



08/abril/2022

## ¿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 lo padecen suelen adquirir muchas cosas que no necesitan y nunca llegar a usarlas.


- Viven endeudadas al gastar siempre más de lo que ganan, incluso pueden enfrentar problemas legales y familiares.


- Con una tarjeta de crédito pueden adquirir grandes deudas, difíciles de liquidar.


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.

 **¡Ten control de tu dinero!** Elabora un presupuesto. Ajústate estrictamente a él, así evitarás el sobreendeudamiento.

 **Haz una lista de compras y apégate a ella.** Lleva solo el dinero necesario para surtirla, así podrás evitar la tentación de comprar cosas que no necesitas.

 **No te dejes llevar por todas las ofertas.** Hay muchas que solo son un gancho para que compres.

 **Busca un asesor** que te oriente para corregir tu salud financiera.



**HACIENDA**  
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



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