



EXCESOS del Guadalupe-Reyes

Compras para ser feliz

Sientes el deseo incontrolable de comprar unos zapatos. Decides hacerlo y sales del almacén contento, pero al llegar a casa piensas: "¡no los necesitaba!". Cuando llega el momento de pagar la tarjeta de crédito, te invade la culpa.

Economistas sugieren evitar este tipo de conducta, principalmente a fin de año, época de grandes compras. ¿Será porque asociamos la felicidad con el consumo?

Todo depende del concepto personal de felicidad y de los medios que se tengan para comprar, afirma el doctor Abraham Aparicio, investigador de la Facultad de Economía de la UNAM. Porque alguien con ingresos suficientes para alcanzar sus aspiraciones de consumo, podrá sentir efectos positivos al gastar, por el contrario, alguien con limitaciones es probable que experimente frustración, tristeza, e incluso, depresión.

Quienes asocian la felicidad con el placer tienen mayor probabilidad de comprar compulsivamente, ya que esta acción les aporta dopamina. Sentirán que al deambular por una tienda, entran en una especie de ensueño, debido al efecto de esa sustancia cerebral relacionada con la sensación de placer.

Entre 150 y 200 nanogramos de dopamina libera el cerebro, cuando se realiza una compra, estiman neurocientíficos.

Del 12 de diciembre al 6 de enero es una época esperada por los mexicanos. Algunos tienen vacaciones y disfrutan al máximo los días de fiesta, mientras que otros pasan los peores días de su vida a consecuencia de los excesos.

Gasta con inteligencia

Nunca vayas al supermercado con hambre porque vas a comprar más. Si tu estómago está satisfecho, podrás valorar mejor qué tan necesarios son los productos que deseas adquirir. Si estás deprimido o con ideas obsesivas, es más fácil caer en la tentación de comprar. Piensa menos en lo que quieres y más en lo que necesitas.

Evalúa tus ingresos y gastos cotidianos antes de recurrir a la tarjeta de crédito.

Aunque el consumo favorece la economía de un país, cuando la mayoría tiene bajos ingresos y aumenta el uso de la tarjeta de crédito para compensarlo, el resultado son deudas prolongadas y el riesgo de un colapso en la economía. Entonces el consumo será motivo de infelicidad.

Comer y beber de más

En esta temporada es común disfrutar de ponche, tostadas, tamales, pozole, ensaladas, romeritos, bacalao y pavo. Aunque estos alimentos aportan vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas, el abuso es causa de malestares estomacales y kilos de más al empezar el nuevo año.

El consumo de alcohol también aumenta, lo que conlleva al incremento de accidentes automovilísticos hasta un 30%. La Secretaría de Salud reporta que las muertes por esta causa, se elevan hasta 15% en los días decembrinos. ¡Maneja con responsabilidad!

No despegues este cartel,
si deseas uno llámanos en el D.F. al 5622-7303
Escríbenos a cienciaunam@unam.mx

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

Busca más información en www.ciencia.unam.mx
Director General: Dr. José Franco, Director de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Alfonso Andrés Fernández,
Asistente: Alejandra Encinas, Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo, ©2014 DGDC-UNAM