

Enfrentar y exponerse a las emociones: conocimiento basado en la evidencia, modelos emocionales y género en las psicoterapias cognitivo-conductuales en Argentina

Facing and exposing to emotions: scientific knowledge, emotional models and gender in cognitive-behavioral therapies in Argentina

Del Monaco, Romina*

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina.

rominadelmonaco@gmail.com

Resumen

Basada en una investigación sobre las psicoterapias cognitivo conductuales, este artículo examina los modos de abordar las emociones desde esta perspectiva y su relación con la técnica de exposición. A partir de este análisis, se indaga en la dimensión de género implícita en los saberes basados en la evidencia que legitiman dicha herramienta psi. Los tratamientos cognitivo-conductuales son breves, focalizados y orientados a resultados. Su crecimiento en Argentina es reciente y se relaciona con la expansión de transformaciones socio-económicas a fines de la década de 1990 que intervinieron en los modos de producción y resolución de malestares. La aproximación metodológica es cualitativa y, a partir de la realización de entrevistas, se analizaron las narrativas de psicólogos/psiquiatras que trabajan desde el abordaje cognitivo-conductual en AMBA, Argentina.

Palabras clave: Emociones; Terapias cognitivo-conductuales; Conocimiento científico; Género; Exposición.

Abstract

Based on a research study on cognitive behavioral psychotherapies, this article analyzes the emotional model of these therapies and its relationship with the exposure technique. Then, I explore the implicit gender dimension in scientific knowledge that legitimizes this technique. These psychotherapies are focused and short-term treatments that gained more relevance in Argentina in recent years as a result of socioeconomic transformations and the strengthening of the neoliberal regime in the late 1990s. Highly competitive and exclusive working scenarios defined this context and intervene in the emergence of different sufferings that need a quick resolution. For this study, a qualitative methodology was used, and the technique was the analysis drawn from 25 semi-structured interviews with cognitive behavioral psychologists and psychiatrists from Buenos Aires, Argentina.

Keywords: Emotions; Cognitive-behavioral therapies; Scientific knowledge; Gender; Exposure

* Doctora en Ciencias Sociales (Universidad de Buenos Aires); Magister en Antropología Social y Política (FLACSO); Docente de la carrera de Sociología de la facultad de Ciencias Sociales (UBA). Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y técnicas (CONICET) con sede de trabajo en el Instituto de Investigaciones Gino Germani. <https://orcid.org/0000-0002-3372-1774>

Enfrentar y exponerse a las emociones: conocimiento basado en la evidencia, modelos emocionales y género en las psicoterapias cognitivo-conductuales en Argentina

Introducción

En el campo psi argentino, las psicoterapias cognitivo-conductuales (TCC) han ocupado durante décadas un lugar secundario dentro de la práctica clínica y el sistema de salud. En contraste con los países angloamericanos, europeos y otros del cono sur, la menor presencia de estas terapias se debe al carácter dominante que tiene el psicoanálisis en Argentina (Plotkin, 2003; Lakoff, 2006; Epele, 2016). Sin embargo, las transformaciones sociales y económicas asociadas al despliegue del capitalismo neoliberal en la década de los 90 y principios de los 2000 han modificado los sistemas de atención de salud y los modos de abordar padecimientos. En este contexto tuvieron lugar un deterioro de los recursos disponibles hacia el sector público, privatización de servicios estatales, flexibilidad e inestabilidad laboral y aumento de la desocupación que se tradujo en un empobrecimiento de las clases medias y sectores trabajadores (Svampa, 2005; Kessler y Di Virgilio, 2010). La fuerte polarización social hizo que otros sectores medios y medios altos se vean favorecidos por estas políticas y aumenten su presencia en el consumo de determinados bienes, instituciones educativas y centros de salud privados (Visacovsky, 2008). En las zonas urbanas de Buenos Aires, los cambios en las condiciones de vida, la aceleración de los ritmos y las exigencias para cumplir con distintas tareas en la cotidianeidad (Harvey, 2017; Lorey, 2016) visualizan un aumento o mayor visibilidad de dolencias que son abordadas desde psicoterapias centradas en resultados a corto plazo como el abordaje cognitivo-conductual (Del Monaco, 2019). Perspectivas dominantes dentro de los estudios sociales sobre el campo psi, analizan a las psicoterapias cognitivo-conductuales como tecnologías orientadas a la regulación de conductas individuales centrándose en nociones como autonomía, responsabilidad y competencia (Rose y Miller, 2008). Los principios de este modelo están sustentados en el racionalismo de la ciencia y los criterios de eficacia en torno a las técnicas y saberes

empleados surgen de investigaciones basadas en la evidencia científica (Proctor, 2008).

A partir de una investigación cualitativa sobre las psicoterapias cognitivo conductuales, se han analizado las narrativas de terapeutas (psicólogos/as y psiquiatras) que trabajan desde este abordaje psi realizando entrevistas semi-estructuradas durante el periodo 2016-2019. Específicamente, el objetivo de este trabajo ha sido explorar el modelo emocional de estas psicoterapias y su relación con la exposición como una técnica psi que exalta la importancia de enfrentar emociones, situaciones y malestares que intervienen en la cotidianeidad. Dicho análisis permitirá examinar las dimensiones de género implícitas en las formas de producción de conocimiento basado en la evidencia que da sustento a esta herramienta de intervención.

A partir de lo expuesto, en el primer apartado se describe el surgimiento y desarrollo dentro del campo psi de las psicoterapias cognitivo-conductuales en Argentina. En segundo lugar, se desarrolla el argumento y las líneas teóricas que dan sustento a este trabajo. En tercer lugar, se examinan los presupuestos teóricos y los modos de hacer referencia a las emociones desde esta perspectiva psi. En cuarto lugar, se indaga en las características de la exposición como técnica psi, en los argumentos que sustentan su legitimidad basada en la evidencia y los binarismos de género implícitos en dicha producción de conocimiento científico. Por último, se señalan las reflexiones finales del trabajo.

