina primaria y pediatría: 2€				Copagos 3€	
Psicología: 4€					
Resto de especialidades: 4€					

PENDIENTE
PUBLICACIÓN
TARIFAS
2027

POLIZA ADESLAS EXTRA

La póliza de salud denominada **ADESLAS EXTRA** permite la libre elección de centro médico y/o de especialista. Esta póliza no tiene copagos pero del total del gasto médico, una vez aportada la factura o justificante del gasto, ADESLAS abonará el 80% (siempre que el especialista no esté en el cuadro médico de ADESLAS).

Al contratar esta póliza hay que presentar Cuestionario de Salud. En una mismas familia pueden coexistir la póliza Completa con otros miembros con póliza Extra.

REVISIÓN ANUAL Y AVANCE SINIESTRALIDAD: interanual (julio 2025/junio 2026)

Revisión anual primas ADESLAS/CONFEDETEL. Será revisado cada nuevo año natural, sirviendo como criterio para ello el porcentaje de siniestralidad atendida con cargo al seguro en el periodo de doce meses comprendidos desde julio del año anterior a junio del presente año (*el cociente resultante de dividir el total de los gastos producidos por el colectivo de asegurados, en concepto de asistencia sanitaria recibida con cargo a la póliza, por el total de las primas emitidas netas de impuestos y la cantidad total recibida por copagos*).

En consecuencia la actualización del importe de la prima se llevará a cabo de conformidad con lo que se indica en la tabla siguiente:

Adeslas

Por: Carlos del Castillo y Baltasar Rubio

SINIESTRALIDAD

Igual o menor del 80%
80,01% al 85%
85,01% al 90%
90,01% al 95%
Mayor del 95%

% INCREMENTO PRIMA

% IPC sanitario junio firma 42 *
% IPC sanitario junio firma 42 + 2 puntos
% IPC sanitario junio firma 42 + 3 puntos
% IPC sanitario junio firma 42 + 4 puntos
% IPC sanitario junio firma 42 + Negociación rentabilidad Póliza.

(*) Índices nacionales de las rúbricas Medicina, Servicios Médicos y similares (código 42) publicados por el INE en el mes de junio del año 2026: **3,4%**.

AVANCE: ADESLAS/CONFEDETEL Resultados Siniestralidad interanual (julio 2025/junio 2026)

PROVINCIA:	Almería	Cádiz	Granada	Huelva	Huesca	Jaén	Málaga	Sevilla	Teruel	Zaragoza	TOTAL ACPT	TOTAL CONF.
Asegurados	15	35	12	8	10	18	36	530	9	242	940	3.498
% Siniestr.	68,5	56,6	41,2	76,5	57,4	33,8	79,1	77	67,3	90,5	73,7	81,3

Con los anteriores datos y pendientes de la comunicación oficial de Adeslas (será difundida debidamente) la provisión de Tarifas 2027, tendrá un incremento del **5,4%** (3,4% IPC Sanitario + 2 puntos = **5,4% en todos los tramos de edad**). Motivo por el cual reiteramos mensajes anteriores “animando a todos a ser prudentes con el gasto médico.”

ADESLAS CONFEDETEL : Ampliación Coberturas

IMPLANTES Y PRÓTESIS Oftalmológicos: lentes intraoculares monofocales, bifocales y tóricas para la corrección de la afaquia tras cirugía de cataratas.

Quedan excluidas las lentes monofocales de rango extendido, lentes EDOF (de profundidad de foco extendida), trifocales y otras lentes con corrección visual añadida.

TRÁMITES PARA Altas/Bajas/Modificaciones EN ADESLAS

En la web de la ACPT-Sevilla está disponible la alternativa para poder realizar el Alta/Baja/Modificación en ADESLAS, **sin necesidad de acudir necesariamente de forma presencial a la Sede de la Asociación.**

Para ello se ha habilitado el Procedimiento *on-line* donde se describe la operativa de acceso a los documentos que se deberán cumplimentar por el asociado/tomador de la póliza, a través del enlace siguiente:

<https://www.acptsevilla.org/procedimiento-para-altas-bajas-modificaciones-de-adeslas/>

TRÁMITES PARA PRESENTAR RECLAMACIONES DE ADESLAS

Un asegurado de ADESLAS/CONFEDETEL que esté disconforme con la atención médica recibida, copagos, etc., ha de rellenar la Hoja Oficial de Quejas y Reclamaciones que le proporcionará ADESLAS o nuestra Asociación.

Disponible pulsando el botón Modelo Reclamación en nuestra web del enlace siguiente:

<https://www.acptsevilla.org/tramites-para-reclamaciones-a-adeslas/>

Asimismo, está disponible, en la web de la ACPT, información general sobre la Póliza ADESLAS/CONFEDETEL, accediendo en la misma al siguiente enlace:

<https://www.acptsevilla.org/informacion/seguros-medicos/adeslas/>

SOCORRISMO

Y

PRIMEROS AUXILIOS

TERREMOTO

¿Qué hacer?

