

# LOS EFECTOS DE TEJER EN GRUPO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO. UNA VISIÓN DESDE LA SALUD PÚBLICA

## THE EFFECTS OF GROUP KNITTING ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. A VISION FROM PUBLIC HEALTH



### Judit Rusiñol-Rodríguez

PHD. Departamento de Ciencias Sociales y Salud Comunitaria. Grupo de investigación en Metodología, Métodos, Modelos y Resultados de Salud y Ciencias sociales (M30). Facultad de Ciencias Sociales y Bienestar. Universidad de Vic-Universidad Central de Cataluña. Vic. España (UVIC-UCC). ORCID: 0000-0001-6138-6005



### María Rodríguez-Bailón\*

PHD. Departamento de Fisioterapia (Terapia ocupacional). Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Málaga. Málaga. España. ORCID: 0000-0001-6658-7658

#### E-mail de contacto

[mariarbailon@uma.es](mailto:mariarbailon@uma.es)

\*autora para correspondencia



### Anna Ramon-Aribau

PHD. Departamento de Ciencias Sociales y Salud Comunitaria. Facultad de Ciencias Sociales y Bienestar. Universidad de Vic-Universidad Central de Cataluña. Vic. España (UVIC-UCC). ORCID: 0000-0003-3303-9932



### Ana Judit Fernández-Solano

PHD. Departamento de Terapia ocupacional, facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia. España. ORCID: 0000-0001-8706-9745

**Objetivos:** explorar la contribución al bienestar psicológico de tejer en grupo frente a tejer individualmente y profundizar en las causas que llevan a las personas a tejer en grupo. **Método:** Se trata de un estudio observacional, descriptivo y retrospectivo. Un comité experto diseñó un cuestionario *ad hoc* para este estudio.

**Resultados:** El cuestionario lo respondieron 644 personas tejedoras. Los resultados mostraron que la mayoría de las variables de bienestar psicológico fueron significativamente mayores en las personas que, además de tejer solas, tejían en grupo, en comparación con las que solo tejían de manera individual. Las principales causas de tejer en grupo fueron la oportunidad de obtener ideas del grupo y de enseñar y aprender de las demás personas. **Conclusiones:** Respaldando los beneficios de la prescripción social, tejer en grupo parece ser una fuente adicional de bienestar psicológico.

**Objective:** The aim of the study was to explore the contribution to psychological well-being of knitting in a group versus doing it alone. Likewise looking into the different reasons why people knit in a group. **Method:** It is a retrospective descriptive observational study. A questionnaire *ad hoc* was designed by a group of experts.

**Results:** the questionnaire was answered by 644 knitters. The results showed that most of the psychological well-being variables were significantly higher in people who were knitting alone as well as they knitted in a group, compared to those who only knitted alone. The opportunity to share ideas as to teach and learn from others were been the main causes for group knitting.

**Conclusions:** Supporting the benefits of social prescribing, group knitting seems to be additional sources of psychological well-being.

**DeCS** Terapia ocupacional; Salud pública; Salud mental; Arte  
**MeSH** Occupational Therapy; Public health; Mental health; Art

Texto recibido:

19/02/2022

Texto aceptado:

31/05/2022

Texto publicado:

31/05/2022

Derechos de autor



## INTRODUCCIÓN

La prescripción social implica la indicación y recomendación, por parte de profesionales de la salud, de realizar diferentes actividades culturales, educativas, lúdicas o ambientales dentro de la comunidad con el objetivo de incrementar el bienestar mental de las personas. Se ha demostrado que la realización de estas actividades reduce los niveles de depresión y ansiedad y aumenta los niveles de autoeficacia y confianza <sup>(1)</sup>.

En concreto, las actividades artísticas creativas, que podrían ser actividades de ocio, parecen abarcar las cinco formas de bienestar que propone la New Economics Foundation: conectar, estar activo, prestar atención, seguir aprendiendo y dar. Al participar en este tipo de actividades, las personas crecen personalmente, mejorando su salud mental, lo que genera un cambio de perspectiva tanto en su proceso de pensamiento como en sus patrones de comportamiento, obteniendo así una herramienta de reducción de costes para la salud pública <sup>(2)</sup>. Además, desde la terapia ocupacional se ha demostrado que la realización de actividades



**COTOGA**  
COLEGIO OFICIAL  
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES  
DE GALICIA

artesanales puede estructurar la rutina y generar sensaciones de bienestar físico, psicológico y social <sup>(3)</sup> aumentando la sensación de satisfacción con la vida diaria entre otros aspectos <sup>(4)</sup>.

