

# Adicción a las Compras

También conocido como compras compulsivas, en referencia al comportamiento continuo de comprar y gastar excesivamente independientemente de si el individuo puede permitírselo o no. Como muchas otras adicciones, el elemento de preocupación de la adicción conduce a problemas en otras áreas de la vida del individuo.

## Señales de adicción a las compras



## Compras compulsivas versus compras impulsivas

Las compras impulsivas provienen de una decisión no planificada de comprar algo que desea de inmediato. Cuando se trata de una compra compulsiva, normalmente se planifica previamente y se trata de lidiar con emociones negativas. Las personas con adicción a las compras pueden realizar ambos estilos de compras.

## Lidiando con la adicción

Aprender formas alternativas de lidiar con las emociones negativas puede ayudar a reducir el deseo de gastar dinero. A continuación se ofrecen tres consejos para afrontar la adicción a las compras:

- Dejar que un miembro de la familia se encargue de comprar las necesidades básicas.
- Limitar el acceso al crédito o al efectivo.
- Compre con personas en las que confíe y no realice compras impulsivas o compulsivas.