COLABORADORA:



SANDRA GARCÍA VÁZQUEZ

Técnica de Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE) en el Servicio Andaluz de Salud. (SAS).

Integrante del Área de Socorros y Emergencias de los Servicios Preventivos de Cruz Roja Española.

Miembro del Comité Local (Vocal)

El Instituto Geográfico Nacional (IGN) depende del Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible, está dirigido actualmente por Laura Barbas (Ingeniera de Telecomunicaciones): primera mujer al frente del IGN tras más de 150 años de historia de la institución.

Entre sus múltiples funciones está la información sísmica y especialmente la que nos ocupa en esta Sección de Primeros Auxilios: ¿qué hacer ante un terremoto...?

Recientemente ha habido varios movimientos sísmicos de especial gravedad lejos de nuestras fronteras (Venezuela, Colombia, Perú...) y muy cerca de nosotros, concretamente en Granada.

Un terremoto es una liberación repentina de energía almacenada en la corteza terrestre en forma de ondas que se propagan en todas direcciones.

Al margen de los detalles técnicos la pregunta elemental pero vital es: ¿Qué hacer en caso de terremoto?.

Como en cualquier planificación estratégica hay varios niveles de actuación, según sea antes, durante o después de un terremoto:

¿QUÉ HACER ANTES DE UN TERREMOTO?

TENER SIEMPRE PREPARADO

- Botiquín primeros auxilios.
- Linternas de dinamo.
- Agua embotellada y comida no perecedera.
- Silbato.
- Radio con pilas.
- Extintor.

PLANEAMIENTO

- Tener identificadas las zonas seguras y las salidas de emergencia de la casa. Colegio o lugar de trabajo.
- Saber como cerrar las llaves del agua, gas y luz.
- Conocer los teléfonos de emergencias: ambulancias, policía, bomberos...

DISMINUCIÓN DE RIESGOS

- Asegurar firmemente objetos que puedan ocasionar daños: cuadros, espejos, lámparas, armarios, librerías...
- No colocar en zonas altas objetos pesados: macetas, jarrones, botellas, libros, televisores...

Existe también el “terremoto invisible” que afecta a la salud mental, propiciado por el miedo a seísmos, que afecta principalmente a personas que han vivido la experiencia de un terremoto reciente.

Para superarlo existe un protocolo psicológico y un teléfono gratuito para mitigar el pánico atendido por expertos en primeros auxilios psicológicos: 900 102 513

SOCORRISMO

Y

PRIMEROS AUXILIOS

TERREMOTO

¿Qué hacer?

En el momento (imprevisible) del terremoto hay que tener presente actuaciones que son absolutamente vitales para asegurar la integridad física y la supervivencia.

¿QUÉ HACER DURANTE UN TERREMOTO?

- Buscar refugio bajo una mesa o similar y agarrarse.
- No perder la calma (en lo posible) y mantener la tranquilidad.
- En zonas interiores: alejarse de muebles, ventanas y lámparas.
- En zona exterior: alejarse de edificios, muros y postes eléctricos.
- En caso de ir conduciendo: parar en un lugar seguro, encender las luces de emergencias y permanecer dentro del vehículo.
- Si utiliza silla de ruedas: frenarla en lugar seguro y proteger la cabeza con los brazos.
- Si se está en un lugar de asistencia masiva: proteger la cabeza con los brazos y/o resguardarse bajo asientos o mesas.

¿QUÉ HACER DESPUES DE UN TERREMOTO?

- **CERRAR** las llaves de agua, luz y gas.
- **UTILIZAR** las escaleras para evacuar.
- **NO UTILIZAR** nunca los ascensores aunque funcionen.
- **APAGAR** todo tipo de fuego, si es posible.
- **ILUMINAR** exclusivamente con linternas.
- **NO ENTRAR** en edificios dañados.
- **SI ESTÁ ATRAPADO:** cubrirse la boca y la nariz, evitar gritar porque puede producir asfixia con el polvo. Golpear con un objeto para indicar la posición.
- **SI HAY HERIDOS** no mover a las personas gravemente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir daños.
- **PERMANECER EN ALERTA** ante posibles réplicas que puedan ocurrir.
- **NO USAR EL TELÉFONO** a menos que sea estrictamente necesario.
- **SOLO HACER CASO DE INFORMACIONES E INSTRUCCIONES DE LOS ORGANISMOS Y AUTORIDADES OFICIALES.**

MAPA IBÉRICO

**SISMICIDAD
Y
PELIGROSIDAD**



DIFERENCIA ENTRE MAGNITUD E INTENSIDAD

La magnitud indica la medida del tamaño de un terremoto y no cambia con la distancia al epicentro. La intensidad señala la forma en que ha sido sentido un terremoto y el grado de daño que ha causado en un determinado lugar y va disminuyendo con la distancia epicentral. La escala europea tiene valores que van desde el grado I hasta el XII.



