

un equilibrio saludable

¿Sabía usted que su Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) podría ayudarle?

¿Sabía usted que puede mejorar sus hábitos de consumo?

Tener un mejor control de sus hábitos de consumo es sólo una de las maneras en que su programa de asistencia y apoyo para el trabajo/la vida puede ayudarle. Para obtener más información, llame o inicie una sesión en línea, cualquier día, en cualquier momento, para obtener ayuda confidencial sobre muchos temas.

¿Las deudas le están agobiando?

“Deseo hacer compras hasta más no poder”. Más allá del humor, algunas personas encuentran en esta frase una verdad desesperada, que corrompe la vida. Los adictos a las compras sienten una euforia cuando hacen una compra. Consideran que gastar es una sensación emocionante y apasionante. Y luego, como con otras adicciones, a la “euforia” que sienten cuando estaban absortos en la satisfacción de la compulsión, le sigue la “depresión” correspondiente. Los adictos a las compras generalmente sufren depresión y culpa en el período subsiguiente a sus compras. Y no obstante, preferirían comprar antes que hacer cualquier otra cosa.

Síntomas del consumo adictivo

¿Considera que algunos meses vive salario tras salario con pocos ahorros o sin ahorros en absoluto, y que paga sólo la cantidad mínima adeudada en sus cuentas de crédito? Si bien es posible que usted no sea un verdadero adicto a las compras, puede ser que tenga un problema con el consumo.

Tenga en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Comprar es su actividad de elección principal?
- ¿Paga una línea de crédito con otra?
- ¿Ha mentado sobre sus compras o las ha ocultado?
- ¿Con frecuencia carga las compras de sus amigos en sus tarjetas de crédito y les cobra el dinero en efectivo?
- ¿Se ha sentido nervioso y culpable después de salir a gastarse hasta el último céntimo?
- ¿Con frecuencia carga los artículos de almacén y de tocador porque tiene poco dinero en efectivo?
- ¿Otras personas se sentirían alarmadas si conocieran sus hábitos de consumo?
- ¿Se ha sentido desesperado y deprimido después de gastar dinero?

Si respondió “sí” a más de algunas de estas preguntas, es posible que tenga un problema con el consumo.

Cambio de sus hábitos de consumo

El control es la clave de terminar con cualquier adicción. Si usted se ha reconocido como un adicto a las compras, es posible que pueda superar su adicción enseñándose a usted mismo a observar y controlar su comportamiento compulsivo.

- **Crédito responsable.** En primer lugar es aconsejable que ponga las tarjetas de crédito a resguardo o inclusive que se las dé a un amigo para que las conserve, como mínimo, hasta que estén pagadas. Cuando esté listo para utilizar nuevamente las tarjetas de crédito, es posible que sea prudente limitarse a una o dos tarjetas para todos los fines.
- **Registros.** Los adictos a las compras gastan en forma rápida y compulsiva, a veces no completamente conscientes de hacia dónde va el dinero. Anotar los gastos es una manera eficaz de ver hacia dónde va el dinero. También le ayudará a revelar sus “puntos débiles” del consumo y a evitar una recaída.
- **Deseos vs. necesidades.** Anotar sus necesidades vs. sus deseos le ayudará a concentrar su atención en el proceso mental que implica diferenciar entre estas dos ideas muy diferentes. Con el tiempo, este proceso puede volverse espontáneo en forma confiable. Mientras tanto, hacer la lista le ayudará a evitar hacer compras compulsivas.

Obtenga ayuda

Los adictos a las compras que busquen información, asesoramiento, apoyo o asistencia encontrarán disponibles varias opciones. Los Consumer Credit Counseling Services (Servicios de asesoramiento sobre el crédito para consumidores) están disponibles en todo el país, y Debtors Anonymous (Deudores anónimos) es un grupo de autoayuda para consumistas compulsivos y abusadores de crédito. Si usted considera que, al igual que en muchos trastornos compulsivos, la depresión o la baja autoestima pueden ser la raíz de su problema, un asesor profesional puede ser la respuesta.

problema

resuelto