INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET INFO

Factores asociados con la desorganización

La desorganización puede estar relacionada con diversos factores. Contar con el acompañamiento de profesionales en organización, en especial alguien con experiencia en desorganización crónica, puede ayudar a identificar las causas principales de las dificultades y a desarrollar estrategias prácticas y efectivas. Las categorías siguientes describen condiciones y elementos que con frecuencia se asocian con la desorganización. Esta lista no es exhaustiva y **no debe utilizarse con fines diagnósticos**.

Factores neurológicos y de salud	Factores externos e interpersonales	Factores de creencias y pensamiento
Condiciones de origen neurológico	**Crisis de vida**	**Creencias sobre las pertenencias**
Son las condiciones del sistema nervioso (cerebro y nervios) que pueden interferir con las actividades de la vida diaria. • Demencia o enfermedad de Alzheimer • Fibromialgia • Enfermedad de Parkinson • Esclerosis múltiple (EM) • Lesión cerebral no traumática • Lesión cerebral traumática.	*Eventos de vida que impactan bastante la dinámica personal y familiar. Antes era habitual; ya no.* • Accidente • Fallecimiento de un ser querido • Crisis personal o familiar • Duelo • Emergencia de salud • Pérdida del empleo.	*Las creencias sobre las pertenencias pueden influir bastante en cómo una persona se relaciona con la organización.* • Sobrevaloración de objetos • Mentalidad de escasez: Temor al desperdicio, adquisición por necesidades futuras percibidas. • Dificultad para desprenderse de cosas • Acumulación heredada: Objetos conservados por obligación sentimental o culpa.
Condiciones del neurodesarrollo	**Transiciones**	**Vínculos con las pertenencias**
Algunas personas pueden procesar la información interna o externa de manera distinta y con mayor dificultad. • Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) • Trastorno del procesamiento auditivo o visual • Trastorno del espectro autista (TEA) • Trastorno del aprendizaje no verbal • Trastorno específico del aprendizaje.	*Cambios que aumentan el nivel de desorganización. Con frecuencia pueden manejarse mejor mediante apoyos y sistemas adaptados.* • Nacimiento o adopción • Responsabilidades de cuidado • Divorcio o separación • Unión de hogares • Mudanza.	*Los vínculos fuertes con las pertenencias pueden influir en el valor que se les asigna.* • Apego a objetos por razones sentimentales, de utilidad o por su valor propio • Apego relacionado con la identidad: *autoestima, historia personal o legado.*
Retos en las funciones ejecutivas	**Dinámicas familiares y personales**	**Patrones emocionales y conductuales**

Son las dificultades en habilidades necesarias para realizar tareas cotidianas.
• Control de impulsos: Distractibilidad, adquisición sin intención clara.
• Pensamiento flexible: Dificultad para cambiar planes si algo se sale de control.
• Memoria de trabajo: Olvidos, dificultades de memoria, poca conciencia del tiempo.
• Automonitoreo: Subestimar cuánto tiempo requieren las tareas.
• Planificación y priorización: Dificultad para dividir tareas o priorizar de manera efectiva.
• Inicio de tareas: Quedar en modo de espera o no poder dar el primer paso.
• Organización: Perder objetos, dificultad para decidir, fatiga por decisiones.
	La forma en que estas dinámicas se desarrollan puede añadir retos extras al proceso de organización.
	• Gran cantidad de pertenencias
	• Aislamiento o envejecer solitario
	• Cambios en la interacción social
	• Ausencia de red de apoyo social
	• Falta de metas claras
	• Incertidumbre sobre el futuro
	• Agenda sobrecargada
	• Sobrecarga de roles.
		Las emociones y conductas también pueden influir en la organización.
		• Procrastinación
		• Evitación
		• Adquirir o guardar por la emoción
		• Sobrepensar—quedarse atrapado en el "¿y si…?"
		• Fatiga por decisiones
		• Creencias limitantes como:
		  ○ Siempre he sido desorganizada
		  ○ Tal vez lo necesite algún día
		  ○ No puedo cambiar
		  ○ No sé por dónde empezar
		  ○ Pensamiento de todo o nada
		• Miedo a equivocarse—perfeccionismo.

