



BREAK THE CYCLE ACADEMY

TÉCNICAS DE 5 SEGUNDOS PARA EVITAR COMPRAS IMPULSIVAS

Tu Guía Rápida para Tomar el Control
de tus Finanzas



Recurso Basado en: "So You Want to Know How to Control
Impulse Spending?" por Maxine Betteridge-Moes.

¿Por Qué Gastamos de Forma Impulsiva?

El gasto impulsivo se define como una compra espontánea y emocional que no ha sido planificada, presupuestada ni considerada con tiempo. A menudo es el resultado de emociones (como la alegría o el enojo) y otros factores psicológicos.

EL DISPARADOR EMOCIONAL

La gente compra impulsivamente para:

- Aliviar el estrés después de un mal día.
- Darse un gusto después de una semana larga.
- Aprovechar una oferta.
- Sentir una inyección de la hormona de la felicidad (dopamina), lo que motiva a gastar para sentirse mejor.
- Obtener una sensación de empoderamiento en una situación que se percibe fuera de control.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL IMPULSO

La propensión al gasto impulsivo es una combinación de influencias internas y factores externos.

Influencias Internas (Personales):

- Rasgos de personalidad.
- Creencias y actitudes hacia la compra.
- Valores culturales.
- Factores demográficos.

- Novedad y Alegría de la Compra: El simple placer y la novedad de adquirir algo pueden ser un motivador.
- La sensación de Obtener una Oferta: Sentir que se consigue un "chollo" aumenta la probabilidad de compra.
- Presión Social o FOMO: El "miedo a perderse algo" (Fear of Missing Out), que genera ansiedad si otros disfrutan de algo que tú no tienes.

Factores Externos (Comerciales y Sociales):

- Promoción de productos: Los minoristas son estratégicos con la colocación (como en la caja, exhibiciones) y las sugerencias en línea.



Checklist de 5 Segundos para Evitar Compras Impulsivas

Las siguientes técnicas rápidas te ayudan a introducir una pausa para que la parte reflexiva de tu cerebro tome el control antes de hacer una compra no planificada.

1. HAZ LA PAUSA

Antes de hacer clic o pagar, haz una pausa mental.

Pregunta de Control	Si/No
¿Estoy actuando bajo un "Disparador"? ¿Estoy cansado/a, sintiéndome decaído/a, inquieto/a o estresado/a?	
¿Necesito o Solo lo Quiero? ¿Lo seguiré necesitando o queriendo después de unas horas?	
¿Puedo dormir con esta decisión? ¿Me daré tiempo y espacio para que la parte reflexiva de mi cerebro tome el control?	

2. COMPRUEBA TU PLAN

Asegúrate de que la compra se ajusta a tus objetivos financieros.

Pregunta de Control	Si/No
¿Está esta compra en mi lista? ¿Estoy apegándome a mis compras planificadas?	
¿Tengo un límite establecido para esto? ¿Supera la cantidad de dinero que me propuse gastar de antemano?	
¿Impacta mis Ahorros? ¿Esta compra tiene consecuencias negativas como aumentar mi deuda o desequilibrar mi presupuesto, afectando mis metas de ahorro (vacaciones, educación, jubilación)?	



3. MODIFICA TU ENTORNO

Reduce las oportunidades de ser impulsivo/a.

Pregunta de Control	Si/No
Limitar Redes Sociales: ¿He limitado mi tiempo de pantalla o curado mi feed para evitar influencers o anuncios que me incitan a comprar?	
Usa Efectivo (Opcional): ¿Estoy usando dinero físico (billetes y monedas) para que el gasto sea más tangible?	
Busca un "Compañero de Compra": ¿Estoy comprando con un amigo o familiar de confianza que me ayudará a seguir mi lista y presupuesto?	

Recuerda: Las compras impulsivas suceden, y no debes sentirte mal por cada compra. Una compra razonable debe ser algo que puedas permitirte sin consecuencias negativas.





El control financiero comienza con una pausa. Usa estas técnicas para transformar el impulso en poder de decisión.

¡Tu Viaje Continúa!

¿Quieres profundizar en cómo tu historia personal moldea tus hábitos con el dinero y construir un presupuesto a prueba de impulsos?

Visita www.btc-academy.org



Recurso Basado en: "So You Want to Know How to Control Impulse Spending?" por Maxine Betteridge-Moes.