

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Comprender las compras compulsivas

Las compras se han convertido en un pasatiempo tan común y socialmente aceptable que es difícil imaginar que, para algunos, puede ser algo tan adictivo y problemático como el abuso de las drogas o el alcohol.

Comprar algo que necesitamos o queremos puede ser una fuente de placer. Pero para aquellos que no son capaces de limitar los gastos probablemente existan problemas subyacentes de adicción. Comprar de forma compulsiva se puede entender como una estrategia para lidiar con otros problemas o preocupaciones.

El principal indicio revelador de compras problemáticas son las deudas. Sin embargo, entre otros indicios que pueden indicar un problema, se incluyen los siguientes:

· Comprar cuando se siente decepcionado, triste, enojado o ansioso

· Hacer compras que afectan otros aspectos de su vida

· Disputarse con otros por las compras

· Sentirse perdido si no tiene sus tarjetas de crédito

· Experimentar un clímax emocional cuando gasta

· Sentirse culpable, avergonzado o incómodo por las compras que realiza

· Darse cuenta que los articulos comprados nunca fueron usados

· Mentir sobre el costo de los artículos comprados

· Hacer malabares con los fondos para cubrir los gastos

· Preocuparse demasiado por el dinero

Como en cualquier adicción, el asesoramiento puede ser de gran ayuda para comprender las compras compulsivas y los comportamientos relacionados, así como para obtener herramientas que permitan volver a tomar el control.

Algunas reflexiones sobre las deudas

No todos los que tienen deudas tienen un problema con las compras. Independientemente de las circunstancias que han llevado a una persona a tener una deuda importante, la experiencia es, casi seguramente, estresante y puede afectar otros aspectos de su vida.

Muchas personas que tienen deudas pueden pensar que no hay prácticamente luz al final del túnel. La mayoría de las personas obtienen muchos beneficios de los servicios de gestión de deuda y crédito que ofrecen asesores financieros profesionales.

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra

©
2026 TELUS Health Ltd.

2026 TELUS Health Ltd. consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.