Telefónica logra un EBITDA ajustado de 5.768 millones de euros (+3,8%) en el primer semestre. Revisa al alza su previsión de flujo de caja operativo para 2026

- Telefónica consigue en el primer semestre unos ingresos de 16.392 millones de euros, un EBITDA ajustado de 5.768 millones de euros, un beneficio neto ajustado de las operaciones continuadas de 954 millones de euros, y un flujo de caja libre de las operaciones continuadas de 944 millones de euros.
- La ejecución del plan estratégico Transform & Grow permite a la compañía revisar al alza el objetivo para 2026 del crecimiento del flujo de caja operativo ajustado después de arrendamientos (OpCFaL ajustado) desde por encima del 2% a por encima del 3%, una mejora del 50%.
- Los meses entre abril y junio se han convertido en el tercer trimestre consecutivo de crecimiento simultáneo de las principales métricas financieras tanto a tasa de cambio real como constante. Ha mejorado el EBITDA ajustado un 6,4% respecto al año anterior, el flujo de caja operativo ajustado después de arrendamientos un 6,7%, y los ingresos por servicio un 4,0%, en tasas de cambio reales.
- Telefónica ha continuado con la reducción de la deuda financiera neta, que se sitúa en junio en los 25.278 millones de euros, un 8,4% menos que a cierre de junio de 2025.
- El Grupo está en la senda de cumplir todos los objetivos financieros para el conjunto de 2026, que han sido confirmados o mejorados.
- Telefónica España prolonga su dinamismo comercial, aumenta los accesos de fibra y contrato móvil, sitúa el churn en mínimos históricos, y acelera el crecimiento de los ingresos (+2,9%) y del EBITDA ajustado (+2,3%) en el segundo trimestre
- Telefónica Brasil alcanza un récord de 118,9 millones de accesos, registra un crecimiento del 29% en su oferta convergente, en línea con el plan Transform & Grow, e impulsa el crecimiento de los ingresos (+17,8% en tasa de cambio real y +7,6% en tasa de cambio constante) y del EBITDA ajustado (+21,6% en tasa real y +11,3% en tasa constante) en el segundo trimestre.
- Telefónica Alemania aumenta sus clientes móviles, lanza la oferta convergente O2 Mobile Plus y avanza en su reorganización para simplificar su modelo operativo.
- En Reino Unido, VMO2 obtiene unos resultados que se sitúan en la senda de cumplir los objetivos financieros de 2026
- El volumen total de accesos de Telefónica aumenta hasta los 299,8 millones, con un crecimiento interanual del 5,3%, y la cobertura 5G alcanza el 83% de la población en los cuatro mercados core.



EC EXCLUSIVO

Murtra pone en alquiler 40.000 m² de la sede central de Telefónica para intentar abaratar costes



LIBRE MERCADO - 15.48

Murtra acelera la transformación de Telefónica para que sea una líder global en 2035

La operadora busca su consolidación internacional estratégica impulsada por su nuevo Consejo.



ECONOMÍA

BRUSELAS DA LUZ VERDE A ACS, TELEFÓNICA Y SANTANDER PARA COMPETIR POR LA GIGAFACTORÍA EUROPEA DE IA

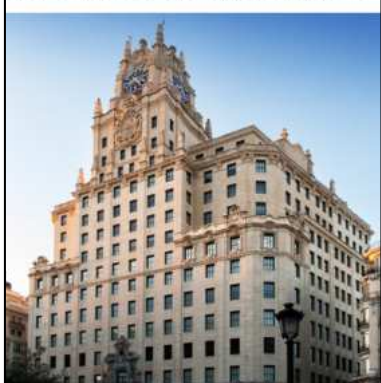
POSICIONAMIENTO ESTRATÉGICO

Murtra lanza un concurso internacional para redefinir la identidad de Telefónica

El presidente de la operadora abre un proceso entre las grandes multinacionales del marketing con el objetivo de posicionar a la vieja teleco en los sectores de la inteligencia artificial y la ciberseguridad



Telefónica cierra la venta del edificio de Gran Vía 28



CINCO AÑOS DESPUÉS DEL PRIMER INTENTO

Telefónica y Amancio Ortega reactivan la venta de sus cables submarinos por 1.200M

La reactivación coincide con el relevo en la cúpula de Telxius. Con él también ha habido relevo de asesores. JP Morgan y Guggenheim han sido mandatados para pilotar la operación

Telefónica mejora su caja, reduce un 8,4% su deuda y se prepara para la gran concentración del sector en Europa

- ✓ La operadora rebaja el endeudamiento hasta los 25.278 millones y gana margen para afrontar futuras fusiones en el sector
- ✓ El negocio en España se dispara y el equipo de Murtra cumple la hoja de ruta del Plan Estratégico



Telefónica busca reforzarse este año en productos de defensa

La operadora apostará por operaciones de "consolidación" en sus mercados clave en Europa y por avanzar en su estrategia de reducir su presencia en América Latina.



