

Factores Asociados Con La Desorganización

La desorganización puede ser generada por muchos factores. Determinar la causa o causas de nuestra desorganización y encontrar soluciones para sobreponerse a ella, puede lograrse a través la asistencia de un organizador profesional; particularmente uno entrenado en tratar con la desorganización crónica.

CONDICIONES RELATIVAS AL CEREBRO	CREENCIAS ACERCA DE UNO MISMO / COSAS	FACTORES SITUACIONALES
----------------------------------	---------------------------------------	------------------------

La siguiente tabla ofrece ejemplos limitados dentro de cada categoría y debe considerarse que no todo está incluido.

Condiciones Neurológicas	Estilos o Modalidades de Aprendizaje	Perfeccionismo
<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) • Lesión Cerebral Traumática (LCT) • Fibromialgia • Enfermedad de Parkinson • Esclerosis Múltiple (EM) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemas fallidos para el estilo o modalidad de aprendizaje del individuo • Pensador visual que cree "ojos que no ven, corazón que no siente" • Simpatía táctil • Pensador integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar cosas sin terminar debido al miedo a cometer errores • Adquirir más de lo necesario para lograr la perfección • Perder mucho tiempo en algo en la idea de de hacerlo "perfecto"
Salud Mental	Déficit de Procesamiento de Información	Apego a las Posesiones
<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Trastorno de Ansiedad • Trastorno de Personalidad por Evitación/Ansiosa (TPE) • Trastorno Ansiedad Social o Fobia Social • Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) • Trastorno de Acumulación Compulsiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para la toma de decisiones • Distractibilidad • Déficits de memoria • Dificultad para categorizar 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre apego a los objetos debido a: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Razones sentimentales ◦ Razones utilitarias ◦ Razones intrínsecas
Tendencias Adictivas	Diferencias de aprendizaje	Creencias y actitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Compras compulsivas • Infomanía • Adicción a las urgencias • Guardado compulsivo • Adicción al alcohol y/o drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dislexia • Discalculia • Disgrafía • Trastorno del Procesamiento Auditivo • Discapacidad de aprendizaje no verbal 	<ul style="list-style-type: none"> • Creencias falsas como: Soy procrastinador, siempre lo he sido, siempre lo seré • Miedo a cometer errores o ser juzgado negativamente por otros

Asuntos del envejecimiento	Patrones emocionales y/o conductuales	Creencias ineficientes acerca de las posesiones
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades físicas • Tratamientos médicos • Problemas cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Procrastinación y evasión • Adquirir o guardar objetos como resultado de reacciones emocionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración irreal de los objetos • Asociación de las posesiones a la identidad personal • Sentir obligación de cuidar de los objetos
Retos físicos	Problemas de comunicación	Decisiones
<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la movilidad • Fatiga • Mala visión • Disfasia • Trastorno del Sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades pobres de negociación • Conflictos por los estilos de comunicación entre familiares o compañeros de trabajo • Debilidad en estrategias de gestión, liderazgo y delegación 	<ul style="list-style-type: none"> • Saturación de agenda • Demasiadas cosas • Carencia de sentido de misión • Falta de metas a corto o largo plazo • Prioridades postergadas
Crisis de la vida	Transiciones	Factores sistémicos
<ul style="list-style-type: none"> • Emergencia de salud • Muerte de un ser querido • Accidente automovilístico • Pérdida de empleo • Crisis familiar • Trauma 	<ul style="list-style-type: none"> • Una o más mudanzas • Síndrome de estrés por reubicación • Nacimiento o adopción de un hijo (a) • Mudanza al hogar de padres o hijos mayores • Divorcio o separación 	<ul style="list-style-type: none"> • No tener un sistema • Sistema ineficiente, por ejemplo sumamente complejo o muy difícil de implementar
Falta de habilidades	Factores ambientales	
<ul style="list-style-type: none"> • No haber aprendido en la escuela • Falta de modelos paternos o de tutores • Mover cosas de un lado a otro sin ordenarlas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mala iluminación • Falta de espacio para almacenar • Flujos de tránsito extraños • Espacio desagradables • Renovaciones de la casa 	