



Revista del Consumidor comparte medidas para cuidar el dinero del consumismo emocional

Posted on 26 de septiembre de 2026 by Diario Humano



El sobreendeudamiento y la incapacidad de pago son algunos riesgos de los gastos emocionales

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - El estrés, enojo, la tristeza, frustración y preocupación, así como la alegría o el entusiasmo son emociones que pueden influir en la toma de decisiones de consumo que impactan directamente el bolsillo de las mexicanas y mexicanos.

Ante ello, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), en colaboración con la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), publicó algunas recomendaciones para cuidar el dinero de disparadores psicológicos que pueden poner en riesgo la estabilidad financiera de las y los consumidores.

Las compras compulsivas y la constante comparación con estilos de vida que no corresponden con los ingresos propios se convierten en un problema cuando se llevan a cabo de manera habitual, por lo que es fundamental definir límites y prioridades que eviten el sobreendeudamiento, estrés financiero, la morosidad o la incapacidad de pago.

Para no afectar el historial crediticio y complicar el acceso a futuros financiamientos, el artículo de la Revista del Consumidor propone identificar las emociones que intervienen o detonan la urgencia de compra y sustituirlo por otra actividad, como salir a caminar, hacer ejercicio o llamar a algún ser querido.

Del mismo modo, las redes sociales y la publicidad tienen la capacidad de determinar en qué gastar y cuándo comprar, sumado a la presión que crea la ilusión en el entorno digital de que todas las personas viven con lujos o consumen deliberadamente.

En esta situación, la Profeco y la Condusef sugieren definir las prioridades financieras, establecer metas apegadas a la realidad personal, enfocarse en los objetivos y dejar de compararse con el contenido digital creado para aspirar un estilo de vida ficticio.

Complementariamente, la revista recuerda la importancia de llevar un registro de gastos y organizar un presupuesto donde cada monto tenga un propósito. Una forma de hacerlo es a través de la regla 50/30/20, que consiste en destinar el 50% de los ingresos a las necesidades básicas, el 30% a gastos personales y el 20% al ahorro o pago de deudas.

La Procuraduría hace hincapié en adoptar hábitos de consumo responsable que empoderen las decisiones de compra, que favorezcan el cuidado del bolsillo familiar y contribuyan a alcanzar las metas definidas a mediano y largo plazo.

Consulta el artículo completo en la edición 595 de la **Revista del Consumidor**.