



## *Las adicciones modernas:* **COMPRADORES COMPULSIVOS**

por **MAGDALENA AMTMANN**

Scenariusz lekcji ma na celu przybliżenie uczniowi problemu uzależnienia od zakupów i zapoznanie go ze słownictwem związanym z tym tematem na poziomie C1. Uczeń przyswaja słownictwo, zapoznając się z obszernym tekstem dotyczącym uzależnienia od zakupów i realizuje zadania ułatwiające mu zrozumienie i przyswojenie informacji w nim zawartych. Pod koniec zajęć uczeń samodzielnie redaguje tekst dziennikarski, używając specjalistycznego słownictwa oraz informacji uzyskanych na zajęciach. Zestaw ćwiczeń przeznaczony jest dla uczniów szkoły średniej. Scenariusz obejmuje głównie czytanie ze zrozumieniem, pracę ze słownictwem oraz wypowiedź ustną i pisemną.

**ETIQUETAS:** COMPRENSIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ESCRITA, ADICCIONES, C1

**NIVEL:** C1, del Marco Común Europeo de Referencia

**TIPO DE ESCUELA:** ESCUELA SECUNDARIA

**OBJETIVOS LINGÜÍSTICOS:** LEXICALES: conocer el vocabulario relacionado con la adicción a la compra, usar correctamente en la conversación y en la expresión escrita el vocabulario visto en clase, GRAMATICALES: usar correctamente todas las estructuras gramaticales conocidas por los alumnos necesarias para realizar las actividades previstas.

**OBJETIVOS COMUNICATIVOS:** Hacer preguntas sobre el contenido de los textos vistos en clase, saber responder a las preguntas de los compañeros referentes a los textos, redactar una entrevista para una revista femenina.

**DESTREZAS:** comprensión lectora, expresión oral, expresión escrita.

**DURACIÓN:** dos sesiones de 45 minutos

**MATERIALES:** la HOJA DE TRABAJO adjunta

**PROCEDIMIENTO:**

1. El profesor pregunta a los alumnos si les gusta ir de compras, les pregunta qué suelen comprar normalmente y en qué circunstancias, en qué época del año. Les pregunta si a veces compran cosas innecesarias o cosas de poca utilidad. Pregunta a los alumnos qué saben sobre el tema de la adicción a la compra, si conocen a alguien, un amigo o un familiar, adicto a la compra.
2. Los alumnos leen el texto de la ACTIVIDAD 1 de la HOJA DE TRABAJO y realizan la tarea. Se comprueban las respuestas. Luego, individualmente, los alumnos formulan





la definición de la adicción a la compra. Algunas de las propuestas se leen en voz alta. A continuación los alumnos traducen las expresiones de la lista. Otra vez se comprueban las respuestas.

3. Los alumnos realizan la ACTIVIDAD 2: reconstruyen las palabras que faltan, basándose en las pistas. Se comprueban las respuestas. El profesor les pide a los alumnos que escriban en sus cuadernos una frase verdadera o falsa referente al contenido del texto. Se leen algunas de las frases en voz alta. Los compañeros de clase deciden si son verdaderas o falsas.
4. Los alumnos realizan la ACTIVIDAD 3. Se comprueban las respuestas. Luego, cada uno de ellos, en una hoja suelta escribe tres preguntas referentes a los textos de las actividades 2 y 3 (ACTIVIDAD 4). El profesor recoge todas las hojas y las pone en una bolsa. Los alumnos sortean las preguntas escritas por sus compañeros. Piensan un rato cómo responder a las preguntas que les han tocado, buscan la información deseada en los textos. A continuación cada uno de los alumnos responde en voz alta a una de las preguntas que tiene en la hoja que le ha tocado.
5. Los alumnos, individualmente, realizan la ACTIVIDAD 5. Antes y después de leer el texto deciden si las frases del recuadro son verdaderas o falsas. Se comprueban las respuestas.
6. Los alumnos trabajan en parejas. En una hoja de papel suelta escriben, en polaco, una frase referente a la adicción a la compra que contenga el vocabulario relacionado con este tema visto en clase. El profesor recoge las tarjetas y las mezcla en una bolsa. Cada pareja sortea una frase que tendrá que traducir. Las frases se leen en voz alta, solo en español. Todas las parejas tienen que estar atentas porque cada una de ellas tiene que identificar su frase original traducida y levantar la mano a la hora de reconocerla.
7. El profesor pide a los alumnos que se imaginen que son periodistas y que van a entrevistar a un psicólogo muy famoso, experto en la adicción a la compra, Bernardo Compras. Les pide que piensen qué preguntas le harían. Se hace una lluvia de ideas, las propuestas se apuntan en la pizarra.
8. Los alumnos, individualmente, realizan la ACTIVIDAD 6. Pueden aprovechar algunas de las preguntas apuntadas en la pizarra. El profesor corrige sus trabajos en casa.