Metodología

En las últimas décadas, el abordaje cognitivo conductual ha crecido exponencialmente en Argentina en el ámbito privado de salud, en la experiencia cotidiana y en los circuitos profesionales influenciado por el modelo anglosajón (Korman, 2011). Sin embargo, no se han encontrado estudios que desde la antropología y/o sociología de la salud problematicen

algunas de las nociones más importantes de estas terapias, sus características y su relación con las transformaciones en los modos de vida del contexto argentino en los últimos años. Teniendo en cuenta la falta de trabajos sobre la temática, en ciencias sociales y en Argentina, este estudio es parte de una investigación desarrollada en el periodo 2016-2019 con el objetivo de llenar este vacío de conocimiento indagando en las particularidades de este abordaje psi. La aproximación teórico-metodológica es cualitativa y se inscribe en el dominio de la sociología de la salud y antropología médica. Los lineamientos teóricos principales de este trabajo articulan estudios sobre el campo psi (Foucault, 2008a, 2008b; Rose, 2012; Lock y Nguyen, 2010; Lakoff, 2006), con perspectivas desde las ciencias sociales sobre las emociones (Hochschild, 2009; Scribano, 2007; 2009; 2010; Lutz, 1990; Illouz, 2016) y los estudios de la afectividad y de género (Haraway, 1991; Ahmed, 2019; Butler, 2002; Berlant, 2020). La herramienta metodológica para acceder a los datos fue la realización de entrevistas semi-estructuradas. Luego, se analizaron dichas entrevistas mediante la técnica de análisis de narrativas. En este sentido, resultan fundamentales los aportes de la antropología médica sobre el estudio de las narrativas de los profesionales del campo de la salud (Good, 1994; Mattingly, 1998; Margulies, 2010; Del Monaco, 2013). Estas perspectivas permiten examinar en detalle como los/as profesionales construyen sus objetos de estudio, saberes y técnicas de intervención (Good, 1994). El trabajo de campo consistió en la realización de 25 entrevistas en sus lugares de trabajo a psicólogos/as y psiquiatras que trabajan desde el abordaje cognitivo conductual (el rango etario fue de 30-75 años) con diferentes trayectorias, experiencias y antigüedad en este campo psi. La forma de acceder a los/as entrevistados/as se realizó mediante la herramienta metodológica de bola de nieve. Debido a que se trata de psicoterapias orientadas a sectores medios y medios altos, las entrevistas se realizaron en consultorios o centros de atención de salud a los que se podía acceder de manera privada (es decir, no estaban dentro de las ofertas de los sistemas públicos de salud) en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina. La decisión de acotar la población de estudio al AMBA, se debe a que en dicha área geográfica se encuentra la mayor cantidad de instituciones sobre terapias cognitivo-conductuales. Las entrevistas incluyeron los siguientes temas: genealogías, fundamentos teóricos y epistemológicos de estas psicoterapias, modos de producción de diagnósticos, particularidades de los tratamientos (temporalidad y duración), criterios de eficacia y lugar dado al conocimiento basado en la

evidencia, modelos de subjetividad implicados en la concepción de los pacientes, técnicas y herramientas de intervención terapéuticas, entre otras cosas.

El presente estudio fue evaluado y aprobado por el comité de ética del Instituto en el que desarrollo mi trabajo. Esta investigación se adecúa a los criterios de confidencialidad que se aplican en los estudios sobre salud, con el fin de asegurar los derechos de los/as participantes, así como también de resguardar su identidad. Las personas entrevistadas son mayores de 18 años.

Terapias cognitivo-conductuales en el contexto argentino a fines de la década de 1990

El avance de las psicoterapias cognitivo-conductuales y su relación con las transformaciones del capitalismo en las últimas décadas adquiere particularidades específicas de acuerdo a los contextos angloamericanos, europeos o latinoamericanos. En los países angloamericanos, estudios desde el campo psi señalan que debido a la estandarización y brevedad en los tratamientos se convirtieron en las nuevas terapias ortodoxas en sistemas de salud cuyos recursos limitados no permiten intervenciones a largo plazo (Pilgrim, 2011). En América Latina, la presencia de este abordaje es importante y representativa en países como Chile, Perú y Brasil. A modo de ejemplo, estudios realizados en Chile destacan la producción de conocimiento basado en la evidencia de las TCC (Villaruel y Mustaca, 2006). En Brasil y Perú también ocupan un lugar protagónico en servicios públicos de salud en los que se conjuga la alta demanda de pacientes en salud mental con los tiempos reducidos de las instituciones (De Souza Silva et al., 2010; Benites Morales, 2006; Ortega, 2008).

En cambio, en Argentina, si bien los inicios de estas psicoterapias se remontan a principios de 1980 con la creación de grupos de discusión, jornadas e institutos de salud mental privados (Fernández Álvarez, 2008; Korman, 2011), las mismas ocuparon un lugar secundario en relación a otras perspectivas dentro del campo psi. Sin embargo, a principios de los años 2000 se observa una mayor presencia, institucionalización y difusión de estas terapéuticas tanto en lo que se refiere a la educación y formación universitaria como en servicios de salud mental (Korman, 2011; Keegan, 2012). Desde la perspectiva de los/as terapeutas entrevistados/as, el auge de las psicoterapias cognitivo conductuales en los inicios del nuevo milenio se vincula con "la necesidad de diferenciarse de otras corrientes psi como el psicoanálisis promoviendo modelos terapéuticos que se adapten a las nuevas

exigencias de las realidades sociales contemporáneas” (Psicóloga cognitivo-conductual). La búsqueda de diferenciación con respecto al psicoanálisis se debe a la dominancia de esta corriente psi en el contexto argentino desde mediados del siglo XX. De hecho, la perspectiva psicoanalítica continúa ocupando un lugar protagónico en instituciones hospitalarias tanto públicas como privadas de salud y en espacios de formación profesional (Visacovsky, 2009). Frente a estas perspectivas centradas en la palabra, los terapeutas cognitivo-conductuales se diferencian resaltando que las TCC son un tipo de psicología basada en la evidencia. Es decir, sus presupuestos epistemológicos y las herramientas de intervención se sustentan en investigaciones que siguen el modelo del conocimiento científico y los tratamientos están orientados a obtener resultados en el corto plazo (Proctor, 2008). A pesar de la homogeneidad en el discurso cognitivo-conductual en torno al carácter científico de esta disciplina, en el campo psi argentino se trata de un abordaje heterogéneo que mantiene diferencias internas asociadas al mayor o menor protagonismo dado a ciertas herramientas terapéuticas y, también, a las formas de nombrarse (Del Monaco, 2020). Las dos corrientes principales que se diferencian entre sí son, por un lado, las terapias cognitivo-conductuales, de segunda generación/ola y, por otro lado, las terapias de la tercera ola o tercera generación. Algunos ejemplos de estas últimas son las terapias basadas en mindfulness, terapias dialéctico-comportamentales, terapias de activación conductual para la depresión, etc. (Korman y Garay, 2012).

