THE BALANCE

Traumatismos y trastornos relacionados con el estrés

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 El trauma y el estrés sostenido pueden afectar múltiples áreas, pero una evaluación cuidadosa distingue diagnósticos, causas coexistentes y necesidades de atención diferentes.

02 El tratamiento prioriza seguridad, estabilización, consentimiento y preparación antes de procesar el trauma, adaptando métodos y ritmo a la respuesta individual.

03 La atención continuada coordina apoyo local, medicación, límites familiares y señales de alerta, reconociendo que parte del tratamiento puede proseguir tras la estancia residencial.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

El trauma y el estrés están relacionados, pero no son idénticos

El TEPT y otros diagnósticos relacionados con el trauma tienen criterios clínicos específicos. El estrés crónico y el burnout describen patrones que pueden solaparse con la depresión, la ansiedad, las alteraciones del sueño, las enfermedades médicas, las condiciones laborales o el trauma, pero no deben utilizarse como diagnósticos intercambiables.

Los cuadros pueden incluir

No toda respuesta a la adversidad es un trastorno, y no todos los síntomas están causados por el trauma.

- Síntomas de estrés postraumático tras uno o más acontecimientos
- Patrones relacionados con trauma complejo o del desarrollo
- Hiperactivación, bloqueo, evitación, recuerdos intrusivos o disociación
- Burnout, agotamiento, desconexión y capacidad reducida ante exigencias sostenidas
- Estrés crónico con síntomas del sueño, del estado de ánimo, cognitivos o físicos
- Trauma que se presenta junto con adicción, depresión, ansiedad, dificultades con la alimentación o inestabilidad relacional
- Dificultad para confiar en el tratamiento después de experiencias coercitivas o abrumadoras

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

El equipo revisa factores psiquiátricos, médicos, relacionados con sustancias, del sueño, nutricionales, relacionales y situacionales. Los efectos de la medicación, la abstinencia, el dolor, las afecciones endocrinas y la privación prolongada de sueño pueden asemejarse a los síntomas relacionados con el trauma o intensificarlos.

Se tienen en cuenta los registros existentes y la propia comprensión de la persona. La aportación de familiares o profesionales puede ser útil cuando esté autorizada, pero el cliente no debe quedar reducido al relato de otra persona.

El proceso de evaluación se describe en Evaluación y planificación del tratamiento.



Seguridad y entorno adecuado

Las prioridades iniciales pueden incluir la seguridad, el sueño, la abstinencia, la nutrición, la medicación, la regulación emocional y una estructura diaria predecible. No son tareas preliminares de menor importancia. Pueden determinar si el trabajo más profundo resulta tolerable y útil. El procesamiento directo del trauma se considera únicamente cuando la persona cuenta con una preparación adecuada, comprende el enfoque y dispone de apoyo para lo que sigue. El plan puede cambiar si los síntomas se intensifican o la recuperación entre sesiones se vuelve difícil.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

El tratamiento puede utilizar diversas formas de trabajo

Según la formulación, la atención puede incluir psicoterapia, métodos centrados en el trauma, trabajo somático o centrado en la regulación, atención psiquiátrica y médica, conversaciones familiares, apoyo para el sueño y la nutrición, y cambios prácticos en el entorno de la persona.

No se requiere un único método para todas las personas. La relación terapéutica, el momento oportuno, la integración y la capacidad de la persona para aplicar el trabajo en la vida cotidiana importan tanto como el nombre de la técnica.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

Una estancia residencial puede establecer seguridad y avances significativos sin completar todos los aspectos del trabajo sobre el trauma. La atención continuada identifica a un terapeuta o equipo local adecuado, la responsabilidad sobre la medicación, los límites familiares, las señales de alerta y las prácticas que ayudan a la persona a mantenerse conectada con la vida cotidiana. El objetivo no es borrar los recuerdos ni prometer la ausencia de toda respuesta al estrés. Es apoyar una mayor flexibilidad, funcionamiento, capacidad de decisión y la capacidad de buscar ayuda antes cuando sea necesario.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿Qué afecciones relacionadas con el trauma considera THE BALANCE?

El alcance puede incluir TEPT, cuadros relacionados con trauma complejo o del desarrollo, burnout, estrés crónico y trauma que se presenta junto con otras afecciones. Debe revisarse la idoneidad individual.

¿Es el burnout un diagnóstico médico?

El burnout se utiliza habitualmente para describir el agotamiento relacionado con el trabajo y la reducción del funcionamiento, pero síntomas similares pueden aparecer en la depresión, la ansiedad, los trastornos del sueño, las enfermedades médicas y el trauma. La evaluación debe aclarar el cuadro.

¿Tendré que hablar inmediatamente sobre acontecimientos traumáticos?

No. El equipo considera primero la seguridad, la estabilidad, el consentimiento y la preparación. El procesamiento directo no es automáticamente el primer paso.

¿Pueden tratarse juntos el trauma y la adicción?

A menudo, sí, pero la abstinencia y la seguridad relacionada con las sustancias pueden necesitar prioridad. El trabajo centrado en el trauma se adapta al ritmo que marquen la estabilidad y la preparación.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.