

CQLS—Escala de Desorden Calidad de Vida (Versión cliente)

La Escala de Desorden Calidad de Vida (por sus siglas en inglés CQLS) fue desarrollada por la Dra. Catherine Roster, profesora asociada de la *Anderson School of Management* de la *University of New Mexico*, en colaboración con personas voluntarias del *Institute for Challenging Disorganization*® (ICD®). La experiencia de la Dra. Roster se centra en la investigación del consumidor, específicamente en las áreas de posesión y desprendimiento, y en el papel de los objetos en el apoyo a la identidad personal.

La CQLS es una herramienta de autoevaluación que mide el impacto negativo del desorden en las relaciones, la funcionalidad del hogar y el bienestar emocional. Muestra cómo el desorden personal afecta a las personas en sus metas y calidad de vida.

El desorden se define como **un alto volumen de pertenencias**. A continuación se presentan 11 afirmaciones sobre el desorden, cada una evaluada en una escala Likert de 7 puntos (1 = “totalmente en desacuerdo”, 7 = “totalmente de acuerdo”). Lea cada frase en la tabla e indique su nivel de acuerdo con cada una.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7
Califique cada frase del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo).						Puntuación
1. Tengo que mover cosas para poder realizar tareas en mi hogar.						
2. Evito que otras personas vayan a mi hogar debido al desorden.						
3. No puedo usar los espacios de mi hogar como me gustaría debido al desorden.						
4. La vida familiar se ha visto afectada debido al desorden en mi hogar.						
5. Me abruma el desorden en mi hogar.						
6. Me preocupa la cantidad de desorden que hay en mi hogar.						
7. No encuentro las cosas cuando las necesito debido al desorden.						
8. Siento culpa cuando pienso en el desorden de mi hogar.						
9. He descuidado cosas que necesitan hacerse en mi hogar debido al desorden.						
10. No invito familiares a mi hogar con la frecuencia que me gustaría por el desorden.						
11. Me deprime el desorden en mi hogar.						
Puntuación total						

La escala evalúa tres áreas de la vida: habitabilidad, bienestar emocional y bienestar social. Las frases 1, 3, 7 y 9 se refieren a la funcionalidad del hogar y a la habitabilidad del espacio. Las frases 5, 6, 8 y 11 se relacionan con el bienestar emocional. Las frases 2, 4 y 10 se vinculan con el impacto en las relaciones. Cuanto más alta sea la puntuación en un área, mayor será el impacto negativo que la persona percibe. Las puntuaciones totales pueden ir de 11 (lo que indica un impacto mínimo del desorden) a 77 (lo que refleja un impacto significativo del desorden). La puntuación promedio es 36, y ese es el punto en el que el impacto negativo comienza a resultar abrumador.

La Escala de Desorden Calidad de Vida (CQLS) está diseñada para medir las consecuencias internas o subjetivas del desorden desde la perspectiva de la persona. Por ello, proporciona una evaluación indirecta del bienestar al medir las consecuencias negativas del desorden que la persona experimenta en su vida, en áreas importantes comúnmente asociadas con la calidad de vida. En esencia, la CQLS mide el impacto que la persona percibe del desorden en su calidad de vida en distintas áreas, lo cual puede diferir de las medidas de observación realizadas por terceras personas, como la Escala Desorden-Acumulación® (C-HS®) del ICD. Ambas herramientas pueden contribuir a una comprensión más completa del impacto del desorden en la vida de una persona.

Las aplicaciones recomendadas de la CQLS incluyen:

- **Herramienta de evaluación:** Permite identificar cómo el desorden le afecta a usted y a su entorno.
- **Monitorear el progreso:** Puede usar esta evaluación al iniciar y durante el proceso de trabajo en un proyecto de organización para observar sus avances.
- **Evaluar proyectos terminados:** Ayuda a valorar si un proyecto requiere organización adicional.
- **Buscar apoyo:** Si el nivel de desorden está afectando su vida diaria, puede encontrar a una persona profesional de la organización cerca de usted o que trabaje de manera virtual para acompañarle en su proceso de ganar claridad y mejorar su calidad de vida. [Haga clic aquí.](#)

Además, puede utilizar las distintas hojas informativas que ofrece ICD® en español. Encuentre más información, algunos cuestionarios y consejos útiles.

Tal vez la desorganización crónica no desaparezca, **pero puede hacerse más llevadera.**

Doy mi consentimiento para enviar la puntuación a:	
---	--