El desarrollo y crecimiento de estas psicoterapias se articula con un contexto particular caracterizado por transformaciones en el ámbito laboral asociadas con un aumento de la flexibilización y desempleo. Este escenario repercutió en los hábitos de los consumidores como, por ejemplo, en la dificultad para continuar utilizando, entre otras cosas, servicios como la educación y salud privadas –que durante los años 90 habían ocupado un lugar protagónico en la esfera social (Kessler y Di Virgilio, 2010; Visacovsky, 2009). Al mismo tiempo que aumenta la desigualdad y la pobreza estructural en gran parte de la población, la polarización social hace que otros sectores vinculados con las clases medias altas y elites urbanas se vieran favorecidos por las nuevas políticas y reformas sociales (Svampa, 2005). Estos procesos de mercantilización permean y alteran distintos espacios de la vida cotidiana. En algunos casos, se expresan en términos de un aumento de la importancia del cálculo y cuantificación de objetos y actividades que antes eran reguladas por otras formas de sociabilidad y reciprocidad (Epele, 2020). También,

se incrementa búsqueda de resultados inmediatos y la necesidad de adaptarse velozmente a las nuevas exigencias del mercado. Es decir, los cambios en los ritmos en la vida cotidiana se corresponden con una aceleración de los tiempos del capital que interviene en las formas de pensar, sentir, actuar acentuando la transitoriedad en procesos laborales y vinculares (Harvey, 2017). Además, este contexto se caracteriza por un reforzamiento de modelos de subjetividad que desplazan al ámbito individual la preocupación y responsabilidad por la gestión y cuidado de sí (Foucault, 2008b; Castel, 2012; Rose, 2012).

Es en este escenario que se observa una mayor institucionalización y difusión de las psicoterapias cognitivo-conductuales en Argentina. Se trata de modelos psi que aumentan su presencia en coyunturas de precarización, actitudes competitivas y excluyentes en ámbitos laborales y retiro del estado en esferas como la salud y educación. De hecho, los/as profesionales entrevistados/as destacan que en estos escenarios adquieren mayor visibilidad y presencia malestares asociados a estados emocionales, dificultades para conseguir determinados objetivos laborales y/o personales que son categorizados en términos psi como trastornos de ansiedad, obsesivos compulsivos, depresivos, fobias, trastornos alimenticios, entre otros, que se encuentran delimitados en el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-V, 2014).

Emociones, psicoterapias y saberes expertos

En las últimas décadas, las emociones se han convertido en un campo de estudio muy prolífero y complejo desde distintas disciplinas y perspectivas teórico-metodológicas. Estudios desde la filosofía, sociología y la antropología, entre otros, se han ocupado de problematizar el rol que tienen las emociones y de ubicarlas en un mapa de relaciones sociales, prácticas corporales, discursivas y técnicas de subjetivación dentro de contextos particulares, que hace posible historizarlas y ponerlas en relación con procesos económicos y políticos estableciendo una suerte de “economía política de las emociones” (Scheper Hughes, 1992; Fassín y D’Halluin, 2005; Epele 2010). Estos estudios analizan como, por momentos, la aparición de los estados emocionales supone que las personas se encuentran “fuera de sí” y son incapaces de ser responsables –racionalmente– de sus prácticas y acciones, ya que se tiende a ver a las emociones como lo disruptivo y opuesto al pensamiento (frente a la racionalidad asociada a la inteligencia y habilidad para resolver problemas) (Lutz, 1990). A su vez, desde

la sociología de los cuerpos/emociones se investigan distintos mecanismos que las sociedades capitalistas actuales desarrollan como dispositivos de control que les permiten a los sujetos regularse y saber cuáles son las sensaciones y percepciones predominantes en cada situación (Scribano, 2010). De esta forma, el estudio de las emociones aparece ligado, entre otras cosas, a cómo las distintas sociedades imponen regulaciones, controles y límites sobre los cuerpos y emociones de manera diferencial a lo largo del tiempo.

Asimismo, en los últimos años, se ha asistido a desarrollos conceptuales que redundan en una complejización de ciertos debates en torno al campo de las emociones y su relación con la esfera pública y las políticas de géneros. En particular, los desarrollos sobre emociones son analizados en el marco de los estudios queer predominantemente en términos de afectos. Se trata de un entorno conceptual denominado giro afectivo que, aunque diverso, coincide en corroer una serie de dicotomías, en resaltar el carácter social y cultural de las emociones y en discutir con aquellas perspectivas que hablan de lo emocional como estados psicológicos (Ahmed, 2004; Macon, 2014).

Por otro lado, las emociones son abordadas y problematizadas por otras disciplinas y saberes expertos como el campo psi. La heterogeneidad de perspectivas dentro de este campo hace que sea necesario delimitar el tipo de psicoterapias analizada y las nociones, regímenes de inteligibilidad y verdad que incluye el estudio de las emociones. Específicamente, en este trabajo, se examina el modelo emocional de las psicoterapias cognitivo-conductuales y su relación con la técnica de exposición. Desde este campo psi las emociones aparecen como parte de un repertorio evolutivo con funciones determinadas como la posibilidad de accionar y adoptar actitudes activas ante posibles peligros y amenazas a lo largo del tiempo (Ahmed, 2018). En este proceso se apela a una serie de binarismos que operan como formas de diferenciar a los sujetos, prácticas, emociones y comportamientos en torno a la *funcionalidad/disfuncionalidad; adaptativo/des adaptativo, racional/irracional*, entre otros. Además, examinar en el modelo emocional requiere tener en cuenta las particularidades que adquieren los modelos de subjetividad en las sociedades actuales centrados en la búsqueda de auto control, autoestima y superación personal (Illouz, 2016). Es decir, se hace referencia a los sujetos como individuos “empresarios de sí”, autónomos, racionales y responsables por la gestión de distintas esferas de su cotidianeidad, incluido el

malestar (Foucault, 2008a, Rose y Miller, 2008).

En el caso de estas psicoterapias, uno de los horizontes y objetivos finales consiste en exponerse y enfrentar emociones asociadas con el dolor, miedo, angustia, temor, entre otras y distintos malestares que interrumpen la cotidianeidad o la *funcionalidad con el medio*. Esta lógica de transformar el tratamiento en un camino con objetivos y metas a seguir en un plazo determinado de tiempo (Pilgrim, 2011) se relaciona con una industria que en los últimos años adquirió importancia asociada al bienestar. Se trata de configurar a ciertos objetos como garantes de ciertas emociones y afectos “positivos” vinculados con la felicidad luego de esforzarse y trabajar duro (Ahmed, 2019). En el caso de la exposición, la eficacia de esta técnica se sustenta a partir de referencias al conocimiento científico. De hecho, estas psicoterapias retoman los presupuestos epistemológicos de la biomedicina basados en las ciencias naturales (Lock y Nguyen, 2010) y se hace referencia a distintos estudios realizados en laboratorios de la conducta que emplean la evidencia empírica como criterio para dar cuenta de la eficacia de la esta técnica (Proctor, 2008). De esta forma, las teorías de la no neutralidad de la ciencia (Latour, 2013) y los debates en torno al lenguaje científico en su búsqueda por establecer criterios de universalidad (Haraway, 1991) permitirán indagar en los modos en que esta técnica psi se construye como eficaz apelando a la evidencia científica y cuáles son las implicancias y repercusiones, específicamente, en la dimensión de género. En este sentido, se retoman estudios que destacan la importancia de pensar los cuerpos y los sujetos como la intersección de la biología, la práctica médica y otras tecnologías a fin de discutir con biologicismos que reducen la subjetividad a un plano material e impiden dar cuenta de los conocimientos situados y las biología locales (Haraway, 1991; Lock y Nguyen, 2010).

