

Compras compulsivas

¡Ten cuidado!

Son una adicción originada por problemas emocionales. Quienes la padecen adquieren cosas innecesarias que lo más seguro es que nunca usen; viven endeudadas al gastar siempre más de lo que ganan y después de comprar sienten culpa y ansiedad.

Los siguientes tips, te pueden ayudar a evitarlo:

- No vayas de compras cuando sientas exagerada felicidad, tristeza o ansiedad
- Controla tu dinero. Anota cuánto recibes de tus papás o tutores, becas escolares u otros ingresos que tengas y fija una cantidad máxima que puedas gastar al mes
- Reflexiona por qué quieres ir a comprar:
 - Porque realmente lo necesitas o es solo un deseo
 - Porque es barato
 - Por aburrimiento
 - Para aliviar tu frustración o suplir una insatisfacción, aunque nunca funciona
 - Porque crees que te dará más estatus
 - Porque está de moda y lo usan tu grupo de amigos
 - Porque te ayudan a mostrar mejor tus cualidades
- No creas en todo lo que dice la publicidad, ni te dejes llevar por todas las ofertas porque muchas veces solo son un gancho para que compres
- Si no puedes controlar las compras, pide ayuda a tu familia para acudir con un psicólogo



Fuentes:

<https://tinyurl.com/2ox7oeb8>
<https://tinyurl.com/27fxp2ub>
<https://tinyurl.com/2m2dkxt2>

CGED-DEC

Profeco
Procuraduría Federal
del Consumidor