TEST

¿Eres un comprador compulsivo?

A través de la historia humana, tanto las actividades de consumo como las relacionadas con él (producción, almacenamiento, distribución y eliminación de los objetos de consumo) han dado pie a una infinidad de formas y estilos de vida.

Algo que caracteriza a la sociedad actual, no sólo en México sino en otros países del mundo, es el consumo, definido por Néstor García Canclini (2009, p. 64) como "un proceso en el que los deseos se convierten en demandas y en actos socialmente regulados".

Vivimos en una sociedad de consumidores donde la búsqueda de la felicidad está siempre presente, aspecto que utilizan las campañas publicitarias para estimular el deseo de los consumidores para adquirir los productos y servicios que anuncian.

Los principales argumentos de la sociedad de consumo se basan en la promesa de satisfacer los deseos y necesidades de las personas; sin embargo, la promesa de satisfacción sólo conserva su poder de seducción siempre y cuando esos deseos permanezcan insatisfechos. Esto ocasiona que la sociedad de consumo vaya en aumento, porque siempre habrá necesidades y deseos que satisfacer, pues aun cuando se vayan cubriendo, siempre saldrán a luz otras, lo que puede conducir a la compulsión o a la adicción.

La falta de sentido de nuestra vida, el percibirnos inútiles o innecesarios, la tristeza, la apatía, el aburrimiento, una frustración o desengaño, activan en algunas personas el deseo de comprar objetos de manera irracional. Cuando este propósito se convierte en costumbre, en necesidad irreprimible, surge el problema: Trastorno de Compras Compulsivas (TCC).

Los consumidores que padecen este trastorno se caracterizan por tener una preocupación excesiva por realizar compras, una tensión o ansiedad ante ellas, y una sensación de alivio después de llevarlas a cabo. Presentan cuatro fases:

1. **Anticipación:** desarrollan pensamientos, ansia o preocupación por la posesión de un objeto o por el acto de su compra.
2. **Preparación:** se preparan para comprar y pagar, y pueden tomar decisiones sobre el momento y el lugar de la compra, la forma de vestirse para ir a comprar o las tarjetas de crédito que utilizarán. Además, pueden haber hecho una investigación exhaustiva de los objetos que están a la venta, de la nueva moda y de las nuevas tiendas.
3. **Compra:** experiencia real de la compra, que describen como intensamente excitante, incluso con una excitación de carácter sexual.
4. **Gasto por la compra:** el acto se completa con la adquisición del artículo, lo que a menudo da lugar a una sensación de decepción o de frustración consigo mismo.

La sensación de frustración o decepción se genera porque, al final, no están satisfaciendo esa necesidad emocional o social, pero también porque, al comprar grandes cantidades de artículos, pierden el control de sus gastos, endeudándose sobremanera, lo que también afecta las relaciones con su entorno familiar, laboral y social.

Entre los productos adquiridos con mayor frecuencia por los compradores compulsivos están: ropa, zapatos, discos compactos, joyas, cosméticos y artículos para el hogar. En el caso de los hombres, tienden a interesarse también por dispositivos electrónicos, elementos para automóvil y herramientas.

Para saber si padecemos el TCC, especialistas en la salud mental, como psiquiatras y psicólogos, han creado varios tests, que pueden orientarte sobre si necesitas pedir ayuda profesional por tener una adicción y compulsión a las compras, o sólo eres una persona que, aun cuando gusta de comprar con frecuencia, es capaz de controlar el impulso de gastar.

A continuación te presentamos algunas de las preguntas que pueden encender la luz de alarma. Te invitamos a responderlas, poniendo una X en la columna que corresponda a tus hábitos y comportamientos de consumo actuales.

Encuentra herramientas para ejercer un consumo consciente en el Portal del Consumidor: **consumidor.gob.mx**

Pregunta	Siempre	A veces	Nunca
1. Cuando veo algo que me gusta, ¿no me lo quito de la cabeza hasta que lo adquiero?			
2. ¿A menudo me enojo por haber gastado innecesariamente?			
3. ¿Mis amigos y familiares consideran que gasto demasiado?			
4. Cuando me siento triste o deprimido, ¿voy de compras?			
5. ¿Suelo comprar cosas inútiles que después me arrepiento de haber adquirido?			
6. ¿Tengo dificultad para controlar mis gastos?			
7. Por lo general, cuando sale un nuevo producto, ¿lo compro enseguida?			
8. ¿Frecuentemente me precipito comprando cosas sin haberlo pensado bien?			
9. ¿Se me acaba el dinero sin darme cuenta?			
10. Cuando recibo el extracto de las tarjetas, ¿me sorprende ver las compras que había olvidado?			
11. ¿Compro artículos que después no uso?			
Total de la suma			

