INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET TIPS

Consejos para comunicarse con personas afectadas por la desorganización crónica

Vivir o trabajar con una persona afectada por la desorganización crónica puede ser muy desafiante para quienes desean brindarle apoyo. Entre las estrategias que pueden ayudar en este proceso, la comunicación efectiva es fundamental. También es importante reconocer que, durante el proceso, pueden surgir muchas emociones.

- Sentir alivio cuando la persona comienza a aceptar apoyo.
- Sorprenderse al conocer el nivel de desorganización.
- Frustrarse cuando las estrategias o la comunicación no funcionan.
- Desanimarse ante los retrocesos.
- Experimentar sentimientos de insuficiencia.

Qué NO ayuda

- Criticar
- Juzgar
- La idea de "¡solo hazlo!"
- Sermonear
- Exagerar las consecuencias
- Vigilar o controlar en exceso
- Insistir repetidamente

Qué SÍ puede ayudar

- Centrarse en la persona, no en el problema
- Actuar con curiosidad y compasión
- Escuchar sin emitir juicios
- Fomentar la colaboración
- Mantener un enfoque positivo
- Apoyarse en las cualidades positivas de la persona
- Reconocer y celebrar los pequeños avances

Si siente enojo

- Tomarse una pausa.
- Reconocer sus propias reacciones y expectativas, y expresarlas con claridad y respeto.
- Evaluar si es necesario buscar apoyo profesional.
- Buscar a profesionales en organización con formación en desorganización crónica para explorar opciones de apoyo.

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

ICD® Hoja informativa – Consejos para comunicarse con 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.