Emociones, adaptación y regulación de la(s) especie(s)

El estudio de las emociones desde las psicoterapias cognitivo-conductuales visualiza un esquema en el que distintas nociones se articulan entre sí y adquieren sentido conformando un campo semántico específico. En él se relacionan los estados emocionales con categorías como exposición, adaptación, pensamientos, comportamientos, supervivencia, peligros, medio ambiente, (dis) funcionalidad, evidencia empírica, ciencias naturales, especie, entre otros.

Las emociones pasan a ser algo adaptativo, tienen

un papel evolutivo importante, ¿no? La ansiedad me prepara para la acción, me pone atento, me dilata las pupilas, irriga sangre a lugares donde lo necesito, si es en la parte cognitiva, la parte cognitiva; si es la parte física a los músculos grandes (Psicólogo cognitivo-conductual).

Lo que la gente dice: “me estresa” es básicamente una combinación entre ansiedad y depresión. Ansiedad tenemos todos, porque todos tenemos miedo. Y la ansiedad está biológicamente determinada. Está ligado a la supervivencia y a la motivación. Entonces, es algo productivo porque un monto de ansiedad te ayuda a lograr un objetivo. Ahora cuando tu monto de ansiedad es tan alto... que no te permite darlo... Ahí estás en patología. Entonces, la ansiedad la tenemos todos para podernos proteger, es el quantum y es el lugar el que determina o no que sea patológica (Psicóloga cognitivo-conductual).

Desde la perspectiva de los/as entrevistados/as se toma un modelo fisiológico de las emociones que tiende a universalizar y biologizar determinados estados y comportamientos. A su vez, se las considera como algo propio de las especies vinculadas con un rol adaptativo cuya genealogía se remonta a miles de años atrás. Dentro de este abordaje, la corriente denominada “segunda ola o generación” destaca con mayor énfasis la triada: pensamiento/emoción/conducta y las relaciones entre los tres conceptos. De este modo, hay pensamientos que producen emociones determinadas y repercuten en cómo nos comportamos. Sin embargo, más allá de las diferencias entre segunda y tercera ola, las emociones son entendidas desde un punto de vista individual como estados internos de los sujetos. Es decir, se parte del supuesto de que las personas que consultan saben cómo se sienten y pueden ponerlo en palabras de manera concreta y específica detallando y describiendo las características emocionales que experimentan (Ahmed, 2019).

En cambio, estudios desde las ciencias sociales discuten con la idea de la linealidad y claridad en torno a los motivos que atribuimos a aquello que nos pasa y de las emociones como algo que se puede ver y definir. De acuerdo con Lutz (1990), las emociones son invenciones históricas y estrategias retóricas que utilizan los individuos para expresarse, hacer reclamos a otros y promover determinados comportamientos. En otras palabras, desde estos abordajes, lo biológico y lo social, lo corporal y lo emocional se coproducen y reproducen dialécticamente (Lock, 2001).

Hablamos de la tríada cognitiva: pensamiento;

emoción; conducta... Así como pienso, siento; así como siento hago... y esto se retroalimenta todo el tiempo. La terapia cognitiva empieza a trabajar acá... a nivel del pensamiento. ¿Cómo? Un montón de técnicas usamos. Una más fácil, simple, es el registro de pensamientos disfuncionales. A partir de una situación que vos me contás, armamos un registro de pensamientos, emoción, conducta. A ver, describime la situación, por ejemplo, “estoy triste” entonces es: ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste...? ¿Qué hiciste? Y ahí empezás como a descubrir y a entender que tenés un estilo de pensamiento repetitivo, entonces siempre vas a tener más de lo mismo. Y enseñamos como a buscar la alternativa a ese pensamiento (psicóloga cognitivo-conductual).

Estas formas de hacer referencia a las emociones como algo transparente, innato, biológico mediante el cual es posible decir cómo nos sentimos proviene de una perspectiva más psicológica y Ahmed lo llama “de adentro para afuera” ya que supone que hay sentimientos que una persona tiene y que se mueven hacia afuera, hacia otros objetos y que pueden volver hacia uno mismo (Ahmed, 2018). En esta lógica individual, otra de las nociones empleadas en las narrativas de los/as entrevistados/as de manera recurrente en relación a las emociones es la *disfuncionalización*. Esta categoría vincula, entre otras cosas, la relación entre cierto *quantum* o exceso emocional con las implicancias que dicho exceso puede tener en la vida cotidiana. Al hablar de la disfuncionalidad los/as entrevistados refieren a que: “adaptación y funcionalidad quiere decir que podés ejecutar una acción para la que estás preparado”, “que me permite funcionar en el área laboral, familiar y de dispersión, se toma bastante el concepto de la OMS sobre salud”, “las herramientas terapéuticas tienen que intervenir cuando algo se disfuncionaliza y deja de ser adaptativo”. Es decir, el límite que establece la disfuncionalización está evaluado por la imposibilidad de desarrollar determinadas actividades y prácticas en la cotidianeidad y se rige por distintos parámetros o saberes psi que evalúan los comportamientos en función de determinados criterios diagnósticos.

El problema no es tener emociones sino usar estrategias inadecuadas para regularlas. De hecho, todas estas terapias contextuales tienden a utilizar sobre todo la estrategia de la aceptación como estrategia de regulación emocional. Muchas veces vos lo que hacés es quitarle como credibilidad al pensamiento que angustia al paciente y aumentar la credibilidad en la cabeza del paciente... (Psicólogo cognitivo-conductual).

