

## ¿Te Afecta La Desorganización Crónica?

		SÍ	No
1	¿La desorganización ha sido un factor presente en tu vida por muchos años?		
2	¿El nivel de desorganización interfiere todos los días en tu calidad de vida o afecta negativamente tus relaciones con otros?		
3	¿La desorganización ha persistido a pesar de los intentos personales de organizarte?		
4	¿Posees al menos un libro de organización?		
5	¿Acumulas información en papel o digital? (Guardando muchos artículos, periódicos o libros que has leído)		
6	¿Sufres del "miedo a archivar"?		
7	¿Sientes que cada papel debe conservarse a la vista o no serás capaz de encontrarlo de nuevo?		
8	¿Pierdes o cambias de lugar papeles y objetos a pesar de que estén afuera, sin guardar?		
9	¿Se te dificulta conseguir algo en tu organización de archivos en papel o digital?		
10	¿Te toma más de 3 minutos encontrar la mayoría de los papeles en tu oficina?		
11	¿Te gusta coleccionar cosas?		
12	¿Compras compulsivamente o tienes un problema por adquirir cosas?		
13	¿Acumulas posesiones más allá de una aparente utilidad o placer?		
14	¿La desorganización te causa vergüenza o sentimientos de pena?		
15	¿Tu escritorio, piso y/o superficies planas están cubiertas de papeles?		
16	¿Te sentiste privado en tu niñez ya sea emocional o materialmente?		
17	¿Te cuesta trabajo deshacerte de las cosas aún cuando ya no son útiles?		
18	¿Conservas cosas que actualmente no necesitas o utilizas?		
19	¿Tienes un amplio rango de intereses y varias tareas y proyectos incompletos?		
20	¿Te resulta difícil mantenerte enfocado o te distraes con facilidad?		
21	¿Tiendes a perder la noción del tiempo?		

Si contestaste "Sí" a los números 1, 2 y 3, además de otras preguntas, podrías estar experimentando desorganización crónica (DC). La DC está marcada por su longevidad, interferencia con la calidad de vida y la resistencia ante los esfuerzos propios.

Si contestaste "Sí" a varias de las otras preguntas, no entres en pánico, los organizadores entrenados por ICD® tienen soluciones. Hay muchos tipos y niveles de desorganización relativa a gestión de papeles, tiempo y abarrotamiento. Cualquiera puede aprender a incrementar los niveles de organización. Siempre hay esperanza. Un organizador profesional puede ayudarte a lograr el éxito cuando tengas dificultades, mientras ahorrarás incontables horas de esfuerzos tratando de descubrir la solución más efectiva para ti.