

Tips Para Comunicarse Con Individuos Afectados Por La Desorganización Crónica

Vivir o trabajar con una persona afectada por desorganización crónica (DC) puede ser extremadamente desafiante para quienes no son desorganizados. Entre las estrategias utilizadas para ayudar a las personas con DC, la comunicación efectiva es, ¡la número uno de la lista!

Ten cuidado y date cuenta de tus propios sentimientos, reconoce que probablemente pasarás por varias etapas al lidiar con la desorganización de la otra persona.

- Ofrecer estímulos.
- Resultar decepcionado por fallas y retrocesos.
- Irritarse con el nivel de progreso.
- Retirarse para evitar expresar enojo.

Evitar lo que no funciona

- No digas: ¡Solo hazlo!
- Evita los regaños.
- No actúes como vigilante.
- Resístete a criticar.
- Nunca ridiculices.
- No exageres las consecuencias.
- Evita frases como: ¡Te lo dije!

Practica lo que funciona

- Escucha desde un punto de vista de aceptación.
- Escucha sin juicios de valor.
- Dale a la persona tu plena atención cuando hable.
- Piensa en ella con gran valía de tal modo que se note en tus modales y tono de voz.
- Enfoca tu atención en las buenas cualidades que tiene la persona.
- Saca lo mejor de ella en lugar de centrarte en las fallas.
- Reconoce y acepta el avance del progreso

Si te molestan:

- *Díselo a la persona directamente.*
- *Deja que la persona sepa para ti es más importante ella que su desorganización.*
- *Conoce cuál es tu límite y ten claridad sobre ello.*