

# EFICACIA E SEGURIDADE DAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL PARA O TRATAMENTO DE ANSIEDADE, DEPRESIÓN E TRASTORNO DE TENSIÓN POSTRAUMÁTICA

Definición da técnica e indicacións clínicas: As técnicas de liberación emocional combinan técnicas psicolóxicas, como a terapia de tipo cognitivo-conductual, e técnicas de estimulación somática duns puntos de acupuntura específicos (meridianos) mediante acupresión tradicional (tapping) mentres que, ao mesmo tempo, actívase mentalmente o problema psicolóxico relevante. Esta técnica investigouse en diferentes áreas de saúde mental como síntomas depresivos, ansiedade ou no trastorno por estrés postraumático.

Calidade da evidencia: Os estudos que avaliaron esta técnica son de moi baixa calidade e non se pode ter certeza sobre ningún dos resultados obtidos.

Resultados clave: A efectividade das técnicas de liberación emocional sobre a ansiedade por fobia específica, trastorno depresivo maior e o trastorno por estrés postraumático é moi incerta. Os estudos que avalían a técnica presentan moitas deficiencias, o que se traduce nunha calidade dos mesmos moi baixa.

Conclusión final: Non existe evidencia confiable que apoie a eficacia das técnicas de liberación emocional para o tratamento de pacientes diagnosticados de fobia específica, trastorno depresivo maior ou trastorno por estrés postraumático.

## DOCUMENTOS RELACIONADOS

[Texto Completo](#)

[Exportar cita RIS](#)