THE BALANCE

El trastorno de estrés postraumático complejo

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 TEPT complejo puede combinar síntomas de TEPT con dificultades persistentes en la regulación emocional, el autoconcepto y las relaciones.

02 La evaluación cualificada considera seguridad, disociación, salud física, consumo de sustancias, diagnósticos solapados y tratamientos previos antes de recomendar atención.

03 El tratamiento suele priorizar estabilización, confianza y ritmo individual, incorporando trabajo traumático cuando sea apropiado y planificando continuidad clínica a largo plazo.

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.

Comprender sus necesidades

Comprender el TEPT complejo

El TEPT complejo se reconoce en el marco de la CIE como un trastorno relacionado con el trauma que incluye síntomas de TEPT y alteraciones adicionales de la autoorganización. Los sistemas diagnósticos y el uso profesional varían, por lo que la etiqueta debe aplicarla un profesional clínico cualificado, en lugar de adoptarse únicamente a partir de una lista de síntomas.

Cómo puede manifestarse el TEPT complejo

La presentación suele ser relacional y dependiente del estado. La persona puede alternar entre una activación intensa, la complacencia, el control, el retraimiento y la desconexión emocional a medida que cambian la cercanía o la amenaza percibida.

• Intrusiones, pesadillas, evitación, hipervigilancia o respuesta de amenaza exagerada

• Vergüenza, culpa, falta de valía persistentes o sensación de estar dañado de forma permanente

• Dificultad para calmar emociones intensas o para identificar las emociones hasta que resultan abrumadoras

• Disociación, embotamiento, lagunas de memoria o cambios bruscos en la identidad o la conexión sentidas

• Dificultad para confiar en otras personas, tolerar la dependencia o mantener límites estables

• Patrones repetidos de exceso de responsabilidad, complacencia hacia los demás, aislamiento o conflicto

• Consumo de sustancias, alimentación desordenada, trabajo compulsivo, autolesión u otros intentos de regular el malestar

• Síntomas físicos, alteraciones del sueño, dolor, fatiga o dificultades sexuales y de intimidad

Una presentación externa impecable puede ocultar un malestar interno considerable. A la inversa, la inestabilidad relacional visible no debe utilizarse como prueba de trauma ni como motivo para aplicar una etiqueta estigmatizante sin una evaluación cuidadosa.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación construye una cronología sin exigir una revelación exhaustiva desde el principio. Considera la exposición, los grupos de síntomas, el desarrollo, las relaciones, los periodos de estabilidad, los tratamientos previos, los factores médicos y la propia comprensión de la persona sobre lo que está ocurriendo.

Seguridad actual, autolesión, riesgo suicida, explotación, agresión y protección

Disociación, psicosis, manía, cambios cognitivos y efectos de sustancias o medicamentos

Síntomas de TEPT y alteraciones en la regulación emocional, el autoconcepto y las relaciones

Fortalezas, valores, responsabilidades prácticas, consentimiento y apoyo disponible a largo plazo



Seguridad y entorno adecuado

El riesgo suicida agudo, la autolesión peligrosa, la desnutrición grave, la psicosis, la manía, la intoxicación, la abstinencia o la incapacidad para mantenerse a salvo pueden requerir atención hospitalaria o especializada antes de que pueda considerarse un programa residencial privado. La disociación y las dinámicas de apego pueden afectar al consentimiento, la memoria, la comunicación y la relación terapéutica. Los profesionales clínicos necesitan competencia adecuada, supervisión y un plan para las rupturas y la escalada. Los límites deben ser coherentes sin volverse punitivos.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

El tratamiento suele avanzar en fases superpuestas: establecer seguridad y fiabilidad, aumentar la capacidad emocional y relacional, abordar material traumático seleccionado cuando sea apropiado e integrar el cambio en la vida cotidiana. Las fases son orientativas, no una secuencia fija.

Un encuadre terapéutico predecible y roles profesionales claros Estabilización práctica del sueño, la nutrición, el consumo de sustancias, la autolesión y el ritmo diario

Habilidades para reconocer y tolerar las emociones sin un colapso o una escalada inmediatos Trabajo relacional que preserve los límites y no genere dependencia

Trabajo centrado en el trauma únicamente cuando la persona pueda participar con suficiente estabilidad Intervención psiquiátrica y médica cuando lo requieran el diagnóstico, la medicación o la salud física

Participación familiar que apoye la seguridad y la continuidad sin imponerse al cliente Un plan a largo plazo para las relaciones, el trabajo, la identidad y el apoyo clínico local

El trabajo emocional intensivo no es prueba de una atención eficaz. El ritmo debe reflejar la capacidad de la persona, y la terapia debe poder ralentizarse, cambiar de método o volver a la estabilización sin presentar esa decisión como un fracaso.

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

El TEPT complejo suele requerir un trabajo sostenido más allá de la residencia. La transición debe identificar el encuadre terapéutico, el plan de riesgo, la responsabilidad sobre la medicación, los límites familiares, los posibles desencadenantes y los profesionales locales que puedan continuar sin reiniciar abruptamente la formulación. El progreso puede incluir una gama más amplia de emociones tolerables, límites más estables, menor evitación impulsada por la vergüenza, un uso reducido de estrategias de afrontamiento dañinas, mayor capacidad para reparar las relaciones y decisiones menos regidas por la amenaza anticipada.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿Es el TEPT complejo lo mismo que el TEPT?

Se solapan, pero el TEPT complejo también incluye dificultades persistentes en la regulación emocional, el autoconcepto y las relaciones. Se necesita una evaluación cualificada, ya que los sistemas diagnósticos y las presentaciones similares varían.

¿El TEPT complejo está causado únicamente por traumas en la infancia?

No. Puede aparecer tras un trauma prolongado o repetido en diferentes etapas de la vida, especialmente cuando las posibilidades de escapar o recibir apoyo eran limitadas. Las adversidades en la infancia pueden ser relevantes, pero no son necesarias en todos los casos.

¿Es el TEPT complejo lo mismo que un trastorno de la personalidad?

No. Algunas características pueden solaparse, y una persona puede cumplir los criterios de más de una condición. La evaluación debe evitar tanto la falsa equivalencia como sustituir automáticamente una etiqueta por otra.

¿El tratamiento requiere revivir cada acontecimiento traumático?

No. La terapia no requiere una narración cronológica completa. El contenido, el método y el ritmo dependen de los objetivos, la preparación, la seguridad y la formulación clínica.

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.