La asertividad es una habilidad social, que vos puedas expresar lo que sentís, en el momento correcto y a la persona que le tenés que decir, eso es ser asertivo. Porque si no en qué caés, en los extremos, la pasividad absoluta, guardás, síntomas en tu cuerpo, gastritis, úlceras o... caés en la impulsividad... y sos la que largás todo en el momento menos oportuno. Por eso, camino medio, practicar la asertividad, lo que te molesta... Y también enseñamos muchos recursos para cuando aparece la emoción violenta puedas manejarla y no empeores las cosas, ¿no? (Psicólogo cognitivo-conductual).

No obstante, se vuelve necesario enmarcar esta *disfuncionalización* y el consecuente énfasis en la responsabilidad y agencia individual dentro de escenarios más amplios que racionalizan y burocratizan distintas esferas de la cotidianeidad que se pueden ver "alteradas" cuando no se siguen determinados parámetros y normas sociales (Halberstam, 2011). Por eso, perspectivas dominantes en el campo de la sociología de las emociones resaltan el carácter relacional y contextual de las emociones y sus articulaciones con las especificidades y los contextos en los que los estados emocionales no sólo son producidos, sino que, además, son intervenidos y regulados mediante mecanismos y formas de regulación de las sensaciones (Scribano, 2010).

Emociones y exposición

Como se mencionó previamente, desde estas psicoterapias las emociones se asocian con estados internos que siguen un camino evolutivo y están vinculadas a la supervivencia de la especie. En este escenario, las emociones "preparan para la acción ante situaciones de peligro y tienen distintas funciones para la adaptación pero el problema surge cuando se disfuncionalizan" (Psicólogo cognitivo-conductual). En estos casos, desde estas psicoterapias se apela a distintas técnicas y herramientas de intervención. Una de las más recurrentes, por la eficacia que dicen tener sus resultados basados en la evidencia, es la exposición reiterada en el tiempo a situaciones, emociones y estados que generan malestar (Pilgrim, 2011). Los relatos de los/as entrevistados/as están repletos de frases como "en algún momento te tenes que exponer, tenes que enfrentar eso que te hace mal, te tenes que comprometer, seguí, ponete a trabajar", entre otras, que convierten a la exposición en un conjunto de consignas que buscan estimular a los/as pacientes a reconocer, enfrentar y superar aquello que les ocasiona dolor.

Un paciente que tiene fobia y miedo a volar desarrolla una ansiedad elevadísima porque se cree el pensamiento de que el avión se puede caer. Entonces esos pacientes, por ejemplo, tienen una serie de creencias bastante equivocadas de cómo vuelan los aviones. Entonces uno de los modelos explicativos es enseñarle a los pacientes a no apegarse a sus pensamientos, a contrastar con las probabilidades (Psicólogo cognitivo-conductual).

Primero psico-educas y después terminas exponiendo al paciente a eso que le da miedo o ansiedad. Porque vos le tenes fobia a los sapos y si yo digo: "vamos hacer conductismo, te voy a exponer a los sapos" vos no vas a querer porque te va a dar miedo. Entonces, el cognitivismo ayudó a facilitar y que el paciente esté más disponible para hacer una exposición. Porque la realidad es que podemos estar acá veinte mil horas hablando de los sapos y que no son peligrosos, pero si yo no te expongo la reacción fisiológica ante un sapo la vas a tener igual (Psicóloga cognitivo-conductual).

Retomando las narrativas de los/as entrevistados/as, en ambos casos, emociones como el miedo, temor o ansiedad se deben a creencias erróneas sobre las probabilidades de accidente en determinados medios de transporte o sobre los comportamientos de otras especies. Más allá de los ejemplos, se trata de objetos que producen determinados estados emocionales no por los objetos en sí sino por las ideas y creencias que desarrollaron los sujetos a lo largo del tiempo acerca de los mismos. De esta forma, frente a miedos *irracionales* o *creencias equivocadas*, este abordaje psi interviene a través de la psicoeducación y provee información que proviene de saberes expertos y de probabilidades que intentan desarmar dichos pensamientos. De hecho, distintos autores señalan que, en la actualidad, una de las tareas centrales de los/as profesionales psi consiste en el manejo de las formas en que los individuos se comportan de acuerdo a sus riesgos y hábitos (Novas y Rose, 2010). Es decir, estos conocimientos funcionan como criterios para establecer el riesgo o no que implica exponerse a los malestares por los que se consulta. Luego, en una segunda instancia, se apela a la técnica de exposición como forma de contrastar el conocimiento previamente incorporado. El análisis de las narrativas de los/as profesionales visualiza que la exposición como técnica psi está asociada con la idea de traspasar un límite que genera temor para encontrar cierto bienestar y funcionalidad con el medio social. Se trata de una técnica central en estas psicoterapias y al momento de caracterizarla, los/as entrevistados/as tienden a hablar de ella a partir de

ejemplos donde se describen las relaciones de sujetos con determinados eventos, objetos y situaciones de su cotidianidad. En la mayoría de los casos señalados, estas formas de agencia y reproducción de la vida se reducen a un conjunto delimitado de cosas sobre las que aparentamos tener cierta autonomía y control (Berlant, 2020). Se narran “temores a viajar en distintos medios de transporte, miedo a hablar en público, fobias a insectos o animales, ansiedades, depresiones, trastornos alimenticios”, entre otros. Es decir, se trata de resolver objetivos visibles que se pueden delimitar y son susceptibles de ser transformados en resultados, cifras y estadísticas.

Lo que hacés es a través de las técnicas conductuales y cognitivas también, pero principalmente conductuales, es hacer que el paciente empiece a tener miedo en las situaciones reales y que regule la ansiedad (Psicóloga cognitivo-conductual).

Yo me tengo que exponer y bancar el malestar porque la ansiedad sube, pero después desciende. Porque esto es bien una emoción básica ancestral del hombre de las cavernas, que se le venía el león y vos tenías que salir corriendo. El cuerpo se prepara para eso, para la lucha con la huida. Si ese peligro no es real y está en la cabeza tu sistema de alarma se activa igual, pero se siente horrible. Entonces lo que vos le enseñás al paciente, que si él evita una situación, porque le aumenta la curva de ansiedad, esto va a ser igual, pero si yo me expongo y tolero el malestar, la curva vas a ver que va bajando y va a ir descendiendo porque yo me expongo al miedo y lo tolero. Y aprendo que no me mata y que no me hace nada. ¿Sí? El panico hace esto todo el tiempo “No me entra el aire” Mentira, tenés los pulmones llenos de aire, ¿entendés? (Psicóloga cognitiva conductual).

