



CLAVES PARA SABER SI ERES UN COMPRADOR COMPULSIVO

Ir de compras, ya sea de forma presencial u online, permite evadirnos de la realidad y conseguir un chute dopamínico rápido, pero a menudo puede conllevar el riesgo de convertirse en una obsesión, con graves consecuencias psicológicas y económicas. Las compras compulsivas responden a una alteración específica del comportamiento, semejante a la adicción, y que impide controlar los impulsos que llevan a comprar. Algo que puede aumentar en esta época del año. Los shopaholics siguen un mismo patrón de conducta y, Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, nos explica cuál es. psicopartner.com



_La adicción a compras es un **problema sobre el que cuesta mucho tener conciencia**; vivimos en una sociedad enfocada al consumo frecuente y rápido. Se aprende que comprar es una de las actividades que permite tener emociones positivas, así que se repetirá esta conducta como “terapia” para controlar el estrés o ansiedad.

_El comprador compulsivo **tiene rasgos muy parecidos a los de cualquier otro adicto**, presenta **sensación de vacío, autoestima muy baja, tristeza o ansiedad**. Estas sensaciones se convierten en el motor que activa la conducta adictiva de compra, produciendo una falsa y rápida satisfacción y bienestar.

_Si la persona **gasta y vive por encima de sus posibilidades**, sustrae dinero a otras personas o solicita préstamos, créditos y pagos aplazados de manera recurrente sin tener en cuenta las consecuencias a medio o largo plazo, podemos estar ante un caso de adicción a las compras. Además, son perfiles que nunca planifican su presupuesto ni tienen ningún tipo de gestión económica.

_**En Navidad, se puede intensificar este trastorno**, e incluso enmascararlo como algo puntual. Si estamos ante un verdadero caso de conducta de compra compulsiva lo habitual es que esta sea mantenida en el tiempo o recurrente en etapas en las que la persona padece mayor tristeza.

_Para evitar justificarse, **el shopaholic intenta mantener en secreto su adicción**. Pueden esconder o desviar la llegada de paquetes o crear cuentas corrientes paralelas.

_**La mayoría de las veces le otorgan un valor mínimo a lo que adquieren**. No sienten una atracción por los productos en sí. Es el acto de comprar el que ejerce una gran fascinación y satisfacción para ellos. Y como casi siempre adquieren artículos que realmente no necesitan o poco útiles, una vez comprados dejan de tener valor para ellos.

_Al igual que ocurre con otro tipo de adicciones, casi siempre **los compradores compulsivos experimentan fuertes sentimientos de culpa** después de comprar. En ocasiones, tratan de devolver lo que compraron o se lo regalan a otra persona para aliviar el arrepentimiento. No obstante, no llegan a tener conciencia de que tienen una dificultad psicológica.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la

mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, la psicología y sexología, Psicopartner marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como [online](#).

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com