El hijo vuelve a la casa del padre: Atento lleva sus oficinas a la sede de Telefónica

ECONOMÍA

Cuentas Corrientes Inmobiliario Declaración Renta Calculadora hipoteca Calculadora IRPF

Portada > Economía

Telefónica se concentra en cuatro países europeos para hacer una gran operación

La operadora, obligada a crecer en un mercado saturado, no descarta tampoco más alianzas de negocios en España, Alemania, Italia y Reino Unido, precisamente siguiendo el modelo instalado en este último país



Logo de Telefónica. (Reuters/Sergio Pérez)

COMIDA DE NAVIDAD 2026: viernes 11 diciembre

Un año más, los compañeros de Ocio y Cultura han trabajado a fondo para ofrecernos a asociados y acompañantes la tradicional comida Navidad en el IES de Heliópolis, lugar al que hemos asistido años anteriores y que volvemos a repetir dada la excelente *experiencia-cliente* que recibimos cada año.

LUGAR: Escuela de Restauración IES Heliópolis (C/ Guadalbullón I)

FECHA: viernes 11 de diciembre de 2026 a las 14 h. 30 m.

PRECIO: pendiente de determinar

RESERVAS: Los interesados en asistir, han de seguir el procedimiento siguiente:

- 1.- Llamar a la Asociación (954 63 63 53) para hacer la reserva, indicando nombre y número de asistentes.
- 2.- Efectuar el pago de los menús reservados, mediante ingreso o transferencia bancaria a la cuenta de la ACPT de Caja Rural:

ES57 3187 0319 1421 6278 9123

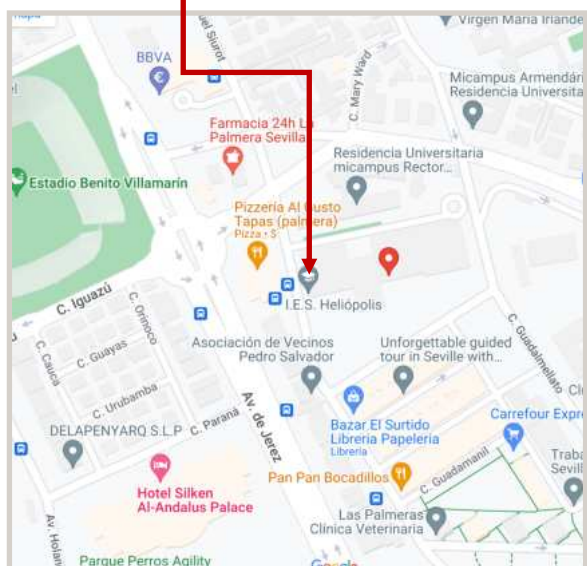
(Indicar nombre del socio/a y en CONCEPTO: "Comida de Navidad")

ASIGNACIÓN DE MESAS: El aforo del salón es limitado. La asignación de plazas se realizará por orden de pago. Se procurará en lo posible que los compañeros que lo soliciten, compartan mesa. No obstante se aconseja que, en estos casos, uno de los participantes realice la reserva y el pago de todos los que deseen comer en la misma mesa. Las mesas tienen capacidad para 10 comensales.



FECHA LÍMITE DE PAGO:

La fecha límite para realizar el ingreso en la cuenta de Caja Rural es el día: **3/12/2026**



ACPT: LOTERÍA DE NAVIDAD 2026

Este año jugamos, de nuevo, el número 64161, que ya se encuentra a la venta por el importe facial de 20 euros el décimo, sin coste adicional, pero con gastos de envío para los socios de algunas provincias. La fecha límite de petición y adquisición de décimos será el día 8 de diciembre de 2026, para todos los casos y provincias.



PROCEDIMIENTO DE ADQUISICIÓN DE DÉCIMOS

SOCIOS DE SEVILLA: *Directamente en la Administración 35, de Sevilla.
C/ Sábalo 2 (Esquina a C/ Mejillón) en San Jerónimo.*

SOCIOS DE ALMERÍA: *Directamente en la Administración 17, de Almería.
(C. C. Carrefour) Avda. del Mediterráneo 244.*

SOCIOS DE HUELVA: *Directamente en la Administración 18, de Huelva.
(Frente al Mercado El Carmen, Bar Miguel).*

SOCIOS DE MÁLAGA: *Directamente en la Administración 12, de Málaga.
C/ Bolsa 1 (Esquina a C/ Larios).*

SOCIOS DE JAÉN, ARAGÓN Y OTRAS PROVINCIAS:

