INSTITUTE FOR CHALLENGING DISORGANIZATION®
Education. Research. Strategies.

FACT SHEET QUIZ

¿La desorganización crónica está afectando su vida?

Las personas que experimentan dificultades con la acumulación física o digital, o con la administración del tiempo a lo largo de distintas etapas de su vida, pueden estar afectadas por la desorganización crónica (DC). El siguiente cuestionario le invita a reflexionar y valorar si la DC está influyendo en distintas áreas de su vida.

	Sí	No
1. ¿Organizarse ha sido un reto durante la mayor parte de su vida adulta?		
2. ¿La desorganización afecta negativamente su calidad de vida cotidianamente?		
3. ¿La desorganización ha persistido a pesar de sus intentos por organizarse?		
4. ¿Ha comprado o leído al menos un material sobre organización?		
5. ¿Conserva una gran cantidad de información digital o impresa (artículos, archivos, libros, etc.)?		
6. ¿Suele mantener las cosas a la vista porque "si no las ve, las olvida"?		
7. ¿Con frecuencia pierde objetos?		
8. ¿Le toma más tiempo del que quisiera encontrar las cosas que necesita?		
9. ¿Ha tenido diversos intereses junto con varias tareas y proyectos sin concluir?		
10. ¿Ha comprado o adquirido cosas en exceso, más de lo necesario, útil o disfrutable?		
11. ¿Ha sentido vergüenza por la desorganización de sus espacios?		
12. ¿Sus muebles, el piso o las superficies suelen estar cubiertos con objetos diversos?		
13. ¿Le resulta difícil desprenderse de cosas, incluso cuando ya dejaron de ser útiles?		
14. ¿Ha reunido o acumulado cosas que actualmente no necesita ni utiliza?		
15. ¿Se distrae con facilidad o suele perder la noción del tiempo?		

Existen muchos tipos y niveles de desorganización relacionados con papeles, tiempo y pertenencias. La desorganización crónica (DC) se mantiene durante un largo periodo, con frecuencia afecta la calidad de vida y puede continuar aun después de varios intentos personales por mejorar la organización.

Si respondió "sí" a las preguntas 1 a la 3, es posible que esté atravesando una sensación intensa de saturación o agobio. Y si respondió "sí" a otras preguntas, no se alarme; puede explorar con mayor profundidad su experiencia utilizando la Escala Desorden Calidad de Vida en español (CQLS), creada a partir de investigación científica para evaluar cómo el desorden puede influir en su bienestar.

Cualquier persona puede aprender estrategias de organización. ¡Hay esperanza! Profesionales en organización con formación en desorganización crónica avalada por ICD puede brindarle apoyo para avanzar en aquello que el autoaprendizaje no ha resuelto, además de ayudarle a encontrar estrategias eficaces sin invertir tiempo innecesario en soluciones que no se ajustan a sus necesidades. Haga clic aquí para encontrar a profesionales en organización con formación de ICD y conocer estrategias que pueden ayudarle.

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

ICD® Hoja informativa – ¿La desorganización crónica está afectando su vida? - © 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.