

Test BSAS: Escala de adicción a las compras de Bergen

Valore de 1 a 5 cada una de las siguientes afirmaciones, según el nivel de acuerdo o desacuerdo que usted considere:

a. Totalmente en desacuerdo; b. En desacuerdo; c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo; d. De acuerdo; e. Totalmente de acuerdo.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ir de compras o comprar es lo más importante en mi vida. | a | b | c | d | e |
| 2. Pienso en ir de compras o en comprar cosas a todas horas. | a | b | c | d | e |
| 3. Dedico mucho tiempo a planificar las compras o a pensar en ellas. | a | b | c | d | e |
| 4. Los pensamientos sobre ir de compras o comprar cosas aparecen con frecuencia en mi cabeza. | a | b | c | d | e |
| 5. Compro cosas para sentirme mejor. | a | b | c | d | e |
| 6. Voy de compras o compro cosas para cambiar mi estado de ánimo. | a | b | c | d | e |
| 7. Voy de compras o compro cosas para olvidarme de los problemas personales. | a | b | c | d | e |
| 8. Voy de compras o compro cosas para reducir los sentimientos de culpa, ansiedad, soledad o depresión. | a | b | c | d | e |
| 9. Ir de compras o comprar cosas afecta negativamente a mis obligaciones (por ejemplo, la escuela o el trabajo). | a | b | c | d | e |
| 10. Doy menos prioridad a mis hobbies, actividades de ocio, trabajo, estudios o el deporte debido a las compras. | a | b | c | d | e |
| 11. He ignorado a mi pareja, familia o amigos debido a las compras. | a | b | c | d | e |
| 12. A menudo tengo discusiones con otros debido a las compras. | a | b | c | d | e |
| 13. Siento una creciente inclinación a ir de compras o de comprar cosas. | a | b | c | d | e |

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 14. Voy de compras o compro mucho más de lo que tenía planeado. | a | b | c | d | e |
| 15. Siento que tengo que comprar cada vez más para obtener la misma satisfacción que antes. | a | b | c | d | e |
| 16. Paso cada vez más tiempo yendo de compras. | a | b | c | d | e |
| 17. He intentado reducir las compras sin éxito. | a | b | c | d | e |
| 18. Algunas personas me han dicho que reduzca las compras sin escucharlos. | a | b | c | d | e |
| 19. He intentado comprar menos sin conseguirlo. | a | b | c | d | e |
| 20. He logrado limitar las compras durante cierto tiempo y he experimentado la recaída. | a | b | c | d | e |
| 21. Me estreso si se me impide ir de compras o comprar cosas. | a | b | c | d | e |
| 22. Me vuelvo amargado/a y gruñón/a si por alguna razón no puedo comprar cosas cuando me apetece. | a | b | c | d | e |
| 23. Me siento mal si por alguna razón no puedo ir de compras o comprar cosas. | a | b | c | d | e |
| 24. Pasado un tiempo desde la última compra siento una fuerte necesidad de ir de compras o de comprar cosas. | a | b | c | d | e |
| 25. Voy tanto de compras, o compro tantas cosas, que me ha causado problemas económicos. | a | b | c | d | e |
| 26. Voy tanto de compras, o compro tantas cosas, que ha perjudicado mi bienestar. | a | b | c | d | e |
| 27. Estoy tan preocupado/a por mis compras que a veces no he podido dormir. | a | b | c | d | e |
| 28. He tenido remordimientos o mala conciencia a causa de las compras. | a | b | c | d | e |