## HOJA DE TRABAJO

### ACTIVIDAD 1

Completa el siguiente texto con los verbos del recuadro y conjúgalos según pida el contexto. Hay más verbos que huecos.

Cuando ir de compras ..... en una necesidad, cuando ..... imposible controlar el impulso y cuando, además, esta acción ..... sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad e inclusive problemas económicos graves, estamos ante una adicción. Los expertos ..... que entre un 1% y un 5% de la población europea ..... este trastorno en una patología. Las mujeres de entre 30 y 50 años ..... ser las más propensas a padecer adicción a las compras, pero los jóvenes ..... cada vez más expuestos por las presiones constantes de la sociedad de consumo.

- causar
- comprender
- convertir
- convertirse
- estar
- ponerse
- seleccionar
- señalar
- ser
- sofer



- Ahora busca en el texto los equivalentes españoles de las siguientes expresiones:
- *kontrolować impuls*  
.....
  - *powodować poczucie winy*  
.....
  - *być podatnym na...*  
.....
  - *poważne problemy finansowe*  
.....
  - *cierpieć na uzależnienie od zakupów*  
.....
  - *społeczeństwo konsumpcyjne*  
.....

¿Puedes resumir en una sola frase qué es la adicción a la compra?

### ACTIVIDAD 2

Completa el siguiente texto con las palabras que faltan. Te vamos a dar una pista, como en el juego del ahorcado.

Las socioadicciones, **c \_ \_ \_** las definen los expertos, van en aumento: adicción al móvil, a Internet y a ir de **\_ o \_ \_ \_ \_ \_** son las más frecuentes y crecen a la par. Lo hacen en dimensiones que, **\_ \_ \_ ú \_** expertos psicólogos, comienzan a ser preocupantes. Para la doctora Vega González, psicóloga clínica de Atención e Investigación de Socioadicciones (AIS), la adicción a las compras se considera una enfermedad pese a que oficialmente **no \_ \_ \_ á** etiquetada como tal. De todas **\_ \_ r \_ \_ \_**, añade la psicóloga, "se trata de un trastorno de comportamiento que normalmente es sólo 'la **p \_ \_ \_ \_** del iceberg' de una situación que esconde elevadas dosis de depresión y **\_ \_ j \_** autoestima".





El concepto de     **c**         a las compras es relativamente nuevo. Se comenzó a hablar de ello en Estados Unidos, y, por lo     **n**        , se trataba de mujeres que tenían síntomas depresivos, según explica el psicólogo Javier Garcés,     **x**         en la materia y autor del libro "La adicción al consumo: manual de información y autoayuda". Garcés         **é**     es asesor de la Unión de Consumidores y Usuarios de Zaragoza y ha dirigido el informe europeo     **b**     adicción al consumo. En ese informe se dan las primeras pistas de la incidencia de la adicción a las compras en Europa. Se afirma, por     **j**        , que el 33,22% de los consumidores adultos europeos "presenta un     **v**     alto de adicción al consumo irreflexivo o innecesario, tiene problemas graves de compra impulsiva o una     **t**     de autocontrol económico". Los hombres suponen el 32% de     **d**         y las mujeres el 34%. **D**             de la población adicta a las compras, el 3% **ll**         a niveles que pueden considerarse patológicos.

### ACTIVIDAD 3

Relaciona las siguientes palabras con sus respectivas definiciones; luego comprueba su significado leyendo el texto de abajo. ¡Ojo! Hay más definiciones que palabras.

