INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET QUIZ

# Características de personas afectadas por la desorganización crónica

Marque las casillas o círculos para identificar si usted, alguien que conoce o una persona a la que acompaña podría estar afectada por la desorganización crónica.

- ☐ Acumula objetos o documentos más allá de lo que parece necesario o placentero
- ☐ Repite compras porque no sabe dónde están sus pertenencias
- ☐ Tiene una amplia variedad de intereses y muchos proyectos sin terminar
- ☐ Necesita señales visuales como recordatorios para pasar a la acción
- ☐ Tiende a distraerse con facilidad o a perder el enfoque
- ☐ Con frecuencia presenta dificultades para gestionar el tiempo
- ☐ Le resulta difícil desprenderse de las cosas y dejarlas ir

## Cómo podría verse en casa

- ○ Áreas habitables saturadas o desordenadas
- ○ Ambiente del hogar se siente estresante
- ○ No usa calendario o usa varios al mismo tiempo
- ○ Documentos importantes del hogar extraviados o difíciles de localizar
- ○ Dificultad para encontrar las cosas
- ○ Varios proyectos sin concluir
- ○ Con frecuencia sale tarde a compromisos
- ○ Dificultad para completar tareas del hogar
- ○ Atender muchas tareas al mismo tiempo
- ○ Las áreas de almacenamiento pueden estar al límite de su capacidad
- ○ Tal vez rentó o pidió prestado espacio adicional para guardar artículos excedentes.

## Cómo podría verse en el trabajo

- ○ Área de trabajo desordenada o saturada
- ○ Entorno laboral que puede sentirse tenso
- ○ Con frecuencia pierde la agenda o le cuesta utilizarla de forma constante
- ○ Papeles o archivos digitales extraviados o fuera de lugar
- ○ Dificultad para encontrar las cosas
- ○ No cuenta con un sistema de archivo claro o usa varios al mismo tiempo
- ○ Retrasos o ausencias laborales o reuniones
- ○ Fechas límite incumplidas
- ○ Dificultad para tomar decisiones
- ○ Falta de claridad al dar instrucciones
- ○ Se identifican retos de organización en evaluaciones de desempeño.

Los elementos marcados pueden indicar la probabilidad de que usted, o alguien que conoce, tenga afectación por la desorganización crónica (DC). Antes que nada, tenga paciencia. Informarse sobre la DC puede ser un primer paso valioso. Desarrollar nuevas habilidades y estrategias toma tiempo, y ese proceso puede hacerse de manera gradual y con apoyo. Las personas afectadas por la DC suelen ser muy creativas e innovadoras. Encontrar a profesionales en organización con formación de ICD puede favorecer avances sostenibles.

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

ICD® Hoja informativa – Características de personas afectadas por la desorganización crónica - © 2026 ICD®.
Esta hoja informativa puede reproducirse con fines educativos solamente; debe acreditarse el copyright.
Este y otros materiales informativos pueden obtenerse en el sitio web de ICD® challengingdisorganization.org.