Al señalar que “los pulmones están llenos de aire” se racionalizan las experiencias de malestar y se las contrasta con explicaciones que provienen de la fisiología. Es en estos casos que se exalta la técnica de exponerse, cruzar ese límite y enfrentarse con lo que supone “peligro” para el sujeto. A partir del análisis de las narrativas, se distingue por un lado las referencias a aquellos peligros y huidas “reales” y verificables a través de la evolución de la especie frente a otros temores, miedos o distintas emociones que son producto de pensamientos erróneos que interrumpen la cotidianidad e impiden la *funcionalidad* con el medio social.

Producción de conocimiento científico y binarismos

Desde el campo cognitivo conductual, la legitimidad de la exposición se sustenta en referencias a estudios que concluyen que exponerse de manera reiterada a emociones o malestares hace que estos disminuyan progresivamente (Graham y Milad, 2011; Singewald y Holmes, 2019). Estos resultados surgen de investigaciones realizadas en laboratorios de la conducta, en general en roedores, cuyos resultados establecen que ante repetidas exposiciones a un mismo estímulo que genera malestar este disminuye (Graham y Milad, 2011). De este modo, el laboratorio y las comparaciones entre seres humanos y animales ocupan un lugar hegemónico como espacio de producción de conocimiento (Despret, 2018). En este sentido, analizar la exposición como herramienta psi y su relación con los modos de referir a las emociones requiere indagar en cómo se producen los saberes que le dan sustento a la eficacia de esta técnica. Es decir, estos conocimientos que aparecen como universales, neutrales y objetivos no son una facultad permanente, sino que se trata de acontecimientos que incluyen una definición de los objetos de estudio, elaboración de conceptos, criterios de legitimidad y estatutos de verdad (Foucault, 2014). De esta forma, dar cuenta de las prácticas científicas como prácticas sociales no resulta una tarea simple teniendo en cuenta la hegemonía que esta comunidad ejerce sobre distintos ámbitos de la sociedad y en articulación con esferas económicas, políticas, de salud y educación. Pero, justamente por eso, se vuelve necesario convertir a la ciencia basada en evidencia en un objeto más de estudio e indagar en cómo los criterios de verdad se legitiman y se convierten en enunciados creíbles y eficaces (Latour, 2013; Kreimer, 2017).

Estudios empleando seres humanos saludables han confirmado la validez de investigaciones entre especies demostrando que el comportamiento y los mecanismos neuronales ante la exposición han sido fuertemente preservados a través de la evolución. Al mismo tiempo, recomiendan necesario incorporar ambos roedores –machos y hembras- por las evidencias que puede tener el rol de las hormonas sexuales y del ciclo menstrual (Graham y Milad, 2011: 1263).

Los resultados de estas investigaciones (realizadas en su mayoría en países angloamericanos), a partir de analogías entre las especies, visualizan determinadas concepciones sobre los cuerpos y las emociones. Siguiendo a Despret, al comparar roedores –machos- con seres humanos y realizar analogías entre ambos cerebros, los científicos le atribuyen determinados mundos de sentido que pertenecen a la

óptica del investigador a otras especies y, de la misma manera, hacen este procedimiento retomando teorías de los animales para entender comportamientos de los seres humanos pretendiendo que comparan lo mismo cuando en realidad no lo hacen (Despret, 2018). De hecho, las sugerencias a incorporar en futuros estudios roedores hembras para tener en cuenta la variable hormonal y las diferencias entre los sexos continúa en la misma línea biologicista. Se piensa en cuerpos desde un punto de vista biológico donde se invisibilizan los contextos y las múltiples experiencias de padecer. Más aún, al extrapolar la conducta de animales a los seres humanos se análoga los roles asociados a la reproducción en machos y hembras al comportamiento sexual de hombres y mujeres (Ciccia, 2018). Es decir, se reproduce el binarismo sexo/género y masculino/femenino dejando de lado las tecnologías, normas, prácticas y discursos que producen emociones y cuerpos generizados e intervienen en cómo nos percibimos y relacionamos, por ejemplo, a partir del dolor (Butler, 2002, 2007; Foucault, 2008b).

Cada una de las emociones tiene una razón evolutiva. La del miedo digamos es fácil, si uno estuviera en la selva y viene un tigre y se tiene que ir a correr, se te va acelerar el corazón, la respiración va a estar más rápido, la tensión de los músculos, la boca seca... se te cierra el estómago porque toda función que no sea de supervivencia se apagan. La tristeza también tiene un sentido evolutivo muy claro, hoy la gente piensa que la tristeza es una emoción como un estorbo sin ver que en realidad las situaciones negativas tienen un sentido evolutivo porque somos seres sociales. Por ejemplo, la tristeza, la tristeza a uno lo lleva a tener menos energía... y nos tira hacia adentro. En su momento cuando estaba el hombre de las cavernas... cuando estábamos heridos, digamos, nos teníamos que quedar en la cueva porque cualquier animal podía sentir nuestra herida y era más peligroso (Psicóloga cognitivo-conductual).

Este modelo funcionalista de las emociones, señala que la función de emociones como el miedo es proteger del peligro, permitir la supervivencia y, por eso, en determinadas situaciones puede ser una respuesta instintual para la adaptación al medio (Ahmed, 2018). Frente a esta concepción individual de las emociones, desde los estudios sociales sobre este campo se destaca cómo los modos de emocionarse, de reaccionar ante ciertas situaciones, experiencias, están mediados por variables de género, de clase, de raza (Lutz, 1990; Federici, 2016; Ahmed, 2019). A modo de ejemplo, en su análisis sobre la cuestión de

género en relación a lo emocional y a lo femenino, Lutz sostiene cómo saberes expertos como la biomedicina justifican las diferencias entre varones y mujeres (Lutz, 1990). A su vez, Tronto (1994) discute con la idea de que hay algo inherente al género femenino asociado con lo particular y sentimental más que con la razón y lo general asociado a lo masculino, dado que esos sentimientos no fueron atribuidos casi exclusivamente a las mujeres sino a partir del siglo XVIII. Asimismo, desde los estudios del afecto discuten, entre otras cosas, los binarismos sexo/género y masculino/femenino por estar relacionados con ciertos ideales que suponen cierta garantía de bienestar y felicidad (Ahmed, 2019; Berlant, 2020). Es decir, en dichas operatorias, se establece automáticamente una identificación con un futuro imaginario de infelicidad para aquellos que no siguen dicho camino del "éxito" asociado, por ejemplo, con el ideal romántico de la pareja heterosexual (Halberstam, 2011; Ahmed, 2019). Por eso, a diferencia de las perspectivas que hacen de las emociones algo irracional, interno y natural, se trata de retomar el sentir como algo indisociable de los vínculos con otros. En estos casos, las emociones como los dolores, alegrías, tristezas, bienestar y padecimientos se han convertido en formas de problematizar lo que uno es, hace, la clase o minoría social y el género al que pertenece (Epele, 2010).

