

CQLS—Escala de Desorden Calidad de Vida **(Versión profesional en organización)**

La Escala de Desorden Calidad de Vida (CQLS) fue desarrollada por la Dra. Catherine Roster, profesora asociada en 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 comportamiento del consumidor, específicamente en las áreas de posesión y desprendimiento, así como 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.

Para aplicar la escala a sus clientes, ofrézcales la Escala de Desorden Calidad de Vida del ICD (versión para clientes). Sume las puntuaciones del 1 al 7 de las frases. La escala debe calificarse como una suma con un rango de 11 (bajo impacto del desorden en la calidad de vida subjetiva) a 77 (alto impacto del desorden en la calidad de vida subjetiva). Puede obtenerse una comprensión más profunda de la situación de la persona y de su posible motivación para recibir apoyo en el manejo de su desorden al revisar la versión codificada por colores de este documento. Esta puede resaltar una o más de las siguientes áreas en la percepción que la persona tiene sobre el impacto del desorden en su calidad de vida.

La escala evalúa tres dominios de la vida: **habitabilidad**, **emocional** y **bienestar social**. Las frases en color morado (**1, 3, 7 y 9**) se refieren a la funcionalidad del hogar y a la habitabilidad del espacio. Las frases reactivas en color naranja (**5, 6, 8 y 11**) están relacionadas con el bienestar emocional. Las frases en color verde (**2, 4 y 10**) se relacionan con el impacto en las relaciones. Cuanto mayor sea la puntuación en un dominio, mayor será el impacto negativo percibido por la persona. 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 de a partir del cual 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 cada persona. Proporciona una evaluación indirecta del bienestar al medir las consecuencias negativas del desorden que la persona percibe a través de dominios importantes comúnmente asociados con la calidad de vida. En esencia, la CQLS mide el impacto del desorden en la calidad de vida tal como lo percibe la persona en distintos dominios vitales, lo cual puede diferir de las medidas basadas en la observación de terceros, como la Escala de Desorden-Acumulación® (C-HS®) del ICD. Ambas herramientas pueden contribuir a una comprensión integral del impacto del desorden en la vida de alguien.

Utilice la CQLS al inicio, a la mitad y al final del proyecto de organización para medir el impacto del trabajo que realiza con su cliente.

ICD® Escala de Desorden Calidad de Vida—© 2026 ICD®.

La CQLS puede reproducirse con fines educativos solamente; debe acreditarse el copyright.

La CQLS y otros materiales informativos pueden obtenerse en el sitio web de ICD® challengingdisorganization.org.

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

Las aplicaciones recomendadas de la CQLS incluyen:

- **Herramienta de evaluación:** Permite identificar cómo el desorden está afectando la vida diaria de la persona y su entorno.
- **Monitoreo del progreso:** Utilice esta evaluación al inicio y durante el desarrollo de un proyecto de organización para observar cómo avanza el proceso.
- **Evaluación de proyectos concluidos:** Ayuda a valorar si aún se requiere apoyo adicional de organización en el proyecto.
- **Comprensión de la situación:** Combine la Escala de Desorden Calidad de Vida (CQLS) del ICD con la Escala Desorden-Acumulación® (C-HS®) para desarrollar una comprensión integral de la situación de la persona cliente.

Además, puede apoyar a sus clientes utilizando las distintas fichas informativas que ofrece el ICD® en español. Encuentre más información, algunos cuestionarios y consejos útiles.

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

ICD® Escala de Desorden Calidad de Vida—© 2026 ICD®.

La CQLS puede reproducirse con fines educativos solamente; debe acreditarse el copyright.

La CQLS y otros materiales informativos pueden obtenerse en el sitio web de ICD® challengingdisorganization.org.