

ICD Escala de Desorden-Calidad de Vida (CQLS)

Tomando en cuenta la definición de desorden como “excesos de posesiones o cosas”, ¿cómo es que este impacta su vida y bienestar actual?

La Escala Desorden-Calidad de Vida (CQLS) ha sido diseñada por el Institute for Challenging Disorganization (ICD) para ayudar a las personas a autoevaluarse, midiendo el impacto que el desorden tiene en su bienestar. El cuestionario consta de 18 enunciados.

Lea cada pregunta cuidadosamente y marque con un círculo la respuesta que mejor le identifique. Tenga en cuenta que no existen respuestas “correctas” o “equivocadas”. Lo importante es que responda honestamente.

Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

- Me preocupa lo que otros pensarían de mi si supieran del desorden que hay en mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
- Tengo que mover cosas de un lado a otro para poder realizar tareas en mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
- Con frecuencia compro cosas que ya tengo porque no sé dónde están en casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
- Me altera el desorden de mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
- Evito recibir visitas en casa debido al desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
- Trato de no pensar en el desorden de mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo

7. No utilizo los espacios de mi casa como yo quisiera debido al desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
8. La armonía familiar se ve afectada por el desorden en mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
9. El desorden en mi casa me abruma.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
10. Me preocupa la cantidad de desorden en mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
11. No puedo encontrar las cosas cuando las necesito a causa del desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
12. Tengo deudas como resultado de comprar demasiadas cosas.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
13. Me siento culpable cuando pienso en el desorden que tengo en casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
14. Tengo cuidado cuando camino por la casa para evitar tropezar con los objetos.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
15. No hago cosas importantes en casa en la casa a causa del desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
16. No tengo tantas visitas familiares en casa como quisiera debido al desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
17. En los últimos 3 meses más de una vez me he atrasado en los pagos de mis cuentas porque pierdo los recibos debido al desorden.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo
18. Me deprime el desorden en mi casa.
Completamente en Desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 Completamente de Acuerdo