De esta forma, examinar en las formas en que se produce el conocimiento científico permite evidenciar el carácter productivo y generizado de determinados saberes que intervienen en las formas en que se modelan subjetividades. Al vincular a las emociones con estados internos, individuales y al reproducir determinados binarismos se omite el carácter social de los estados emocionales atravesados por estereotipos de género, diferentes técnicas y tecnologías que modelan, regulan e intervienen en qué y cómo sentimos y nos emocionamos.

Conclusiones

En Argentina, el surgimiento y mayor visibilidad de las psicoterapias cognitivo-conductuales se enmarca en una época signada por la profundización del régimen neoliberal. En este escenario, se combina el incremento de la incertidumbre y fragilidad en distintos ámbitos de la vida cotidiana (laboral, vincular, personal) con la incorporación de nuevas tecnologías de la comunicación y la aceleración de los tiempos para responder y cumplir con las demandas que atraviesan los regímenes actuales. De esta forma, frente a la necesidad de resolver lo antes posible aquello que

nos hace mal y retomar las actividades cotidianas, adquieren mayor protagonismo psicoterapias centradas en las respuestas a corto plazo. En este sentido, los/as profesionales cognitivo conductuales destacan la rapidez y eficacia de las TCC apelando a la evidencia científica de las técnicas empleadas y a la importancia del individuo en adoptar una actitud activa y comprometida durante el proceso terapéutico. De hecho, el horizonte y éxito del tratamiento está planteado en términos de enfrentar y sobreponerse a distintas emociones o malestares que intervienen en la cotidianeidad.

En este escenario, las emociones ocupan un rol central como parte de los argumentos de los/as entrevistados/as en torno a su función adaptativa con el *medio ambiente*. Como parte de este planteo, se visualizó un campo semántico al que se hizo referencia a lo largo del trabajo donde nociones como exposición, conocimiento basado en la evidencia, supervivencia y evolución se articulan entre sí y conforman un universo de sentido específico. Más aún, a partir de las referencias a las emociones en distintos contextos históricos como parte del *repertorio evolutivo* de la especie se tienden a individualizar, universalizar y biologizar estos estados emociones. En este proceso, la exposición como técnica que se sustenta desde el conocimiento basado en la evidencia responde a criterios que reproducen el binarismo sexo/género y masculino/femenino dejando de lado distintas tecnologías que en los contextos actuales intervienen como dispositivos que regulan y controlan emociones. A modo de ejemplo, las comparaciones realizadas desde estos saberes expertos en torno al miedo como respuesta ante potenciales peligros tanto en sujetos en los escenarios actuales con en el hombre de las cavernas tienden a dejar de lado los distintos sentidos atribuidos a estas nociones a lo largo del tiempo. Es decir, las amenazas y posibles peligros en otros momentos históricos difieren significativamente de los temores y miedos que atraviesan los contextos actuales asociados con distintas precariedades, violencias y situaciones de peligro y discriminación. De esta forma, al comparar momentos históricos muy lejanos entre sí se tienden a objetivar determinados estados del sentir invisibilizando el lugar que en la actualidad tienen los saberes expertos, las tecnologías de comunicación e información en la producción de subjetividades, de malestares, dolencias y en las formas de relación y resolución de las mismas.

Agradecimientos

Los resultados de este trabajo se enmarcan en

el proyecto UBACYT programación científica 2018-2022 (20020170100239BA)

Bibliografía

- AHMED, S. (2004). *The cultural politics of emotions*. Edinburgh, University Press.
- AHMED, S. (2019). *La promesa de la felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja negra.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- BENITES MORALES, L. (2006). "El análisis conductual en el Perú". *Avances en psicología latinoamericana*, Vol. 24, 127-147.
- BERLANT, L. (2020). *Optimismo cruel*. Buenos Aires: Caja negra editora.
- BUTLER, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Buenos Aires: Paidós.
- BUTLER, J. (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Buenos Aires: Paidós.
- CASTEL, R. (2012). *El ascenso de las incertidumbres*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- CICCIA, L. (2018). "La dicotomía de los sexos puesta en jaque desde una perspectiva cerebral". *Descentrada*, 2 (2).
- DEL MONACO, R. (2013). "Dolor crónico y narrativa: experiencias cotidianas y trayectorias de atención en el padecimiento de la migraña". *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 23 [2]: 489-510.
- DEL MONACO, R. (2019). "Colorear racionalmente el mundo: nociones de creencias involucradas en las terapias cognitivo-conductuales en Buenos Aires, Argentina". *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*. Vol 81 137-157.
- DEL MONACO, R. (2020). "Terapias del aquí y ahora porque lo que te pasa te pasa hoy: brevedad y eficacia como modelo de abordaje y resolución en los tratamientos cognitivo conductuales". *Revista Cuestiones de Sociología*. N° 22, 1-15.
- DE SOUZA SILVA, S., CAVALCANTI PEREIRA, R., AVELLAR DE AQUINO, T. (2011). "A terapia cognitivo-comportamental no ambulatório público: possibilidades e desafios". *Revista Brasileira de terapias cognitivas*, 7(1), 44-49.
- DESPRET, V. (2018). *¿Qué dirían los animales...si les hiciéramos las preguntas correctas?* Buenos Aires: Cactus.
- EPELE, M. (2010). *Sujetar por la herida. Una*