Mayoría de "Siempre"

Si consideras que tiendes a ser un comprador compulsivo, no debes desanimarte, sino asumir que tienes un problema, el cual puedes resolver con voluntad y esfuerzo para mejorar tu calidad de vida. A continuación te brindamos algunos tips para lograrlo:

- Identifica cómo te sientes cuando haces compras compulsivas, y busca una alternativa; por ejemplo, recupera alguna afición o incorpora nuevas, cultiva tus amistades, realiza alguna actividad, etcétera.
- Habla de tu problema con las personas que te rodean o con aquellas que lo hayan superado.
- Antes de salir de compras, haz una lista de lo que deseas adquirir, con el propósito firme de no modificarla. Cada nuevo producto deberá tener una justificación.
- Paga con dinero en efectivo; deja la tarjeta de crédito.
- Antes de comprar algo, piensa en la utilidad que va a proporcionarte y, si no la tiene, desiste de adquirirlo.
- Revisa semanalmente los gastos y subraya con rojo los gastos inútiles o sin justificación.
- Si algo te gusta, no lo compres de inmediato. Antes de decidir, valora si lo necesitas.
- Si estás convencido de que no puedes superar la adicción, tienes la opción de acudir al psicólogo.

Fuentes:

- Ávalos, K. M. (2011). *Tesis: Elaboración de un instrumento de evaluación para medir compra compulsiva en mujeres de 20 a 28 años*. México: UNAM.
- Baudrillard, J. (1969). *El sistema de los objetos*. México: Siglo XXI.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Black, D. W. (Abril de 2007). "Revisión del trastorno de compras compulsivas". *World Psychiatry*. Revista Oficial de la Asociación Mundial de Psiquiatría. 5:1, pp. 14-17.
- Sudjic, S. (2009). *El lenguaje de las cosas*. Madrid: Turner Publicaciones.
- Leonard, A. (2010). *La historia de las cosas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- "Compra compulsiva. El autocontrol nos hace más libres". (s.f.). Eroski Consumer. Recuperado el 21 de febrero de 2012, de http://revista.consumer.es/web/es/20021201/interiormente/

Mayoría de "A veces"

Muchos podemos decir que comprando nos sentimos importantes, que saciamos el vacío que causan la soledad, el tedio, las tensiones y problemas, los disgustos o la incomprensión. Intentamos canalizar nuestro enfado hacia la compra y posesión del objeto, porque de esa manera nos identificamos con nuestro grupo social, o simplemente porque deseamos parecernos a quienes nos parecen importantes y con fama, como sucede con los personajes que salen en los anuncios publicitarios. Pensamos que si esas figuras públicas son reconocidas, nosotros también lo seremos si consumimos los mismos productos, que supuestamente ellos consumen.

Por eso, nunca tantas personas hemos poseído tantas cosas como ahora, aun cuando hagamos cada vez menos uso de ellas, por la influencia de factores externos como los medios de comunicación, la publicidad y las necesidades emocionales y sociales. Utilizamos los objetos que adquirimos para que nos definan, para que emitan señales sobre quiénes somos y quiénes no somos; buscamos satisfacer nuestras necesidades haciendo compras, a la vez que demostramos y definimos nuestra autoestima mediante las cosas que poseemos.

A veces, el patrón de compras normal puede adoptar características de tipo compulsivo, especialmente en época de vacaciones, Navidad, o cumpleaños. Las personas que reciben una herencia o un precio económico, pueden experimentar episodios compulsivos de compras.

Si tú te identificas con lo que aquí describimos, y estás consciente de qué o cuándo te brota esa necesidad de comprar, te invitamos a leer los tips que incluimos para los compradores compulsivos, además de hacer un consumo crítico e informado.

Mayoría de "Nunca"

Eso significa que no tienes problemas con tus compras ni tus gastos. Afortunadamente, no te dejas llevar o es mínimo lo que te dejas influir por las necesidades emocionales y sociales.