



# ¿Compras de manera **COMPULSIVA?**

¿Alguna vez has tenido deseos incontenibles para comprar algo, tanto que experimentas ansiedad, una sensación de euforia y luego tristeza?



## ¡CUIDADO!

Las compras compulsivas son una adicción y quienes la padecen suelen adquirir muchas cosas que no necesitan y nunca llegar a usarlas.

Además, las personas que compran por impulso generalmente viven endeudadas al gastar siempre más de lo que ganan, utilizan la tarjeta de crédito sin medida, lo que les genera grandes deudas difíciles de pagar, incluso pueden enfrentar problemas legales y familiares.

Si consideras que eres una persona compradora compulsiva o que puedes llegar a ser una de ellas, sigue estas recomendaciones:

- ✓ Evita ir de compras en un estado eufórico o de ansiedad. El estado emocional está muy vinculado a las compras por impulso.
- ✓ Lleva un control de lo que gastas cada mes, para comprobar que tus gastos no se disparan en ningún momento.
- ✓ Elabora un presupuesto, ajústate estrictamente a él, así evitarás el sobreendeudamiento.
- ✓ No te dejes llevar por todas las ofertas, hay muchas que solo son un gancho para que compres.
- ✓ Haz una lista de lo que necesitas comprar y apégate a ella. Lleva solo el dinero necesario para surtirla, así podrás evitar la tentación de comprar cosas que no necesitas.
- ✓ Cuando salgas no llesves tarjetas de crédito o de débito, así evitarás la tentación de gastar y pagar con ellas.
- ✓ Evita las compras online, una persona que está sola frente a la pantalla tiene una sensación de anonimato, y piensa que con dicho pago no hace mal a nadie.

Recuerda, lo mejor para cuidar tus finanzas es solo realizar compras planeadas y evitar a toda costa aquellos gastos por impulso.



**HACIENDA**

SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN  
Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE  
SERVICIOS FINANCIEROS



[condusef.gob.mx](http://condusef.gob.mx)