

ICD Escala de Desorden-Calidad de Vida (CQLS)

Versión Para Organizadores Profesionales

Descripción de la Escala

La Escala Desorden-Calidad de Vida (CQLS) ha sido desarrollada y probada por el Institute for Challenging Disorganization (ICD) como una herramienta de autoevaluación subjetiva que mide el sentir de un individuo con las *consecuencias* del desorden y de la calidad de vida en varios ámbitos de su vida. Esto incluye Incluyendo relaciones con otras personas, estrés psicológico, impacto en las finanzas y condiciones de riesgo creadas por el desorden. Mismas que limitan a cumplir metas de vida o realizar tareas diarias que conllevan efectos negativos para el bienestar personal, objetivos de vida, y que además desencadena sentimientos de descontrol personal, etc.

Para aplicarla, hay que ofrecer la versión para clientes de la Escala Desorden-Calidad de Vida del ICD. Cuantifique sus valores del 1 al 7 en cada reactivo y súmelos. La calificación se obtiene sumando el valor obtenido en cada reactivo, el valor mínimo es 18 (bajo impacto del desorden) y el valor máximo es 126 (alto impacto del desorden). El formulario con código de colores que se muestra en este documento ofrece una mirada más profunda de la situación y posible motivación del cliente a buscar asistencia en atender su desorden. Con el se facilita el análisis en las áreas en las que impacta el desorden en su calidad de vida.

La Escala Desorden-Calidad de Vida del ICD (CQLS) sirve también de herramienta, para mostrar el avance en varias etapas del proyecto de organización y cómo impacta en el trabajo que se realiza con el cliente.

La Escala Desorden-Calidad de Vida del ICD

Tomando en cuenta la definición de desorden como “excesos de posesiones o cosas”, ¿cómo es que este impacta su vida y bienestar actual?

Por favor, lea cada pregunta cuidadosamente y marque con un círculo a qué grado concuerda con cada uno de ellos.

Escala

Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

1. Me preocupa lo que otros pensarían de mi si supieran del desorden que hay en mi casa.
2. **Tengo que mover cosas de un lado a otro para poder realizar tareas en mi casa.**
3. Con frecuencia compro cosas que ya tengo porque no sé dónde están en casa.
4. Me altera el desorden de mi casa.
5. **Evito recibir visitas en casa debido al desorden.**
6. **Trato de no pensar en el desorden de mi casa.**
7. **No utilizo los espacios de mi casa como yo quisiera debido al desorden.**
8. **La armonía familiar se ve afectada por el desorden en mi casa.**
9. **El desorden en mi casa me abruma.**
10. **Me preocupa la cantidad de desorden en mi casa.**
11. **No puedo encontrar las cosas cuando las necesito a causa del desorden.**
12. **Tengo deudas como resultado de comprar demasiadas cosas.**
13. **Me siento culpable cuando pienso en el desorden que tengo en casa.**
14. **Tengo cuidado cuando camino por la casa para evitar tropezar con los objetos.**
15. **No hago cosas importantes en casa en la casa a causa del desorden.**
16. **No tengo tantas visitas familiares en casa como quisiera debido al desorden.**
17. **En los últimos 3 meses más de una vez me he atrasado en los pagos de mis cuentas porque pierdo los recibos debido al desorden.**
18. **Me deprime el desorden en mi casa.**

Código de Colores: áreas incluidas que impactan la calidad de vida

Habitabilidad del Espacio:

Tengo que mover cosas de un lado a otro para poder realizar tareas en mi casa. (CL2)
No utilizo los espacios de mi casa como yo quisiera debido al desorden. (CL7)
No puedo encontrar las cosas cuando las necesito a causa del desorden. (CL11)
Tengo cuidado cuando camino por la casa para evitar tropezar con los objetos. (CL14)
No hago cosas importantes en casa en la casa a causa del desorden. (CL15)

Emocional:

Me altera el desorden de mi casa. (CL4)
Trato de no pensar en el desorden de mi casa. (CL6)
El desorden en mi casa me abruma. (CL9)
Me preocupa la cantidad de desorden en mi casa. (CL10)
Me siento culpable cuando pienso en el desorden que tengo en casa. (CL13)
Me deprime el desorden en mi casa. (CL18)

Social:

Me preocupa lo que otros pensarían de mi si supieran del desorden que hay en mi casa. (CL1)
Evito recibir visitas en casa debido al desorden. (CL5)
La armonía familiar se ve afectada por el desorden en mi casa. (CL8)
No tengo tantas visitas familiares en casa como quisiera debido al desorden. (CL16)

Finanzas:

Con frecuencia compro cosas que ya tengo porque no sé dónde están en casa. (CL3)
Tengo deudas como resultado de comprar demasiadas cosas. (CL12)
En los últimos 3 meses más de una vez me he atrasado en los pagos de mis cuentas porque pierdo los recibos debido al desorden. (CL17)