



Adicción a las compras

Psicóloga: Ivette Machado

Introducción

La adicción a las compras, también conocida como oniomanía, es un fenómeno creciente en la sociedad actual impulsado por la cultura del consumismo y la accesibilidad de productos a través de plataformas digitales. Esta compulsión puede afectar la salud emocional y las relaciones interpersonales, así como las finanzas personales. Se crea un ciclo difícil de romper a medida que las personas buscan satisfacción y gratificación instantánea a través de las compras, lo que deja a muchos atrapados en un comportamiento que les proporciona una felicidad efímera pero que, a largo plazo, puede resultar devastador. Para abordar de manera efectiva esta adicción, es esencial comprender sus orígenes y efectos en este contexto.

Índice

PARTE 1: Teoría

1. ¿Qué es la adicción a las compras?

- - Cifras
- - Características

2. Efecto

3. Causas

PARTE 2: Efectos

PARTE 3: Tratamientos



PARTE 1: TEORÍA

Que es?

La adicción a las compras, al igual que la adicción al juego o a las sustancias, es un trastorno grave y prolongado que suele ser más habitual en mujeres. Se distingue por un patrón persistente de compras descontroladas que afecta significativamente la vida diaria y el bienestar de la persona.



Cifras

Entre 1% y
un 11,3%

De la población mundial está
afectada.

Mas común en mujeres
que en hombres.



Causas

Variables Psicológicas

Varios factores psicológicos pueden estar asociados con la adicción a las compras. Estos son:

- Trastorno de Ansiedad
- Depresión
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Variables Culturales

El consumo excesivo se convierte en algo normal y se relaciona con el éxito y la felicidad gracias a las redes sociales y la publicidad continua.

Variables biológicas

El peligro de desarrollar comportamientos adictivos, como la compra compulsiva, puede incrementarse por la predisposición genética a la impulsividad y la búsqueda de sensaciones.

PARTE 2: Efectos

Efectos: Impacto Psicologicos



Debido a que son conscientes de que su comportamiento es problemático y fuera de control, experimentan emociones como la vergüenza y la culpa. Estos sentimientos pueden provocar una mayor depresión y ansiedad, así como una disminución de la autoestima.

Efectos: Consecuencias Economicas

El deterioro de la situación financiera es uno de los efectos más notables de la adicción a las compras.

La tensión financiera también puede causar conflictos en las relaciones de pareja y familiar, lo que aumenta el estrés emocional.



Efectos: Consecuencias Sociales



La confianza en las relaciones puede verse afectada por la falsedad y el ocultamiento de compras compulsivas, lo cual puede resultar en rupturas y conflictos. Además, el aislamiento y la calidad de vida pueden verse afectados por la disminución de la disponibilidad de tiempo y energía para participar en actividades sociales y familiares.



PARTE 3: Tratamientos

Tratamientos



TCC (Terapia Cognitivo-Conductual)

Es un método eficaz para tratar la compra compulsiva, identificar y alterar patrones de comportamiento y promover habilidades de resolución de problemas y estrategias de adversidad.



Terapia de Grupo

Proporciona un entorno de apoyo, experiencias compartidas y motivación para cambiar.

Tratamientos



Medicamentos

La medicación puede tratar la adicción a las compras, especialmente en casos con depresión o ansiedad, ayudando a disminuir impulsos compulsivos, pero es requerida por un profesional de salud mental.



Educación en Finanzas

La educación financiera es una herramienta crucial para tratar la adicción a las compras, brindando habilidades prácticas a hacer presupuestos y administrar dinero.

Tratamientos



Métodos de relajación y atención plena

Pueden reducir la ansiedad y el estrés asociados con las compras compulsivas, promover el autocontrol, la conciencia de los impulsos y métodos alternativos como la respiración profunda y la meditación.



Intervención Familiar

Es crucial en el tratamiento de la compra adicción, ayudando a mejorar la comunicación y abordar problemas subyacentes, y es de vital importancia para el largo plazo de la recuperación.

Si crees que tú o alguien que conoces podría estar sufriendo de adicción a las compras, es importante buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Nuestro equipo de expertos está aquí para ayudarte. En el Centro de Psicología Canvis te guiaremos hacia una comprensión más profunda de tus emociones y pensamientos. Aprenderás a cultivar la gratitud y a establecer límites saludables para tu bienestar.

Citas:

- Duroy, D., Gorse, P., & Lejoyeux, M. (2019). "Characteristics of online compulsive buying in a sample of French consumers." *Frontiers in Psychiatry*, 10, 882
- Neuner, M., Raab, G., & Reisch, L. A. (2019). "Compulsive buying in online shopping: An investigation of its triggers and outcomes." *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 295-305
- Kircaburun, K., Harris, A., Calado, F., & Griffiths, M. D. (2018). "The psychology of online and offline buying addiction: Empirical evidence from a large sample of social media users." *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 680-694.



**Muchas gracias
Por vuestro interés**