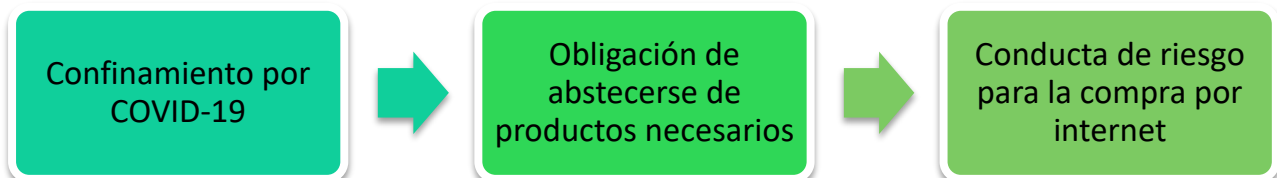


CÓMO HA AECTADO LA COVID-19 A LA COMPRA ONLINE



Antes del inicio de la pandemia por COVID-19 la compra por internet quedaba exclusivamente relegada a la reserva y compra de viajes, espectáculos y demás actividades de ocio. No obstante, con la declaración del estado de alarma y el consecuente confinamiento esta conducta se ha **generalizado**, lo que supone un **riesgo a desarrollar una adicción** para aquellas personas que ya manifestaban una **tendencia a la compra excesiva por internet**.



La obligación de adquirir productos necesarios puede verse **incrementada** por el **miedo y la incertidumbre** propios de la situación actual.

¿Qué es?

La adicción a la compra por internet u oniomanía es un **comportamiento compulsivo** que pretende **manejar las emociones negativas** como la ansiedad o el estrés a través de la **adquisición de bienes prescindibles**. Esta actuación proporciona un **breve período de bienestar/felicidad** que se esfuma rápidamente, ya que el malestar procede de una **carencia emocional no cubierta**. Por lo tanto, estamos haciendo referencia a una **estrategia de afrontamiento del estrés** improductiva, que no da resultado.

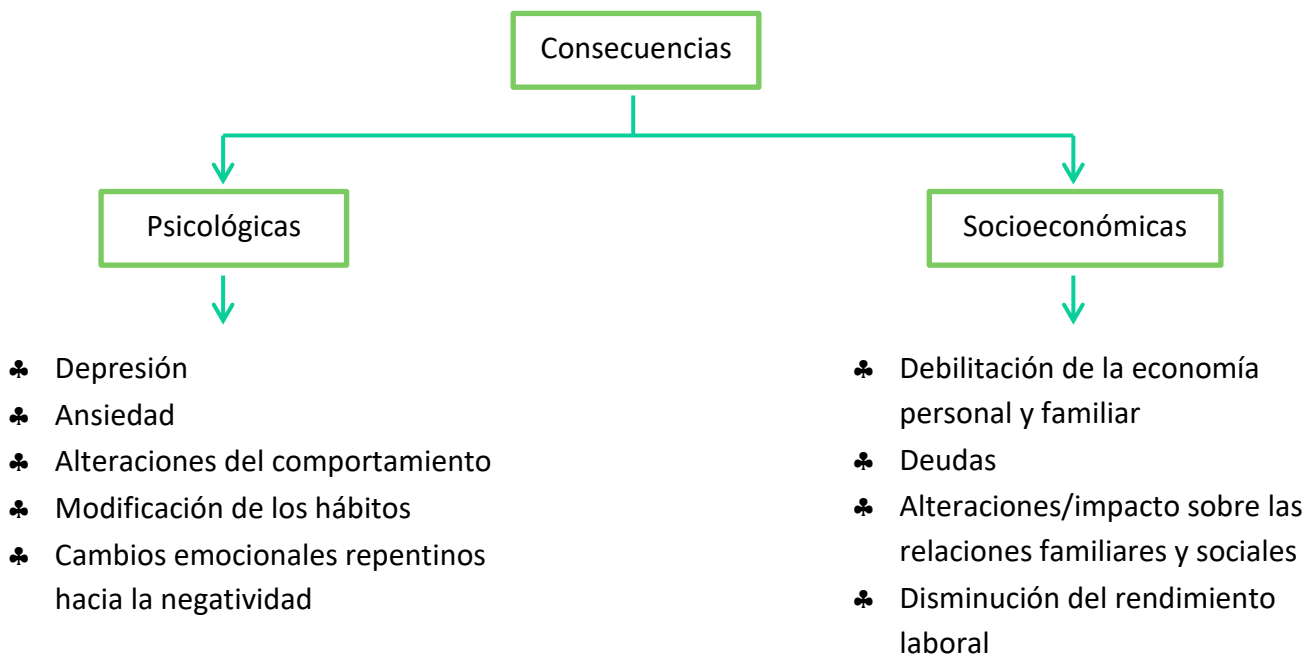
¿Cómo la puedo identificar?

Para considerar una **posible adicción** a las compras deben estar presentes los siguientes síntomas:

- ♣ **Ansiedad generalizada** por comprar
- ♣ **Insatisfacción** después de adquirir cualquier objeto
- ♣ **Irritabilidad y cambio de humor** frecuentes
- ♣ **Falta de autocontrol** por dejar de comprar
- ♣ **Culpabilidad** tras gastar dinero
- ♣ **Insomnio** por padecer inquietudes y **preocupaciones**

El **problema** aparece cuando la compra por internet pasa de ser una actividad de entretenimiento a una **necesidad**.

¿Qué consecuencias puede acarrear la compra excesiva u adicción a las compras online?



Los principales **factores de riesgo** para la adicción a la compra por internet son: dificultad en el control de impulsos, padecer TOC, elevado estrés, dificultades de adaptación al entorno, vulnerabilidad ante la presión social y baja autoestima.