

El ciclo del gasto emocional

Escribe tu propia versión de cada etapa usando tu última compra impulsiva como ejemplo.
Abajo elige el punto del ciclo donde todavía puedes frenar y qué harás distinto ahí.

Malestar
qué sentías antes, como aburrimiento, ansiedad o enojo

↓

Impulso de comprar
qué pensaste, del tipo "esto me lo merezco"

↓

Alivio breve
cómo te sentiste al comprar y cuánto duró

↓

Culpa o deuda
lo que vino después, la cuenta o el reproche

↓

Más malestar
cómo eso te dejó peor que al principio

↓

Mi punto de corte y mi respuesta
elige una etapa temprana y una acción concreta, como esperar 24 horas o salir de la app

El malestar vuelve a empezar el ciclo

Si el gasto te desborda, busca apoyo psicológico y orientación de deuda sin fines de lucro. Con pensamientos de no querer seguir, acude a psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