ICD® Hoja informativa – Factores asociados con la desorganización - © 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

Factores neurológicos y de salud	Factores externos e interpersonales	Factores de creencias y pensamiento
Condiciones de salud mental	**Retos en la comunicación**	**Perfeccionismo**
Pueden relacionarse con desequilibrios químicos en el cerebro, experiencias traumáticas o factores genéticos. • Trastorno depresivo • Trastorno de ansiedad generalizada • Trastorno de acumulación • Trastorno obsesivo-compulsivo • Trastorno por estrés postraumático • Ansiedad social • Trastornos de la personalidad.	*La comunicación es clave del proceso de organización, sobre todo al participar más de una persona.* • Estilos de comunicación en conflicto • Habilidades de negociación poco efectivas • Límites poco claros o inexistentes • Prácticas de gestión y delegación.	*Cuando la meta es "hacerlo perfecto", organizar puede sentirse como un objetivo que siempre se mueve.* • Adquirir más cosas o invertir demasiado tiempo en que todo quede "perfecto" • Esperar el momento o el proceso "perfecto" • Resistencia por miedo a equivocarse • Procrastinación.
Preferencias de aprendizaje	**Factores del entorno**	**Actitudes**
Preferencias relacionadas con la manera de procesar la información y con distintos estilos de aprendizaje. • Pensamiento visual: Si no está a la vista, puede pasar desapercibido. • Aprendizaje auditivo. • Aprendizaje kinestésico: Movimiento, acción, conexión táctil • Pensamiento holístico: Visión de conjunto o atención al detalle.	*El espacio donde ocurren las actividades puede ser inadecuado. Reorganizarlo puede mejorar su uso.* • Poca iluminación o inadecuada • Circulaciones disfuncionales • Mantenimiento postergado • Varias familias habitando el espacio • Preocupación de seguridad y habitabilidad • Sin de espacio de almacenamiento.	*Las actitudes hacia el manejo de los espacios y las pertenencias también pueden impactar la organización.* • Comparación constante con otros • Negar las propias necesidades de organización • Resistencia a pedir ayuda • Sentido de merecimiento irresponsable • Indiferencia.
Conductas adictivas o compulsivas	**Habilidades y sistemas**	**Diversidad cultural**
Derivadas de adicciones o compulsiones. • Adquisición o guardado compulsivo • Trastorno por uso de sustancias • Conductas de urgencia o búsqueda de sensaciones intensas • Consumo constante de contenido digital • Búsqueda compulsiva de información.	*Las habilidades y los sistemas de organización pueden mejorar la calidad de vida.* • Sistemas ineficaces o inexistentes • Habilidades de organización insuficientes • Mantenimiento inconsistente.	*Incluye particularidades que reflejan normas individuales y colectivas.* • Costumbres sociales • Expectativas de rol en el hogar o en la sociedad • Prácticas basadas en la fe.
Cambios relacionados con la edad o la salud	**Desorden digital/sobrecarga de información**	**Elementos socioeconómicos**
Las condiciones médicas agudas o crónicas pueden afectar la capacidad de organizarse. • Condiciones médicas crónicas • Deterioro cognitivo • Movilidad limitada o retos físicos • Fatiga o trastornos del sueño • Efectos secundarios de medicamentos • Disminución de la visión o la audición.	*La organización digital se puede aprender y mantener con prácticas intencionales y límites claros.* • Abundancia de apps o dispositivos • Notificaciones constantes • Saturación de información • Uso ocasional de tecnología • Acumulación digital.	*Se relacionan con la disponibilidad y el uso de recursos financieros y físicos.* • Limitaciones económicas o de tiempo • Acceso limitado a recursos • Inseguridad habitacional • Falta de disponibilidad o desconocimiento de servicios de organización.

Mucha gente experimenta desorganización temporal en periodos de estrés agudo o transiciones de vida. Si los factores estresantes persisten o se superan los recursos disponibles para enfrentarlos, estas alteraciones transitorias pueden convertirse en patrones más duraderos. La presión sostenida puede reducir la capacidad emocional y afectar las funciones ejecutivas, en especial cuando no hay sistemas de apoyo o habilidades adecuadas. La desorganización crónica puede surgir de la interacción prolongada entre el estrés continuo y recursos de afrontamiento limitados.

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

ICD® Hoja informativa – Factores asociados con la desorganización - © 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.