



EVITA COMPRAS IMPULSIVAS

Que las emociones y las decisiones instantáneas no pongan en riesgo tus finanzas.

Con la llegada del aguinaldo, parece que la tentación de gastar más de lo habitual se vuelve inevitable. Las tiendas físicas y en línea despliegan sus mejores estrategias para captar tu atención y lograr que compres sin detenerte a pensar.

Cuida tu economía

Las compras impulsivas, motivadas por decisiones poco reflexivas o por ofertas repentinas, pueden desequilibrar tus finanzas en cuestión de días. Estos gastos no planificados, aunque parezcan inofensivos al principio, con el tiempo pueden convertirse en problemas financieros importantes.

Escape emocional

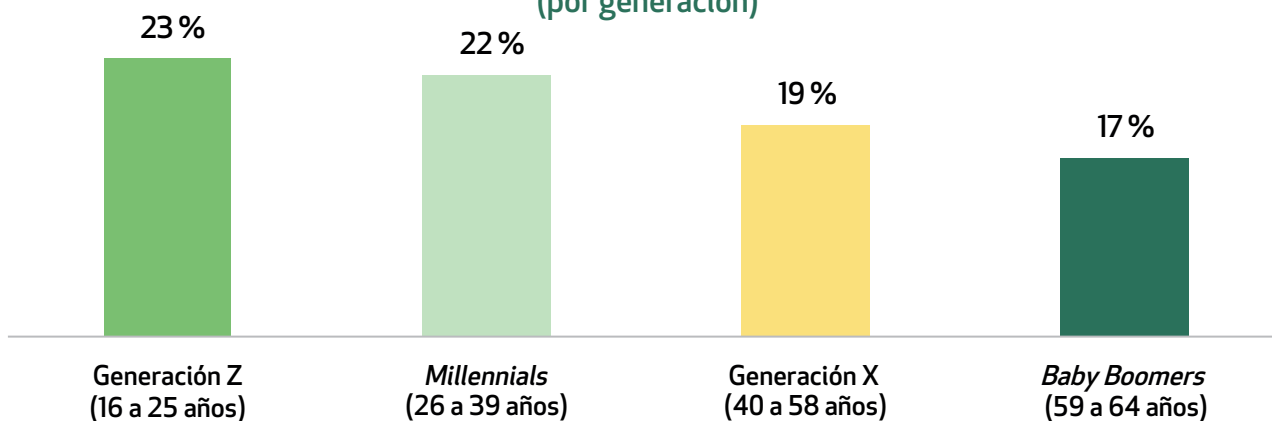
De acuerdo con la psicología del gasto, las compras impulsivas tienden a estar estrechamente relacionadas con el aburrimiento, la euforia o la tristeza, además de que muchas veces se convierten en una vía de escape emocional. Sin embargo, lo que comienza con un inocente "me lo merezco" puede terminar en deudas que podrían acompañarte después de la cuenta de enero.

¿Quiénes compran impulsivamente?

Según sitios especializados en mercadotecnia, las personas consumidoras más jóvenes son más propensas a comprar de forma impulsiva.

Un informe de Global Web Index, plataforma de investigación de personas consumidoras en Estados Unidos, reveló la proporción por grupo de edad de personas que se identifican a sí mismas como compradoras impulsivas en ese país.

Porcentaje de personas consumidoras que hacen compras impulsivas (por generación)



Fuente: GWI, USA, 2022.

Algunos datos sobre las compras impulsivas



- 8 de cada 10 gastos no esenciales se realizan en tiendas físicas.



- El 45 % de las personas solteras compra más por impulso que las casadas.



- El 47 % compró ropa de forma repentina el último mes, siendo esta la categoría más común.



- Las compras impulsivas disminuyen un 13 % cuando se planean y suben hasta un 23 % cuando no.



- El comprador promedio realiza 3 compras no planificadas en 4 de cada 10 visitas a la tienda.

Pon atención a estas señales

El primer paso para evitar esta espiral de consumo es considerar tus acciones al comprar. Reflexiona sobre lo siguiente:

- **Haces un presupuesto, pero no lo sigues**
Elaboras uno para organizar tus gastos, pero terminas comprando productos que no tenías contemplados.
- **Te das demasiados permisos para gastar**
Sientes el impulso de adquirir algo nuevo por la emoción del momento. Sin embargo, al ser un estímulo pasajero, esa satisfacción desaparece rápidamente.
- **No esperas ni un día antes de comprar**
No reflexionas si realmente lo necesitas, si te aporta beneficios o cuánto esfuerzo representa ese gasto.
- **Tus emociones guían tus compras**
Tus estados de ánimo dictan tus hábitos de consumo: compras para sentirte mejor en momentos de tristeza o para prolongar la euforia en los de felicidad.
- **Tus compras te generan culpa**
Si después de adquirir algo sin pensar te arrepientes, es probable que se trate de una compra impulsiva.

Cuidar tus finanzas te da una tranquilidad duradera.



Recomendaciones

Identifica un gasto innecesario

¿Lo necesito o solo lo deseo?, ¿puedo pagarlo sin afectar mi liquidez?, ¿me endeudaré por algún tiempo? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es sí, probablemente se trata de uno.

Realiza un presupuesto y revísalo con frecuencia

Te permitirá tener una visión clara de tus ingresos y gastos para mantener el control y evitar compras innecesarias.

Elabora una lista antes de ir de compras

Así tendrás claro qué necesitas y cuánto planeas gastar. Lleva solo el dinero necesario para evitar compras impulsivas.

No te inventes necesidades

Evita caer en falsas urgencias, sobre todo aquellas impulsadas por la publicidad, la moda o la presión social.

Ten cuidado con las ofertas

Aunque parezcan irresistibles, reflexiona si realmente necesitas esas compras.

Limita el uso de tarjetas de crédito o departamentales

En lo posible, déjalas en casa cuando salgas, sobre todo si reconoces que eres una persona que compra impulsivamente.

Aplica la regla de las 24 horas

Si se trata de un gasto no esencial, espera un día antes de comprarlo. Muchas veces, al pasar el impulso inicial, la necesidad desaparece.

Reduce tentaciones digitales

Desactiva notificaciones de ofertas en tu celular y depura tu correo electrónico de promociones.

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Finanzas para todos. (2025, 7 de agosto). *La psicología del gasto: por qué compras cosas que no necesitas*. <https://www.finanzasparatodos.es/la-psicologia-del-gasto-por-que-compras-cosas-que-no-necesitas>
- GWI. (2025, 11 de septiembre). *Impulse purchase trends you can wear on your sleeve*. <https://www.gwi.com/blog/fashion-impulse-purchase-trends>
- Lastra, Esther. (2023, 30 de abril). *Los centennials y los millennials son quienes más muerden el anzuelo de las compras impulsivas*. MKD MarketingDirecto.com. <https://www.marketingdirecto.com/marketing-general/jovenes-muerden-anzuelo-compras-impulsivas>
- Saleh, Khalid. (s. f.). *The state of impulse buying (Statistics & Trends 2025)*. Invesp. Consultado el 18 de septiembre de 2025. <https://www.invespcro.com/blog/impulse-buying/>