- 1.- *Enviar un correo electrónico dirigido a la Administración de loterías 35 de Sevilla:*
admon35sevilla@hotmail.com (figura en el reverso del décimo expuesto), indicando: nombre y apellidos, número de décimos, dirección postal de envío y teléfono.
- 2.- *Ingresar el importe de los décimos y el coste de la agencia de transporte (seguro y envío) que la propia administración os dará a conocer, en la C/C que la administración tiene en CaixaBank : [ES26-2100-8424-8122-0042-1908](https://www.caixabank.es)*
Se admite pago del importe por BIZUM, siempre que el pedido sea superior a cinco décimos. Teléfono para BIZUM a nombre de Marcela Vera Méndez 620 977 494.
- 3.- *Una vez comprobado el ingreso, la Administración enviará por agencia y valor declarado los décimos solicitados por los asociados.*
- 4.- *Recomendamos que os agrupéis (varios peticionarios) para compartir los gastos de envío.*

Los socios de Sevilla y los que lo deseen, pueden adquirir los décimos de forma presencial en la Asociación a partir del 13 de octubre, todos los martes, no festivos, de:

10h. a 12:30h.

(En estos casos, rogamos traigan el importe exacto)

RINCÓN DE LA NOSTALGIA

En esta Sección del Rincón de la Nostalgia, reflejamos aquellas imágenes que ya son historia pero que fueron presente en su época y protagonistas del día a día de nuestra andadura profesional y personal, desde aquel emblemático 19 de abril de 1924.

ANATOMÍA DE UNA HISTORIA: El edificio de Gran Vía

Una vez consumada la venta del primer rascacielos de Europa, por 200 millones, a un conocido empresario, del emblemático edificio corporativo de Telefónica ubicado en la castiza calle de Gran Vía, que sin duda todos hemos pisado alguna vez, traemos a esta sección del *Rincón de la Nostalgia* la iconografía, nostálgica también, de la inauguración del edificio con la presencia de S.M. el Rey Alfonso XII, bisabuelo de nuestro rey actual, Felipe VI, que también quiso acompañar a Telefónica en la celebración del Centenario el 19 de abril de 2024.

Don Alfonso XIII inauguró la sede de la compañía en Gran Vía, 28. Entonces, S.M. el Rey Alfonso XIII contemplaba el crecimiento de Madrid desde la terraza del edificio de Telefónica junto a quien era el presidente de la operadora, Estanislao de Urquijo. Durante la celebración del Centenario, Don Felipe fue acompañado por el entonces presidente de Telefónica, José María Álvarez-Pallete.

Hace 100 años, la llamada del monarca al presidente de Estados Unidos, Calvin Coolidge, abrió una nueva era de comunicación en España, y en el caso del Centenario Don Felipe vislumbra la apuesta de Telefónica para liderar la era digital con el encendido de su red inteligente de telecomunicaciones, la más moderna de Europa y una de las mejores del mundo, tras decir adiós al legado de cobre.



S.M. el Rey Alfonso XIII junto al presidente de Telefónica Estanislao Urquijo.



S.M. el Rey Felipe VI junto al presidente de Telefónica José M^a Álvarez-Pallete.

RINCÓN DE LA NOSTALGIA

Desde el equipo editorial de este Boletín, os solicitamos que nos hagáis llegar a la ACPT vuestras imágenes del recuerdo. Podéis remitirlas al correo electrónico de la Asociación:

acptsevilla@gmail.com

ANATOMÍA DE UNA HISTORIA: El edificio de Plaza Nueva

El emblemático edificio de Telefónica, de la Central de Plaza Nueva, a la vez sede de la Dirección Territorial Sur, también ha sido enajenado dentro del Plan Nacional Inmobiliario que ha afectado a todo el territorio nacional.

Situado en la céntrica Plaza Nueva de Sevilla junto al Arquillo del Ayuntamiento, el edificio de Telefónica construido en 1928 es una obra clave de Juan Talavera y Heredia. La decoración toma los modelos barrocos de la Iglesia de San Luis, el Palacio de San Telmo, y la Iglesia de la Magdalena, con ornamentación de inspiración tomada del *siglo XVIII*.

El edificio constituye uno de los mejores ejemplos de la arquitectura neobarroca sevillana. También tiene, como nota diferencial, el acertado juego de la bicromía empleada en sus fachadas, combinando el color ocre-rojizo del ladrillo con el gris de la piedra labrada, con el que se reviste toda la planta baja.

Un elemento especialmente singular es su bello mirador, también marcado por la omnipresente bicromía, de tres cuerpos de altura y decrecientes en sección, que evoca la silueta de la Giralda, con un chapitel que acaba con una veleta.



La fachada del edificio fue el escenario de la foto de la Junta Directiva conmemorativa del XX Aniversario de la ACPT.



Remodelación actual (2026) del edificio, sede de la Dirección Territorial Sur y central telefónica, en hotel de lujo y tienda de Loewe.

