Limita el **consumismo emocional**

Identifica los disparadores psicológicos que sabotean tu presupuesto.

En colaboración con la

CONDUSEF

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

Comprar con solo un clic o desde una aplicación es cada vez más sencillo; sin embargo, esa facilidad puede hacer que tomes decisiones de consumo sin considerar su impacto en tu economía.

Por ejemplo, podrías gastar de más, lo que suele generar problemas financieros porque adquieres bienes o contratas servicios por encima de tus posibilidades económicas. Esto puede deberse a compras compulsivas, gastos impulsados por las emociones o mantener un estilo de vida que no corresponde con tus ingresos.

El problema surge cuando este comportamiento se vuelve habitual. Por eso, es importante establecer límites y definir prioridades para evitar gastos innecesarios y mantener estables tus finanzas.

Cuando el sobreconsumo se convierte en un hábito, puede llevarte al sobreendeudamiento, al estrés financiero, a la morosidad o al impago.

Además, esta situación puede afectar tu historial crediticio y complicar el acceso a financiamientos futuros, como emprender, estudiar o comprar una vivienda.

Que tus emociones no decidan por tu bolsillo.

CONSUME DE MANERA RESPONSABLE

Gastar de más no se debe únicamente a malos hábitos financieros; con frecuencia, también está relacionado con las emociones, el entorno y la falta de organización de tu dinero.

¿Cómo evitar gastos impulsivos?

1 Gasto emocional

Compramos para sentirnos mejor, distraernos, premiarnos o llenar un vacío momentáneo. Suele presentarse ante el estrés, la tristeza, el enojo, la frustración o la preocupación.

También cuando experimentas una gran alegría, entusiasmo o euforia.

¿Qué puedes hacer?

- Identifica en qué momentos es más probable que hagas compras impulsivas.
- Sustituye ese impulso por otra actividad: caminar, hacer ejercicio o llamar a alguien cercano.

2 Presiones sociales y de estilo de vida

Las redes sociales, la influencia del entorno y la publicidad pueden crear la ilusión de que todas las personas viven con lujos o consumen sin límites. Esto puede llevarte a desear un estilo de vida por encima de tus posibilidades, lo que aumentará tus gastos y reducirá tu capacidad de ahorro.

¿Qué puedes hacer?

- Define tus prioridades financieras.
- Escribe metas que quieras alcanzar.

Utilízalas como filtro antes de realizar una compra.

Evita compararte con otras personas y enfócate en tus objetivos.

3 Falta de presupuesto y planificación

Sin una planificación financiera, el dinero se va sin un propósito claro.

¿Qué puedes hacer?

- Elabora un presupuesto.
- Registra tus gastos e identifica en qué usas tu dinero.
- Asigna un propósito a cada peso que recibes.

Aplica la regla 50/30/20

- El 50 % para necesidades básicas.
- El 30 % para gastos personales.
- El 20 % para ahorro o pago de deudas.

Utiliza *apps* de finanzas o las herramientas de tu banca móvil.

Adoptar estos hábitos requiere constancia, pero a mediano plazo te ayudará a tomar mejores decisiones de consumo, fortalecer tus finanzas y avanzar hacia una mayor estabilidad económica.

Decisiones conscientes → Finanzas fuertes → Metas alcanzadas

/Condusefoficial

¡Condusef cerca de ti!

Fuentes:
- Banxico Educa. "Cuidando el valor del dinero". https://educa.banxico.org.mx/recursos/videos/video--cuidando-valor-del-d.html
- Cuerpo y Mente. "Estrategias para controlar porciones y evitar el sobreconsumo". https://kta.es/estrategias-controlar-porciones-y-evitar-el-sobreconsumo/