

# ¿Impulso o necesidad?

Identifica las causas que desencadenan la adicción a las compras.

**S**entir una necesidad incontenible de comprar, experimentar ansiedad antes de dar el tarjetazo, notar una felicidad desmesurada tras adquirir algo y, finalmente, sufrir culpa al pensar cómo llegar a la siguiente quincena es una experiencia más común de lo que parece.

Si has pasado por una situación similar, podrías presentar un comportamiento de compra compulsiva conocido como oniomanía.

### ¿Qué es la oniomanía?

Es un trastorno relacionado con el control de los impulsos. Quienes lo padecen sienten una necesidad persistente y difícil de controlar por adquirir objetos, aun cuando no los necesitan o no pueden permitírselos.

Comprar se convierte en una forma de afrontar o satisfacer carencias emocionales. Cuando este comportamiento se vuelve

recurrente, afecta la vida económica, familiar, laboral y social, además de desencadenar problemas financieros y endeudamiento.

A veces es difícil identificarla, ya que vivimos en una sociedad de alto consumo, donde adquirir bienes de manera desproporcionada se ha normalizado y asociado al prestigio o estatus social.



## ALGUNAS CAUSAS DE LA ONIOMANÍA

### Obsesión por la apariencia física



Las redes sociales pueden generar expectativas poco realistas y fomentar comparaciones sobre cómo debemos lucir.

### Cubrir carencias afectivas



Comprar puede brindar un alivio momentáneo frente a sentimientos de vacío o soledad.

### Baja autoestima



Algunas personas recurren a las compras para sentirse aceptadas, encajar o pertenecer a un grupo social.

### Estrés



Comprar puede generar una sensación temporal de alivio o desconexión de los problemas.

### Dificultad para manejar la frustración



La falta de estrategias para afrontar emociones desagradables puede favorecer conductas impulsivas.

### Síntomas más comunes

- Ansiedad o necesidad intensa de comprar
- Gran satisfacción o alivio después de realizar una compra
- Culpa, remordimiento o vergüenza posteriores
- Menosprecio de los bienes que ya se poseen
- Sensación de vacío cuando no se compra
- Frustración constante
- Tristeza o síntomas depresivos
- Irritabilidad o cambios de humor



### Cómo evitar las compras compulsivas



Evita comprar cuando sientas tristeza, ansiedad o enojo.



Ve de compras en compañía de familiares, amistades o pareja.



Haz una lista de lo que realmente necesitas.



Establece un presupuesto y apégate a él.



Pregúntate si realmente lo necesitas y si puedes pagarlo sin comprometer tus finanzas.



Si sientes que no puedes controlar tus compras, busca ayuda profesional.

## Opciones de tratamiento

Se requiere un enfoque integral que atienda tanto los aspectos emocionales como los de conducta. Algunas opciones pueden ser las siguientes:



### ■ Terapia cognitivo-conductual

Permite trabajar las causas emocionales; además, ayuda a identificar y modificar los comportamientos relacionados.



### ■ Educación y gestión económica

Desarrolla habilidades para administrar tu dinero y adoptar hábitos responsables de consumo y ahorro.



### ■ Tratamiento psicofarmacológico

En algunos casos, un profesional de la salud puede prescribir el uso de medicamentos para atender síntomas o trastornos asociados.

La oniomanía es un problema que requiere comprensión y atención profesional. Identificarla a tiempo permite romper el ciclo de compras compulsivas y recuperar el control financiero para llevar una vida más equilibrada y tranquila.

Nota: este artículo es únicamente informativo.



#### Fuentes:

- UNAM. "Compras compulsivas: adicción o enfermedad". [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/compras-compulsivas-trastorno-psicologico-del-siglo-xxi-2/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/compras-compulsivas-trastorno-psicologico-del-siglo-xxi-2/)
- UNAM. "¿Sabes qué es la oniomanía?". <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-que-es-la-oniomania-o-como-es-un-comprador-compulsivo/>
- UNIR. "Oniomanía: qué es, causas, síntomas y tratamiento". <https://www.unir.net/revista/salud/que-es-oniomania/>
- Universidad Europea. "Oniomanía: ¿qué es la compra compulsiva y cómo se trata?". <https://universidadeuropea.com/blog/oniomania/>
- Instituto NOA. "¿Qué diferencia hay entre compra compulsiva y oniomanía?". <https://institutonoa.es/que-diferencia-hay-entre-compra-compulsiva-y-oniomania/>

Artículo escrito por la Dirección General de Información Institucional y Vinculación Social de la Procuraduría Federal del Consumidor.

**Recíbela mensualmente**

**「ESCANEA」 y suscríbete**