- etnografía sobre drogas, pobreza y salud*. Buenos Aires: Paidós.
- EPELE, M. (2016). "El hablar y la Palabra Psicoterapias en los Márgenes de Buenos Aires". *Revista Antípodas* 25: 15 – 31.
- EPELE, M. (2020). "When life becomes a burden at the urban margins of Buenos Aires". *Medical Anthropology* 39:2, 153-166.
- FASSIN, D. y D'HALLUIN, E. (2005). "The truth from the body: medical certificates as ultimate evidence for asylum seekers". *American Anthropologist*. 107(4)
- FERNÁNDEZ ÁLVAREZ, H. (2008). *Integración y salud mental*. Buenos Aires: Desclée de Brouwer.
- FEDERICI, S. (2016). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Tinta Limón.
- FOUCAULT, M. (2008). *Historia de la sexualidad 1: la voluntad de saber*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- FOUCAULT, M. (2008b). *Nacimiento de la biopolítica*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- FOUCAULT, M. (2014). *Lecciones sobre la voluntad de saber*. Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- GOOD, B. (1994). *Medicine, Rationality and Experience. An Anthropological Perspective*. New York, Cambridge: Cambridge University Press.
- GRAHAM, B.; Milad, M. (2011). "The study of fear extinction: implications for anxiety disorders". *Am J Psychiatry* 168: 1255-1265.
- HALBERSTAM, J. (2011). *El arte queer del fracaso*. Barcelona: Editorial EGALES.
- HARAWAY, D. (1991). *Ciencia, Cyborg y mujeres. La reinención de la naturaleza*. Madrid: Ediciones Catedra.
- HARVEY, D. (2017). *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural*. Buenos Aires: Amorrortu.
- HOCHSCHILD, A. (2009). *La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa al trabajo*. Buenos Aires: Katz.
- ILLOUZ, E. (2016). *Por qué duele el amor. Una explicación sociológica*. Buenos Aires: Katz editores.
- KEEGAN, E. (2012). "La salud mental en la perspectiva cognitiva conductual". *Vertex. Revista Argentina de Psiquiatría* Vol. XX: 52-56.
- KESSLER, G. y DI VIRGILIO, M. (2010). "Impoverishment of the middle class in Argentina: The "new poor" in Latin America/Argentina and Russia some brief comparative conclusion". *Laboratorium*, 200 – 220.
- KORMAN, G. (2011). "Bases teóricas en la conformación de la terapia cognitiva en Argentina". *Revista Interamericana de Psicología*, Vol. 45, N. 2: 115-122.
- KORMAN, G.; Garay, C. (2012). "El modelo de terapia cognitiva basado en conciencia plena (mindfulness)". *Revista Argentina de Clínica psicológica*, Vol XXI, Nº 1, 5-13.
- KREIMER, P. (2017). "Los estudios sociales de la ciencia y la tecnología: ¿son parte de las ciencias sociales?". *Teknokultura*, Vol. 14(1) 143-162.
- LAKOFF, A. (2006). "Liquidez diagnóstica: enfermedad mental y comercio global de ADN". *Apuntes de Investigación*. 11:31-58.
- LATOUR, B. (2013). *Investigación sobre los modos de existencia. Una antropología de los modernos*. Buenos Aires: Paidós.
- LOCK, M. (2001). "The tempering of medical Anthropology: troubling natural categories". *Medical Anthropology Quarterly* 15 (4): 478-492
- LOCK, M. y NGUYEN, VINH K. (2010). *An anthropology of Biomedicine*. Oxford: Wiley – Blackwell.
- LOREY, I. (2016). *Estado de inseguridad. Gobernar la precariedad*. Madrid: Traficantes de sueños.
- LUTZ, C. (1990). "Engendered emotion: gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse". En: Lutz, C; Abu-Lughod, L. (ed.) *Language and the politics of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- MACÓN, C. (2014). "Géneros, afectos y políticas. Lauren Berlant y la irrupción de un dilema". *Debate Feminista*. Año 25, No. 49.
- MARGULIES, S. (2010). "Etiología y riesgo en la construcción clínica de la enfermedad VIH-sida. Ensayo de antropología de la medicina". *Intersecciones en Antropología* 11: 215-225.
- MATTINGLY, C. (1998). *Healing dramas and clinical plots. The narrative structure of experience*. Cambridge: University Press.
- NOVAS, C. y Rose, N. (2010). "Genetic risk and the birth of the somatic individual". *Economy and Society*, 29:4, 485-513, DOI: 10.1080/03085140050174750.
- ORTEGA, F. (2008). "O sujeito cerebral e o movimento da neurodiversidade". *Mana* vol. 14, nº 2, pp. 477-509.
- PILGRIM, D. (2011). "The hegemony of cognitive-behaviour therapy in modern mental health care". *Health Sociology Review*, 20:2, 120-132, DOI: 10.5172/
- PLOTKIN, M. (2003). *Freud en las Pampas*. Buenos Aires: Sudamericana.
- PROCTOR, G. (2008). "CBT: the obscuring of power in the name of science". *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 10:3, 231-245.
- ROSE, N. y MILLER P. (2008). *Governing the*

Present: Administering Economic, Social and Personal Life. Cambridge: Polity Press.

ROSE, N. (2012). *Políticas de la vida: biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: UNIPE.

SCHEPER HUGHES, N. (1992). *Death without weeping: the violence of everyday life in Brazil*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.

SINGEWALD, N.; Holmes, A. (2019). "Rodent models of impaired of fear extinction". *Psychopharmacology* 236:21-32.

SVAMPA, M. (2005). *La sociedad excluyente: La Argentina bajo el signo del neoliberalismo*. Buenos Aires: Taurus.

SCRIBANO, A. (2007). "¡Vete tristeza...viene con pereza y no me deja pensar! Hacia una sociología del sentimiento de impotencia". En: Luna R. y Scribano A. (comps.) *Contigo aprendí...Estudios sociales de las emociones*, Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba, pp.21-42.

SCRIBANO, A. (2009). "Ciudad de mis sueños: hacia una hipótesis sobre el lugar de los sueños en las políticas de las emociones". En: Levstein A., Boito E. (comps.) *De insomnios y vigiliadas en el espacio urbano cordobés*. Argentina: Editorial Jorge Sarmiento, pp. 9-27.

SCRIBANO, A. (2010). "Primero hay que saber sufrir...!!! Hacia una sociología de la "espera" como mecanismo de soportabilidad social. En: Scribano A. y Lisdero P. (eds.) *Sensibilidades en juego: miradas múltiples desde los estudios sociales del cuerpo y las emociones*. Córdoba: CEA- CONICET. Pp.169-192.

TRONTO, J. (1994). *Moral Boundaries: a political argument for an ethic of care*. New York: Routledge

VERA VILLARROEL, P. y MUSTACA, A. (2006). "Investigaciones en psicología clínica basadas en la evidencia en Chile y Argentina". *Revista Latinoamericana de psicología*, 38(3), 551-565.

VISACOVSKY, S. (2008). "Estudios sobre "clase media" en la antropología social: una agenda para la Argentina". *Avá. Revista de Antropología*, 13, 9-37.

VISACOVSKY, S. (2009). "La constitución de un

sentido práctico del malestar cotidiano y el lugar del psicoanálisis en la Argentina". *Cuicuilco: Revista de la Escuela Nacional de Antropología e Historia*, 51 – 78.

Citado. DEL MONACO, Romina (2022) "Enfrentar y exponerse a las emociones: conocimiento basado en la evidencia, modelos emocionales y género en las psicoterapias cognitivo-conductuales en Argentina" en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°39. Año 14. Agosto 2022-Noviembre 2022. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 23-34. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/39>

Plazos. Recibido: 11/03/2021. Aceptado: 12/03/2022