



Equilibrio en la Vida

Abril del 2014

¿Es adicto a las compras? Si no puede parar, lo es.

A los estadounidenses les encanta gastar. Y si bien hay algunas personas prudentes que ahorran para días difíciles, para la mayoría, gastar es el pasatiempo favorito de nuestro país. Estadísticas recientes del Departamento de Comercio indican que independientemente de que nuestro poder adquisitivo aumente o disminuya, nuestros gastos de consumo personal aumentan.¹ En otras palabras, no importa cuánto dinero ganemos, gastamos más.

Sin duda esto causa estrés y angustia en las familias de todo el país. La crisis de las hipotecas y la economía global seguramente tienen gran parte de la culpa. Sin embargo, si usted constantemente gasta más y no hace otra cosa que preocuparse por su situación

financiera, quizás haya un problema más arraigado que deba tratar.

Gastar demasiado es adictivo

Gastar más de la cuenta no tiene nada que ver con el dinero, es una conducta y funciona como una adicción. Para algunos adultos, ir de compras es una actividad placentera, una forma de llenar un vacío, manejar las emociones, reforzar la autoestima y expresar la identidad personal.²

Un estudio que se publicó hace unos años en la *American Journal of Psychiatry* llegó a la conclusión de que una de cada veinte personas en los Estados Unidos es un comprador compulsivo (alguien que gasta en exceso). También aclaró un poco este problema. Se demostró que si bien la mayoría de las personas considera que comprar es algo funcional, otras no hacen otra cosa que pensar en ello. Van a despilfarrar dinero en las tiendas y compran cosas que no necesitan ni pueden costear. Se atormentan por sus actos, sienten vergüenza y culpa, y sufren consecuencias adversas como problemas financieros, incapacidad para desempeñarse en el trabajo y en la vida social.³

El estudio también echó por tierra algunos estereotipos, ya que demostró que los compradores más compulsivos eran personas jóvenes (veinteañeras), tanto hombres como mujeres, en la escala de ingresos más baja. Estas personas no tenían más tarjetas de crédito que otros encuestados, pero su límite de crédito frecuentemente estaba al máximo y solían hacer sólo los pagos mínimos.⁴

Los resultados revelaron que los compradores compulsivos también eran más propensos a sufrir otras conductas adictivas como abuso de sustancias, trastornos alimenticios, etc. y presentaban depresión y ansiedad⁵, ya sea como resultado o causa de la conducta compulsiva.

¿Qué puede hacer si se identifica con la descripción anterior?

Descubra qué lo incita a despilfarrar

Para poder refrenar su conducta adictiva, primero debe averiguar qué la provoca. Naturalmente, esto puede resultar más difícil que ocuparse de los avisos de mora que recibe de

Continúa en la **Página 2** »

Hable con personas que le entiendan.

Spenders Anonymous
www.spenders.org

Debtors Anonymous
www.debtorsanonymous.org

Shopaholics Anonymous
www.shopaholicsanonymous.org

Usted no está solo. Busque los siguientes libros en su biblioteca local.

Your Money or Your Life de Vicki Robin y Joseph R. Dominguez

Money Harmony: Resolving Money Conflicts in Your Life and Your Relationships de Olivia Mellan

Consuming Passions: Help for Compulsive Shoppers de Ellen Mohr Catalano y Nina Sonenberg

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

las compañías de tarjeta de crédito o de la hipoteca. Sin embargo, estos factores desencadenantes no van a desaparecer a menos que usted los enfrente. Encuentre un rato tranquilo para tener una conversación íntima consigo mismo. Podría descubrir que sus ansias por despilfarrar provienen de la falta de cariño que sufrió cuando era niño, de la necesidad de buscar emoción o aprobación, de la incapacidad para lidiar con las emociones negativas o de la necesidad de sentir que tiene el control.⁶

Hable con profesionales

Aunque lo último que quisiera hacer en este momento es gastar más dinero, contratar a profesionales que le ayuden a encontrar soluciones a su problema con las compras compulsivas podría ser su salvación.

Un terapeuta conductual puede ayudarle a identificar y controlar las emociones que desencadenan su conducta compulsiva así como a cambiar la relación que tiene con el dinero.

Un administrador financiero puede ayudarle a analizar su situación económica, establecer prioridades y encaminarlo hacia la libertad financiera.

Con pequeños pasos puede hacer enormes avances hacia el bienestar financiero

Busque maneras de organizar mejor su vida.

Usted pasa tiempo buscando cosas, despilfarrando dinero en compras para reemplazar lo que no puede encontrar y termina aún más estresado. Si su casa está desarreglada, ordénela para saber dónde están las cosas.

