

# EL CONSUMISMO

## UN PROBLEMA SERIO



*Daños al medio ambiente, enfermedades mentales y problemas financieros obligan a prestar un mayor cuidado a la hora de comprar.*

¿Cuántas veces has tenido antojo de comprar algo en el almacén o de tener el celular de última tecnología? ¡Comprar, comprar y comprar! nos genera cierta sensación de bienestar que a veces no logramos entender, simplemente nos sentimos invitados a hacerlo, cada vez más y no controlamos nuestros impulsos. Y en Navidad encontramos la excusa perfecta. La pregunta es si realmente es necesario todo aquello que compramos y qué utilidad tiene para nuestra vida.

El consumismo hace referencia a una necesidad desmedida de comprar bienes o servicios con la idea de que esto nos hace felices. En la actualidad esta situación se acentúa debido al modelo capitalista que nos vende la idea del éxito en el tener.

Las empresas invierten grandes recursos en crear nuevos productos y generar necesidades para los consumidores, apoyadas en los medios de comunicación y las redes sociales, desarrollan todo tipo de estrategias y promociones que venden experiencias de bienestar.

Y aunque la activación del mercado dinamiza el empleo, también genera innumerables daños en el medio ambiente. No en vano António Guterres,

Secretario General de la ONU, el 5 de junio de 2017, en el Día Mundial del Medio Ambiente, convocó a la comunidad mundial a moderar el consumo en exceso en aras de proteger el medio ambiente:

*«Sin un medioambiente saludable, no podremos acabar con la pobreza ni fomentar la prosperidad. Todos tenemos una función en la protección de nuestro único hogar: Podemos utilizar menos plástico, tener menos, desperdiciar menos alimentos y enseñarnos unos a otros a cuidarlo».*

Sin embargo esta invitación poco conviene a las empresas que explotan irresponsablemente los recursos naturales que exigen su remplazo en cortos periodos de tiempo y que cada vez generan más residuos con productos de baja calidad, desechables, modas y tendencias.

**RIESGOS DEL  
CONSUMISMO**

Además de los daños al medio ambiente, esta problemática genera desequilibrios en diferentes aspectos de la vida de las personas como:

- Reduce los recursos financieros: las personas que consumen sin control gastan más de lo que ganan, por lo que se llenan de deudas y obligaciones insostenibles. El estrés en estos casos puede causar diferentes enfermedades.

- Enfermedades psicológicas: comprar desmedidamente puede generar trastornos de ansiedad, problemas de baja autoestima y depresión asociada a la insatisfacción.

- Crisis de valores: la presión social del éxito en el tener y comprar confunde a muchas personas, pues con frecuencia estiman más por lo que se tiene y no por lo que se es.



¿Realmente lo necesito? ¿Qué pasa si no lo compro? Son dos preguntas que nos pueden ayudar a evitar un consumo impulsivo y problemático. Adicionalmente la sicóloga española Mertxe Pasamontes, en su blog, señala estos tips para equilibrar el consumo:

- La norma de los 30 días. Cuando vayas a comprar algo que no necesitas, espera 30 días desde que veas el producto hasta que lo compres. Si al cabo de 30 días sigues pensando que te hace falta, entonces cómpralo.

- Limita en lo posible el número de impactos publicitarios: anuncios de TV, páginas web, boletines. A más impactos más posibilidades de que alguno te capture. No temas por eso

perderte una buena oferta, ya la buscarás cuando te haga falta.

- En situaciones especiales como las rebajas ve de compras con una lista de lo que realmente necesitas. Puedes darte el margen para algún capricho pero recuerda que el descuento es atractivo para nuestro cerebro y eso es una trampa mental.

- Agradece y valora lo que tienes. Es posible que tengas suficiente de casi todo. ¡Agradécelo!

- Optimiza al máximo las cosas que tienes. Tiramos o dejamos en un cajón aparatos que funcionan perfectamente solo porque el nuevo hace una cosita más. Podemos alargar la vida útil de muchos de los productos que consumimos, reciclarlos para otros fines.

- No te pases el día comparándote con los demás. Si no paras de mirar lo que los demás tienen, seguro que sentirás que tienes poco.



Finalmente Pie-montes nos invita a un necesario cambio de actitud en el que el ser esté por encima del tener. En el que aprendamos a disfrutar de la belleza de las cosas sencillas, de los momentos vividos, de todo aquello que nos sucede y de lo que compartimos con otros. En el que extraigamos un mayor gozo de cada una de nuestras experiencias de manera que no tengamos el vacío interior con productos de consumo.