NECROLÓGICAS

Nuestro más sentido pésame a los familiares y seres queridos de los socios fallecidos:

Dña. Elisa García Muñoz

D. Luís Pastor Felices (socio de Huesca y fundador Asociación de Aragón-APTEA)

D. José Garrido Colchero

Dña. Amparo Martín Martín

D. Jesús Ortega Martínez (socio fundador de ACPT-SEVILLA)

D. Juan César Martínez Rodríguez

D. Andrés Moyano Plata

D. Antonio Sanz Miguel (asociado Zaragoza)

Dña. Concepción Gómez Mateos

DEP

En algunos casos nos enteramos, pasado un tiempo, por informaciones y/o comentarios casuales, de compañeros que padecen una enfermedad grave, e incluso de su fallecimiento, particularmente en los casos de asociados con residencia en otras provincias.

Con el fin de tratar de paliar esta situación, especialmente en los casos de asociados que vivan solos, desde estas líneas queremos recordar la conveniencia de que los compañeros más allegados nos informen de estas situaciones, por si estos asociados y/o sus familiares precisasen algún apoyo o colaboración de cualquier tipo que desde la Junta Directiva podamos prestar, especialmente en todo lo relacionado con su anterior situación laboral y ante la administración.

Para mayor información, aquellos socios y/o familiares que lo precisen, pueden acceder a las actuaciones que figuran en el informe disponible en nuestra Web, a través del enlace siguiente:

<https://www.acptsevilla.org/tramites-en-caso-de-fallecimiento>

La Asociación siempre está disponible para asesorar y apoyar, con todos los medios posibles a nuestro alcance, tal como se viene realizando a lo largo de los años de andadura conjunta, fieles al compromiso de apoyo al socio y a sus familiares.

JUNTA DIRECTIVA 2026 / 2028

Cargo en la Junta Directiva	Nombre	SECRETARÍA	TESORERÍA	CONFEDERACIÓN	COMUNICACIÓN	OFIMÁTICA	WEB	OCIO Y CULTURA	PLANES DE PENS. Y FINANZAS	SEGURIDAD SOCIAL Y SEPE	SEGUROS MÉDICOS	INVALIDEZ	SEG. COLECTIVO, SUPERVIVENCIA PLAN PENS. DOBLE FISCALIDAD	ORGANIZACIÓN, CONTROL Y RELACIONES EXTERNAS	NATURALEZA Y SENDERISMO	VOLUNTARIADO	ERE	PSI
PRESIDENTE	A. López			X	X						X			X	X			
VICEPRESIDENTE	J. C. Pérez			X	R					X								X
TESORERO	J. M. Silva		R															
VICETESORERO	A. Ramos		X															
VICETESORERO	D. Catalán		X	X														X
SECRETARIO	J. M. Calderón	R																
VICESECRETARIO	E. Cortés	X													X			
VICESECRETARIO	M. Guerrero	X																
VOCAL	A. Vallejo													X				
VOCAL	A. Pozuelo														X			
VOCAL	A. Montero										X							
VOCAL	C. del Castillo			X						X	X		X					
VOCAL	C. Pinar							X										
VOCAL	E. González							R							X			
VOCAL	F. Fernández														X			
VOCAL	F. Rodríguez									X								X
VOCAL	G. Donaire			X														
VOCAL	G. Gallego											R						
VOCAL	I. Martín													R				
VOCAL	J. Sella			R					X	X								R
VOCAL	J. Perdiguero								X	X			X					
VOCAL	J. Bo			X					X				R					
VOCAL	J. L. González										X		X					
VOCAL	J. L. Medina					R												
VOCAL	J. M. Lavado				X											X		
VOCAL	J. M. Marquez								R	X							R	
VOCAL	J. B. Sánchez		X															
VOCAL	M. Bernal														R			
VOCAL	M. Lillo						R											
VOCAL	P. Nol Rodríguez							X			R							
VOCAL	P. Juárez					X												
VOCAL	R. Ameneiros							X										
VOCAL	S. Latorre			X					X	R						R		



INTEGRANTE DE COMISIÓN



RESPONSABLE DE COMISIÓN

BUFETES COLABORADORES DE LA ACPT

PARA SOCIOS DE ARAGÓN

D. Dámaso Pina
Teléfono: 976236443
mail: dpina@toqueroabogados.com
Avda. César Augusto, 20
50004-ZARAGOZA

PARA RESTO DE SOCIOS

D. Juan Pedro Balibrea
Teléfono: 954576280
mail: jpbalibrea@bndesarrollodenegocios.com
C/ Luis de Morales, 32
Edificio FORUM 5ª plta. Módulo 19
41018-SEVILLA

AGENDA ACPT

(Octubre 2026)

ACPT - ASOCIACIÓN CULTURAL PREJUBILADOS TELEFÓNICA

DIRECCIÓN:

Página web:

Correo electrónico general:

Teléfonos:

COMISIONES:

- Seguridad Social
- Ocio y Cultura
- Plan de Pensiones/Finanzas
- PSI
- ERE
- Naturaleza y Senderismo
- Tesorería
- Secretaría
- Comunicación