PROPENSIÓN  
ACUCIANTE  
VORÁGINE  
INMERSO  
VULNERABLE  
COMPULSIVO  
MANIDO

*actividad que se realiza de forma oculta, con astucia o trampas*

*conjunto muy confuso e incontrolado p.ej. de sentimientos*

*demasiado común, carente de originalidad*

*predisposición*

*que llama la atención por ser chocante o gracioso*

*que padece una enfermedad que se caracteriza por el retraso físico y mental*

*que permanece en cierta situación, estado del que es difícil salir*

*que puede ser dañado con facilidad*

*que tiene impulsos irresistibles*

*que urge, da prisa*

En los últimos años salta mucho a la vista la **propensión** cada vez más **acuciante** de los jóvenes a sumirse en la **voráGINE** del consumo incontrolable. "En nuestras consultas estamos recibiendo a mucha gente joven", señala la doctora González. Esto se debe, según Javier Garcés, a que las nuevas generaciones han nacido **inmersas** en una sociedad de consumo y son "tremendamente **vulnerables**". "El estereotipo marca que los adictos a las compras suelen ser del sexo femenino, en este caso una mujer de mediana edad. Pero lo cierto es que los primeros compradores compulsivos son los niños. No hay más que verlos deseando cosas que no necesitan. Es algo que no se toma en consideración, y este tipo de educación puede desembocar en futuros compradores **compulsivos**", añade el Decano del Colegio de Psicólogos de Cataluña, Jaume Almenara.

Este especialista aclara que la **manida** frase "estoy depre, me voy a comprar algo" a veces funciona. Ir de compras no tiene por qué ser un problema. "A veces se acierta en la elección de lo que se compra y eso puede llegar a compensar la autoestima de una persona en un momento dado, pero sólo si está afectada levemente". Si, por el contrario, existen graves problemas de fondo, explica Almenara, la situación se complica.





## ACTIVIDAD 4

Piensa en la información que has visto en los textos anteriores. En una hoja de papel, escribe tres preguntas referentes a los textos de las actividades 2 y 3. Entrega tus preguntas al profesor. Sorteá una de las hojas que han preparado tus compañeros. Piensa cómo responderías a las preguntas que te han tocado.



## ACTIVIDAD 5

Antes de leer el último fragmento del texto lee las frases de abajo y señala si, según tu opinión, son verdaderas o falsas. Luego lee el texto y comprueba si has tenido razón. Corrige tus respuestas.

<i>antes de leer</i>		<i>después de leer</i>
V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Se puede hablar de la adicción a la compra cuando ir de compras deja de ser un acto controlado y cuando el sujeto deja de sentirse culpable o avergonzado por comprar cosas inútiles.	V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Las convicciones sociales, que consideran la compra como algo normal, hacen difícil la lucha contra la adicción a la compra.	V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Una persona adicta a la compra nunca es capaz de reconocer su enfermedad a no ser que la ayuden los expertos en la materia.	V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	No hay una sola terapia que pueda solucionar el problema de los adictos a la compra, sin embargo, antes de comenzar cualquiera de ellas el "enfermo" tiene que darse cuenta de su adicción, reconocer la existencia de este problema en su vida.	V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	Aunque la adicción a la compra tiene mucho que ver con otras adicciones como la adicción al tabaco o al juego, por ejemplo, son diferentes los factores que las provocan.	V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>

### Impulso incontrolable

Para Valentín Martínez-Otero, se habla de adicción a las compras cuando existe un impulso a comprar de forma incontrolada. Además, esta acción, dice el psicólogo, es reiterada y tiene efectos negativos -sentimientos de culpa y de vergüenza, ansiedad, irritabilidad, problemas económicos, familiares-, en el sujeto. La persona vive su conducta de comprar como algo que escapa de su dominio o control.

Los sujetos que padecen adicción a las compras se enfrentan a la dificultad de recibir ayuda. Ello ocurre porque la sociedad de consumo refuerza la idea de que comprar es una actividad normal. "Se juega con una serie de estereotipos sociales", asegura Jaime Almenara. "En un primer momento el adicto dice que controla la situación y que lo puede





dejar. Pero muchas veces deben ser los amigos y familiares los que se den cuenta de que tiene la casa llena de objetos que no necesita. Hay momentos en los que la misma persona se puede dar cuenta de lo absurdo que es tener en casa tantas variables del mismo producto", señala.

El psicólogo Valentín Martínez-Otero destaca la importancia de que el sujeto afectado reconozca que padece una adicción a las compras. En estos casos se requiere ayuda especializada y la comprensión y afecto de los amigos y familiares más cercanos. Desde el punto de vista psicológico, dice este especialista, son buenas las técnicas cognitivo-conductuales en un marco psicoterapéutico humanista. "Es positivo ayudar al paciente a reorganizar su proyecto de vida en todas las áreas importantes. Por eso la colaboración de la familia es necesaria", asegura Martínez-Otero. Almenara, por su parte, opina que es necesario estudiar los casos concretos y observar las variables que confluyen. De todas formas, coincide con Martínez-Otero en que "la toma de conciencia por parte del sujeto es fundamental".

