

EFICACIA Y SEGURIDAD DE LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL PARA EL TRATAMIENTO DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Definición de la técnica e indicaciones clínicas: Las técnicas de liberación emocional combinan técnicas psicológicas, como la terapia de tipo cognitivo-conductual, y técnicas de estimulación somática de unos puntos de acupuntura específicos (meridianos) mediante acupresión tradicional (tapping) mientras que, al mismo tiempo, se activa mentalmente el problema psicológico relevante. Esta técnica se ha investigado en diferentes áreas de salud mental como síntomas depresivos, ansiedad o en el trastorno por estrés posttraumático. Calidad de la evidencia: Los estudios que evaluaron esta técnica son de muy baja calidad y no se puede tener certeza sobre ninguno de los resultados obtenidos. Resultados clave: La efectividad de las técnicas de liberación emocional sobre la ansiedad por fobia específica, trastorno depresivo mayor y el trastorno por estrés posttraumático es muy incierta. Los estudios que evalúan la técnica presentan muchas deficiencias, lo que se traduce en una calidad de los mismos muy baja. Conclusión final: No existe evidencia confiable que apoye la eficacia de las técnicas de liberación emocional para el tratamiento de pacientes diagnosticados de fobia específica, trastorno depresivo mayor o trastorno por estrés posttraumático.

DOCUMENTOS RELACIONADOS

[Texto Completo](#)

[Exportar cita RIS](#)