Avda. Hytasa, 38 planta 4ª (módulos 8/9) D.P. 41006-Sevilla

www.acptsevilla.org

acptsevilla@gmail.com

954 63 63 53 y 954 64 29 15

seguridadesocial.acptsevilla@gmail.com

ocioycultura.acptsevilla@gmail.com

planesyfinanzas.acptsevilla@gmail.com

psi.acptsevilla@gmail.com

ere.acptsevilla@gmail.com

senderismo.acptsevilla@gmail.com

tesoreria.acptsevilla@gmail.com

secretario.acptsevilla@gmail.com

comunica.acptsevilla@gmail.com

ViewNext (Antes T Gestiona y GESNEXT)

Envío justificantes Convenio Especial (CESS)

Envío de documentación e incidencias: Telefónica de España:

Idem Telefónica Móviles España:

Idem Telefónica Soluciones:

ITP Incidencias sobre Certificados y otros temas:

Solicitudes del Certificados:

Correo ordinario:

914 43 71 23 Fax 911 81 42 33

<https://cess.viewnext.com/>

rrhh.cess@viewnext.com

tme.desvinculados@viewnext.com

tsoluciones.desvinculados@viewnext.com

desvinculados_itp@viewnext.com

<https://desvinculados.viewnext.com>

Aptdo. Correos 3400. 28080 MADRID

PENSETEL: Plan de Pensiones de Empleo de Telefónica

Página web y descarga de impresos

Envío de documentación

Todo tipo de gestiones

Ronda Comunicación, Edif. Sur I. Pta. 1ª. 28050 Madrid. Línea 10

<https://www.pensetel.com>

info@pensetel.com

900 210 666

FONDITEL

Gestora de todo tipo de fondos:

Gestiones:

Ronda Comunicación, s/n, Oficina "La Ronda"

<https://www.fonditel.es>

917 04 04 01 y 915 569 522

ATAM

Página web:

Trámites ordinarios:

Atención a familias:

Otros teléfonos de contacto:

Cuotas:

Información estado solicitud de ayuda cursada:

Andalucía oriental, Ceuta y Melilla

Andalucía Occidental

Aragón (Sede Zaragoza)

C/ Orotava, 4 Boadilla del Monte, 28660-Madrid

<https://atam.es>

info@atam.es

900 502 650

917 09 80 00 / 917 99 13 07 / 09 / 93

917 09 80 00

683 363 139. Lunes a Viernes de 10:00 a 13:00.

958 20 61 02 y 958 20 94 77

954 22 25 77 y 954 22 68 81

976 59 71 42

IMSERSO. SEDE ELECTRONICA

Contacto mail / telefónico:

Dirección:

Documento:

<https://sede.imserso.gob.es/procedimientos-servicios/dependencia-discapacidad>

buzon@imserso.es • 912 667 713

Avda. de la Ilustración, s/n, C/ Guinzo de Limia, 58. 28029 Madrid

Beneficios y Ayudas para las personas con Discapacidad: rpdiscapacidad.gob.es

MONTEPIO

Página web:

Contactar:

Prestaciones:

Atención socios:

C/ Valverde, 17; 1º 28004-MADRID

<https://www.montepiotelefonos.net>

info@montepiotelefonos.net

prestaciones@montepiotelefonos.net

915 31 80 31 y 915 31 80 70

PLEYADE

Área:

Contacto telefónico:

Contacto mail:

Distrito C, Edif. Oeste, 2ª Ronda Comunicación, s/n. 28050 MADRID

<https://www.pleyade.es>

913 44 66 91

clientes.pleyade@telefonica.com

PLAN DE VACACIONES TELEFÓNICA

-Web:

Usuario: nº matrícula sin dígito de seguridad

-Contacto personal en activo y desvinculados:

<https://fondos-sociales.com>

Contraseña: dígito de seguridad+DNI+letra DNI mayúscula

900 351 010

AGENDA ACPT

(Octubre 2026)