Algunos expertos hacen énfasis en que cada persona esconde problemas diversos de autoestima que pueden ser claves para el comportamiento adictivo. Sin embargo y dependiendo de cada caso son frecuentes los tratamientos en grupos, sesiones intensivas individuales y sesiones con familiares directos del afectado. La terapia busca, ante todo, estabilizar al paciente y sacarlo de la sensación de vacío que a veces le acompaña.

La adicción a las compras, señala la doctora Vega González, no tiene por qué estar relacionada con otro tipo de adicciones, pero puede ocurrir. "Todas las adicciones lícitas - juego, alimento, trabajo, compras-, presentan similitudes. Esta adicción comparte con otras adicciones sociales el hecho de que las causas que llevan a perder la libertad interior son las mismas. Con frecuencia se presentan en el mismo sujeto varias adicciones hasta el punto de constituir un trastorno pluriadictivo", señala, por su parte, el psicólogo Martínez-Otero.

Todos los textos adaptados de: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2004/04/06/98277.php>

## ACTIVIDAD 6

Imagínate que tienes que entrevistar a un psicólogo famoso, experto en adicción a la compra, al doctor Bernardo Compras. ¿Qué preguntas le harías?

Redacta una entrevista con el doctor Bernardo Compras para una revista femenina. Escribe una breve introducción para presentar al entrevistado. Puedes hacerle sólo cinco preguntas ya que el artículo ocupará una sola página de la revista. Usa la información que has visto en los textos leídos en clase. Intenta aprovechar el vocabulario relacionado con el tema que has aprendido realizando las actividades anteriores.



EN EXCLUSIVA: doctor  
Bernardo Compras habla  
sobre los compradores  
compulsivos





## HOJA DE RESPUESTAS

### ACTIVIDAD 1

Cuando ir de compras **se convierte** en una necesidad, cuando **es** imposible controlar el impulso y cuando, además, esta acción **causa** sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad e inclusive problemas económicos graves, estamos ante una adicción. Los expertos **señalan** que entre un 1% y un 5% de la población europea **ha convertido** este trastorno en una patología. Las mujeres de entre 30 y 50 años **suelen** ser las más propensas a padecer adicción a las compras, pero los jóvenes **están** cada vez más expuestos por las presiones constantes de la sociedad de consumo.

- kontrolować impuls - controlar el impulso
- powodować poczucie winy - causar sentimientos de culpa
- być podatnym na... - ser propenso a...
- poważne problemy finansowe - problemas económicos graves
- cierpieć na uzależnienie od zakupów - padecer adicción a las compras
- społeczeństwo konsumpcyjne - sociedad de consumo

### ACTIVIDAD 2

como / compras / según / está / formas / punta / baja / adicción / general / experto / también / sobre / ejemplo / nivel / falta / adictos / dentro / llega

### ACTIVIDAD 3

<b>PROPENSIÓN</b>	predisposición
<b>ACUCIANTE</b>	que urge, da prisa
<b>VORÁGINE</b>	conjunto muy confuso e incontrolado p.ej. de sentimientos
<b>INMERSO</b>	que llama la atención por ser chocante o gracioso
<b>VULNERABLE</b>	que puede ser dañado con facilidad
<b>COMPULSIVO</b>	que tiene impulsos irresistibles
<b>MANIDO</b>	demasiado común, carente de originalidad

### ACTIVIDAD 5

Se puede hablar de la adicción a la compra cuando ir de compras deja de ser un acto controlado y cuando el sujeto deja de sentirse culpable o avergonzado por comprar cosas inútiles.	<b>F</b>
Las convicciones sociales, que consideran la compra como algo normal, hacen difícil la lucha contra la adicción a la compra.	<b>V</b>
Una persona adicta a la compra nunca es capaz de reconocer su enfermedad a no ser que la ayuden los expertos en la materia.	<b>F</b>
No hay una sola terapia que pueda solucionar el problema de los adictos a la compra, sin embargo, antes de comenzar cualquiera de ellas el “enfermo” tiene que darse cuenta de su adicción, reconocer la existencia de este problema en su vida.	<b>V</b>
Aunque la adicción a la compra tiene mucho que ver con otras adicciones como la adicción al tabaco o al juego, por ejemplo, son diferentes los factores que las provocan.	<b>F</b>

