

## ACTIVIDAD: ¿SOY COMPRADOR COMPULSIVO?

La oniomanía es el síndrome también conocido como el trastorno del comprador compulsivo; se caracteriza por hacerse presente en las personas que no se pueden controlar al comprar algo.

**Instrucciones:** Responda con un “sí” o “no”, anote las respuestas y al final ubique los resultados.

1. Ha comprado cosas que realmente no necesita, que no utiliza... las compró porque la sensación que le brindó fue satisfactoria y después de eso las dejó arrumbadas.
2. Cuando emocionalmente no se sienten del todo bien, siente la motivación de salir de compras, sin consultar su presupuesto o si tiene dinero para pagarlas.
3. Normalmente, está endeudado, pide prestado a familiares y amigos, tiene su Tarjeta de Crédito al límite del crédito y no sabe por qué.
4. Disfruta visitar las páginas de las tiendas en línea para ver qué nuevas compras realizará. Si hay ofertas, no se limitan, aprovecha para comprar el regalo de cumpleaños de la amiga que cumple el próximo año.
5. Se emociona y siente satisfacción al comprar, tanta es tu afición que algunas veces no se percatan que tienes objetos o prendas repetidas.
6. ¿Después de comprar un objeto se siente mal por haberlo adquirido sin haberlo analizado?
7. Cuando está muy estresado/a o ansioso/a su reacción es comprar el producto que vio en oferta en redes sociales.

8. Se ha dado cuenta de que casi siempre va solo/a de compras porque quien lo acompaña no le sigue el ritmo de visitar un establecimiento tras otro.

9. ¿Siente que ha perdido el control de sus finanzas, que solo vive endeudado/a y con cosas inútiles o que no necesita?

10. ¿Sus familiares y amigos se están alejando de usted porque comúnmente pide prestado para pagar sus deudas, pero nunca termina de pagarles?

**A: Si respondió que sí de 1 a 3.** Está a tiempo de comenzar a organizar sus finanzas. Procure llevar un registro diario de sus gastos; esto evitará que se sobrepasen del límite o capacidad de endeudamiento. Puede proponerse metas de ahorro y esperar a las temporadas fuertes de descuentos para aprovechar sus compras y ya tendrá contemplado ese gasto dentro de su presupuesto. Sus deudas serán controlables.

**B: Si respondió que sí a más de 5.** Comience a plantear límites de pago a sus deudas. Registre sus ingresos al mes y compárelos con sus gastos esenciales fijos para saber si cuenta con dinero extra que pueda aportar a sus deudas. Si tiene adeudos con familiares o amigos, llegue a un acuerdo con ellos para pagarles en parcialidades. Debe analizar los factores que lo llevan a comprar compulsivamente, tal vez sean en episodios de estrés o ansiedad. La terapia psicológica puede ayudar a detectar de una forma certera estos síntomas y trabajarlos.

**C: Si respondió que sí de 7 a 10.** La ayuda psicológica es el paso inicial para detectar todos aquellos factores que lo han llevado al punto de sentirte que compra por impulsividad, sin razón. Asesórese financieramente, le ayudará a elaborar un plan de salida a sus deudas. El factor más importante es su bienestar y salud mental. Estar rodeado de amigos y familiares que lo apoyen en este camino de solucionar sus problemas financieros. Busque ayuda para elaborar un plan que le funcione.