OCCIDENT / PLUSULTRA / ANTARES		https://cliente.occident.com/login
Autorizaciones		913 84 04 97 y fax 918 37 50 73
Atención al cliente (General)		915 23 63 45
Mail general		colectivospreferentes@occident.com
Mail autorizaciones		autorizaciones.colectivospreferentes@occident.com
TESORERIA GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL.		www.seg-social.es
Contacto telefónico		915 410 291 / 915 421 176
CAISS		915 412 530
CITA PREVIA SEGURIDAD SOCIAL		Google "cita previa seguridad social"
CITA PREVIA TELEFONICA (pensiones y otras prestaciones S/S)		https://revista.seg-social.es
D GRAL. TGSS		dg.tgss-sscc.atencionalciudadano@seg-social.es
Contacto		C/Astros 5 y 7 28007 Madrid • Tno. 915 03 80 00
INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (INSS)		www.seg-social.es
D GRAL. INSS		registro.inss-sscc.gestion-documental@seg-social.es
Contacto		C/ Padre Damián 4--6 28036 Madrid • 915 421 176
AGENCIA TRIBUTARIA		www.agenciatributaria.es
Información general sobre IRPF		915 548 770 / 901 33 55 33 D GRAL.
AEAT		d.general@aeat.es
SEPE		http://www.redtrabaja.es/http/sepe.es
SEGURO MÉDICO DKV-FAMEDIC		https://www.dkvfamedic.com
Colectivos		954 00 15 08
Oficina Sevilla		Virgen de Luján, 11 DP 41011
SEGURO MÉDICO: COYSalud		https://www.coysalud.com
Colectivos		954 49 45 99
Oficina Sevilla		Virgen de Luján, 31 (bajo) DP 41011
GRUPO DE MAYORES DE TELEFÓNICA		grupo@mayorestelefonica.es
SERVICIOS JURÍDICOS		
Aragón: Dámaso Pina (Toquero Abogados)		976 23 64 43
Sevilla: Salvador Navarro (cita por WhatsApp)		659 89 59 00
Resto de provincias: Vicente Figueroa (Seguridad Social)		690 33 56 11
J.P. Balibrea (Fiscal)		954 57 62 80
ASESORAMIENTO FINANCIERO & PLANES DE PENSIONES		
AXA / Mercedes Arroyo	mercedes.arroyo@exclusiv.axa.es	646 71 88 34
MUTUACTIVOS / Carmen Sainz de la Maza	csainz@mutuactivos.com	679 98 11 65
MAPFRE / Juan Antonio Mallofret	jamallo@mapfre.com	699 55 42 89
BESTINVER / Antonio Bosco Díaz	abdiaz@bestinver.es	637 44 75 22
OFICINA ACCIONISTAS TELEFÓNICA		Distrito Telefónica, Edif. Central, Pl. 2º. 28050 Madrid
Contacto mail:		accionistas@telefonica.com
Contacto telefónico:		900 111 004
PORTAL SENIOR DE TELEFONICA		https://portalsenior.telefonica.es "Registrarse"
ADESLAS		http://www.segurcaixaadeslas.es/es/particulares/clientes
Información y modificación de pólizas:		900 505 040
Autorizaciones:		919 19 18 98 Y 935 18 10 80
Solicitudes de alta:		A través de las asociaciones federadas en Confedetel
Urgencias:		932 53 26 72 y 932 593 416
Clínica Dental:		900 22 99 22 y 919 55 19 00
Asistencia en viaje:		34 917 45 32 80
Oficina Sevilla		Diego de Riaño, 4 DP 41004 Telf.: 954 41 80 00
Oficina Zaragoza		Paseo de Teruel, 38 DP 50004 Telf.: 976 23 99 95

ASOCIACIÓN CULTURAL DE PREJUBILADOS DE TELEFÓNICA

C
U
O
T
A

2027

En la última Asamblea General celebrada el 30 de abril de 2026 se aprobó, por unanimidad, que la cuota para el año **2027** se mantenga en **25 €/año**; permaneciendo, por tanto, la misma cuota que la abonada en los anteriores ejercicios, desde el año 2007.

Desde el Área de Tesorería se tramitarán, durante la **última semana de enero**, las órdenes de cargo contra las respectivas c/c de los asociados, según lo establecido en los vigentes Estatutos, para el abono de la cuota correspondiente al ejercicio 2027, por importe de **25 €/año**.

Aquellos asociados que no tengan domiciliado el pago deberán efectuarlo **antes del día 31 de marzo de 2027**, mediante ingreso o bien transferencia bancaria a la c/c de la Caja Rural de Sevilla de la ACPT.

IBAN: ES57 3187 0319 1421 6278 9123

En estos casos, se ruega reflejar en el apartado **CONCEPTO**, el **nombre y apellidos** del socio para facilitar su identificación.



Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica

Registro Asociación núm.: 7.380

Avda. Hytasa, 38 Edificio Toledo I, planta: 4ª - Módulos: 8 y 9 D.P.: 41006 SEVILLA

Correo electrónico: acptsevilla@gmail.com Página web: acptsevilla.org Teléfono: 954636353

Según lo dispuesto en la legislación vigente, RGPD EU 679/2016 le informamos que sus datos constan en ficheros de la Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica (en adelante ACPT) con domicilio en Avda. de Hytasa 38, Edif. Toledo-I, 4ª planta, mod. 8 y 9, 41006 Sevilla. La legitimación para el tratamiento de sus datos es la inscripción en la ACPT, con la finalidad de remitirle el presente Boletín y futuros mientras no manifieste su voluntad en contrario. Su datos serán conservados mientras siga siendo miembro de la ACPT, y mientras el interesado no proceda a la supresión de los mismos. Los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación al tratamiento y portabilidad podrán ejercitarse mediante escrito, con prueba fehaciente de la identidad del petionario, dirigido a la dirección de la ACPT, indicando como referencia "Protección de Datos", o mediante correo electrónico dirigido a acptsevilla@gmail.com