Haga una limpieza a fondo. Archive los papeles importantes. Haga una lista de sus gastos y de sus ingresos. Incluya todas las salidas de compras y resáltelas para identificarlas como gastos innecesarios e indeseables. Compare los costos con los ingresos para tener una idea clara de su situación. Un registro sincero de sus gastos le ayudará a visualizar la gravedad del problema. Éste es un importante puntapié inicial.

No piense muy a futuro. Concéntrese en lo que debe hacer para administrar su deuda. Un especialista financiero puede ayudarle a planificar cómo saldar su deuda, recortar gastos y elaborar un presupuesto. Un planificador financiero también querrá pensar sobre ahorrar para el futuro, pero no a muy largo plazo. Los investigadores descubrieron que quienes planifican sus ahorros mes a mes tienen más probabilidades de continuar ahorrando en el futuro.⁷

Restrinja las tarjetas de crédito. Se ha comprobado científicamente que las personas que compran con tarjeta de crédito gastan más que quienes usan efectivo porque el dinero en efectivo refuerza el sacrificio que cuesta pagar.⁸

Considere seriamente cerrar todas las cuentas de crédito abiertas. Hable con un especialista financiero sobre el posible impacto que puede tener en su calificación crediticia. Si las tarjetas

Aproveche el día al máximo

Resolver su situación económica llevará tiempo. Pero eso no significa que deba continuar estresándose al respecto. El estrés no hace otra cosa que agigantar los problemas y hacer que parezcan peores. También le generará más ansiedad y le provocará otras conductas compulsivas. Entonces, ¿qué debe hacer?

¡Diviértase un poco!

- Reúnase con familiares y amigos para compartir risas, una película, un paseo en bicicleta o un picnic. Trate de no comer ni beber en exceso, ya que esto únicamente aumentará el estrés.
- Realice actividades físicas como yoga, caminar, escalar, nadar o practique deportes en equipo como básquetbol, béisbol o fútbol.
- Dedíquese a las cosas que le dan placer sin gastar. Ya sea que se trate de leer, pintar, cantar o trabajar en el jardín, tomarse un tiempo habitualmente para hacer lo que le gusta le ayudará a aplacar el estrés y lo hará sentir bien consigo mismo.

de crédito están usadas al máximo, guárdelas en un lugar incómodo hasta que las haya saldado. Mejor aún, déselas a un miembro de la familia de confianza hasta que haya resuelto sus problemas y se sienta preparado para volver a tener control sobre ellas. La mejor estrategia posiblemente sea cerrarlas en cuanto haya pagado los saldos.

Pague en efectivo. Siempre que sea posible, pague en efectivo. Esto le impedirá gastar de más y hará que viva dentro de los límites de sus recursos. Si debe tener una tarjeta de crédito para emergencias, elija la que tenga la tasa de interés más baja y déjela en su casa, o con una persona de confianza, o guardada bajo llave en una caja de seguridad del banco. No la lleve en la billetera.

Evite las tentaciones. Las compras en línea y las redes de compras por televisión también pueden incidir en sus tendencias de gastos. Estos servicios pueden ser muy seductores con avisos comerciales convincentes y, por eso, debería evitar completamente estos canales de compra. Haga una lista de sus factores desencadenantes y situaciones que puedan llevarlo a la tentación. Guárdela en la billetera.

No lo haga solo. El tipo correcto de apoyo le permitirá comprender y resolver este problema mientras toma el control de su vida. Un terapeuta puede brindarle las herramientas y los conocimientos emocionales que usted necesita para mantenerse en el camino hacia la recuperación. Llame al Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP, por sus siglas en inglés) para solicitar una referencia a un terapeuta en su área: llame gratis al (800) 692-7459; TDD (800) 824-4306.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Haga clic en la sección **VivirBien** para obtener más información sobre bienestar económico, o en **EstarBien** para saber más sobre adicciones. Para buscar un terapeuta en su área, también puede hacer clic en el enlace **"Búsqueda de Especialistas"**.

1. <http://www.bea.gov/newsreleases/national/pi/2013/pi0113.htm>
2. <http://ajp.psychiatryonline.org/article.aspx?articleID=97146#Abstract>
3. Ibid.
4. Ibid.

5. Ibid.
6. <http://www.shopaholicsanonymous.org/>
7. <http://www.apa.org/news/press/releases/2008/08/spending-gambling.aspx>
8. <http://www.apa.org/news/press/releases/2008/09/credit-cash.aspx>