INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET INFO

Causales de la desorganización crónica

La desorganización crónica (DC) se refiere a una dificultad persistente para manejar el espacio, el tiempo, las tareas o las pertenencias, aun cuando la persona ha intentado organizarse en repetidas ocasiones. Con frecuencia, esto se relaciona con factores como diferencias cognitivas, retos emocionales, cambios en la salud y demandas del entorno.

La tabla muestra experiencias frecuentes en personas que viven con factores asociados con la DC; sin embargo, la presencia de estos factores no significa que una persona necesariamente desarrollará esta condición. Esta hoja informativa tiene como propósito brindar educación y ofrecer un marco para comprender la DC. **No es una herramienta de diagnóstico.**

La DC no define a la persona. Profesionales en organización con formación en ICD® ofrecen estrategias personalizadas, acompañamiento y enfoques multidisciplinarios para ayudar a las personas a desarrollar habilidades, reducir la sensación de agobio y favorecer su bienestar en cualquier etapa de la vida.

Factores que pueden contribuir a la desorganización crónica	
Factores cognitivos, neurológicos y de salud crónica	Estos factores influyen en la manera en que el cerebro organiza la información, secuencia tareas, recuerda detalles y administra la energía. Algunos ejemplos son: ○ Características del neurodesarrollo, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o la condición del espectro autista (CEA) ○ Diferencias en el aprendizaje y el procesamiento de la información ○ Retos en el funcionamiento ejecutivo ○ Condiciones neurológicas o médicas que afectan la cognición ○ Problemas de salud crónicos que impactan la resistencia, la movilidad o la claridad mental ○ Factores de salud mental, como ansiedad, depresión, respuestas al trauma, tendencias compulsivas o trastornos de la personalidad *Con frecuencia, estos factores influyen en la capacidad de organización a largo plazo.*
Factores emocionales y conductuales	Las emociones y las conductas influyen de manera importante en la motivación, la toma de decisiones y la capacidad de dar seguimiento. Algunos ejemplos son: ○ Evitación, postergación o dificultad para iniciar tareas ○ Perfeccionismo o pensamiento de todo o nada ○ Desinterés o ambivalencia frente al desorden ○ Apego emocional a las pertenencias ○ Miedo a equivocarse o miedo a perder algo ○ Sensación de estar abrumada o abrumado por la carga cognitiva o emocional ○ Creencias limitantes, como "no puedo cambiar" o "tal vez lo necesite algún día" *La gestión de prioridades es influida por la forma de pensar. Si una tarea se percibe igual de urgente o igual de poco importante que otra, se puede experimentar un conflicto interno retrasando la acción y dificulta mantener el impulso.*

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.

INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET INFO

Habilidades, historia de aprendizaje y desarrollo	La organización es una habilidad que se aprende. Muchas personas no recibieron enseñanza sobre estrategias efectivas que se ajusten a la manera en que funciona su cerebro. Algunos ejemplos son: ○ No haber recibido enseñanza sobre organización o manejo del tiempo ○ Haber crecido en entornos caóticos o inestables ○ Haber aprendido sistemas rígidos ○ Tener sistemas poco flexibles que no corresponden a las capacidades y habilidades de la persona ○ Dificultad para mantener sistemas de organización ○ Falta de modelos a seguir en organización efectiva ○ Oportunidades limitadas para practicar y fortalecer habilidades de organización *Estos factores reflejan patrones del desarrollo, no acontecimientos externos.*
Factores culturales, sociales y relacionados con los recursos	Normas culturales, expectativas sociales y el acceso a recursos influyen en la manera en que las personas comprenden y abordan la organización. Algunos ejemplos son: ○ Limitaciones de tiempo o recursos económicos ○ Expectativas culturales o generacionales en torno al ahorro, los regalos o los objetos con valor de legado ○ Preparación ante la escasez influida por la crianza o el entorno ○ Normas sociales relacionadas con las pertenencias o los roles familiares ○ Acceso limitado a servicios o herramientas de apoyo ○ Condiciones de vivienda que dificultan una organización funcional *Con frecuencia, estas influencias dan forma a patrones duraderos.*
Demandas tecnológicas y saturación digital: una nueva frontera	La vida moderna añade una nueva capa de complejidad a la organización, sobre todo al gestionar fotos, datos y comunicaciones en múltiples dispositivos y plataformas. Entre los desafíos frecuentes se encuentran: ○ Notificaciones constantes y flujo continuo de datos entre teléfonos, computadoras, dispositivos personales (relojes, anillos, gafas, etc.), dispositivos inteligentes del hogar, sistemas de seguridad y vehículos ○ Aprender, usar y actualizar aplicaciones, programas y tecnologías emergentes, como la inteligencia artificial ○ Bandejas de entrada saturadas, múltiples cuentas de correo, suscripciones, accesos, contraseñas y autenticación de dos factores ○ Archivos digitales dispersos entre dispositivos, plataformas en la nube, portales y sistemas de trabajo o de salud ○ Acumulación digital y consumo constante de contenido ○ Fatiga, menor concentración y disminución de la motivación por estar sentado periodos largos, al uso simultáneo de varios dispositivos o a la participación en video en línea, como Zoom y plataformas de redes sociales, tanto para fines personales como laborales *Los entornos digitales pueden aumentar la carga cognitiva e intensificar la desorganización física, generando mayor fatiga y dificultad para mantener la organización.*

ICD® Hoja informativa – Contribuyentes a 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.

INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET INFO

La desorganización crónica puede no desaparecer, pero sí puede volverse más llevadera

ICD® Hoja informativa – Contribuyentes a 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.