

¿Te Afecta La Desorganización Crónica?

Responde las siguientes preguntas usando sí o no.

	SÍ	No
1. ¿La desorganización ha sido un factor presente en tu vida por muchos años?		
2. ¿El nivel de desorganización interfiere todos los días en tu calidad de vida o afecta negativamente tus relaciones con otros?		
3. ¿La desorganización ha persistido a pesar de los intentos personales de organizarte?		
4. ¿Posees al menos un libro de organización?		
5. ¿Acumulas información? (Guardando muchos artículos, periódicos o libros que has leído)		
6. ¿Sufres del “miedo a archivar”?		
7. ¿Sientes que cada papel debe conservarse a la vista o no serás capaz de encontrarlo de nuevo?		
8. ¿Pierdes o cambias de lugar papeles y objetos a pesar de que estén afuera, sin guardar?		
9. ¿Se te dificulta conseguir algo en tu organización de archivos?		
10. ¿Te toma más de 3 minutos encontrar la mayoría de los papeles en tu oficina?		
11. ¿Te gusta coleccionar cosas?		
12. ¿Compras compulsivamente o tienes un problema por adquirir cosas?		
13. ¿Acumulas posesiones más allá de una aparente utilidad o placer?		
14. ¿La desorganización te causa vergüenza o sentimientos de pena?		
15. ¿Tu escritorio, piso y/o superficies planas están cubiertas de papeles?		
16. ¿Te sentiste privado en tu niñez ya sea emocional o materialmente?		
17. ¿Te cuesta trabajo deshacerte de las cosas aún cuando ya no son útiles?		
18. ¿Te consideras una persona que acumula?		
19. ¿Tienes un amplio rango de intereses y varias tareas y proyectos incompletos?		
20. ¿Te resulta difícil mantenerte enfocado o te distraes con facilidad?		
21. ¿Tienes a perder la noción del tiempo?		

Si contestaste “SÍ” a los números 1, 2 y 3, además de otras preguntas, podrías estar experimentando desorganización crónica (DC). La DC está marcada por su longevidad, interferencia con la calidad de vida y la resistencia ante los esfuerzos propios.

Si contestaste “SÍ” a varias de las otras preguntas, no entres en pánico, los organizadores entrenados por ICD® tienen soluciones. Hay muchos tipos y niveles de desorganización relativa a gestión de papeles, tiempo y abarrotamiento. Cualquiera puede aprender a incrementar los niveles de organización. Siempre hay esperanza. Un organizador profesional puede ayudarte a lograr el éxito cuando tengas dificultades, mientras ahorrarás incontables horas de esfuerzos tratando de descubrir la solución más efectiva para ti.