Una de las posibles actividades artísticas es tejer. Existen numerosas razones para involucrarse en tejer. Varios estudios muestran que tejer se asocia con el bienestar, reduciendo la ansiedad y facilitando la relajación <sup>(5)</sup> ya que permite desconectar de los problemas propios a medida que la persona que teje entra en un estado de fluidez (flow state), generando satisfacción por la posibilidad de desarrollar la creatividad y sentirse productiva al crear personalmente una nueva pieza <sup>(6-8)</sup>. Esta satisfacción viene dada fundamentalmente por el reconocimiento de las otras personas <sup>(9,10)</sup>.

Además, tejer es una actividad que se puede realizar de muchas formas diferentes; una persona puede tejer sola en casa, en círculos de tejido que generalmente se reúnen semanalmente para tejer en grupo <sup>(11)</sup> o incluso formar parte de una comunidad virtual de personas que tejen.

Las comunidades de artesanos y artesanas pueden ser una fuente de empoderamiento, desarrollo de capacidades y ayuda mutua <sup>(12)</sup>. Centrándonos en el tejer en grupo, como actividad impulsada por la comunidad en la que se juntan diferentes personas para realizar esta actividad, existen varios estudios que han demostrado los beneficios de tejer con otras personas sobre el bienestar psicológico, como el apoyo emocional que otorga <sup>(13)</sup>. La retroalimentación positiva de las demás personas mejora la autoestima, aporta confianza <sup>(8)</sup> y aumenta la motivación para desarrollar habilidades personales <sup>(12)</sup>. Brooks y colaboradores afirman que tejer en grupo ayuda a establecer una conexión con la comunidad, fomentando sentimientos de inclusión y creando oportunidades para que los artesanos y artesanas experimentados compartan conocimientos junto con personas tejedoras con diversas habilidades <sup>(14)</sup>. Aprender y enseñar técnicas de tejido se convierte entonces, en una de las razones principales de tejer en grupo <sup>(15)</sup>.

Hasta la fecha, aunque existen estudios que analizan diferentes aspectos sobre tejer en grupo, ningún estudio ha analizado la contribución al bienestar psicológico de llevar a cabo dicha actividad en grupo frente a hacerlo de forma individual. Del mismo modo, no se han explorado las razones por las cuales las personas tejen en grupo.

## Objetivos

El objetivo principal de este estudio fue determinar la contribución al bienestar de tejer con otras personas en comparación con tejer individualmente. Además, se exploraron diferentes causas que sustentan la práctica de esta actividad en grupo presencial, con el objetivo de considerarlas para la prescripción social.

## MÉTODOS

### Características de las personas participantes

Las personas participantes fueron reclutadas a través de redes sociales de personas tejedoras de habla hispana entre enero y febrero de 2017. La selección de la muestra fue teórica y oportunista, utilizando la técnica de bola de nieve a través de redes sociales, Facebook y sitios de blogs.

### Criterios de selección

Los criterios de inclusión fueron: 1) comprender y aceptar el consentimiento informado, 2) tener acceso a Internet para contestar el cuestionario en línea, 3) ser hispanohablante y 4) tejer como afición. Los criterios de exclusión fueron: 1) realizar otras actividades artesanales que no estuvieran relacionadas con el tejido y 2) no completar el cuestionario.

### Recogida de datos

Para este estudio, un comité experto formado por tres personas diseñó un cuestionario en línea ad hoc (dos terapeutas ocupacionales, una de ellas experta en tejer, y una socióloga de la salud) basado en un estudio preliminar realizado con un grupo natural de personas tejedoras <sup>(16)</sup>. Para ganar validez y confiabilidad, se desarrolló un cuestionario de comprensibilidad con personas que tejían de manera habitual. Tras su realización, se modificaron los enunciados confusos del cuestionario, obteniendo la versión final, de la cual se calculó su consistencia interna a través del cálculo del alfa de Cronbach.

El cuestionario incluía una pregunta sobre si las personas participantes solían tejer solas, en grupo o ambos, y una escala tipo Likert (0-7) con 6 enunciados sobre las consecuencias de tejer sobre el bienestar psicológico



(bienestar personal, estado de ánimo y felicidad, relajación, distraerse, tiempo transcurrido más rápido y desconexión de los problemas). Además, se añadieron 4 enunciados, que las personas participantes debían puntuar de 0 a 7, sobre diversas razones para tejer en grupo.

Con el objetivo de conocer las consecuencias sobre el bienestar psicológico que tenían un impacto significativo en las personas, las respuestas se dividieron entre las personas que indicaron que solo tejían de manera individual y las que tejían tanto solas como en grupo regularmente, ya sea en círculos de tejido, en casa o en otros lugares comunes, realizando proyectos de tejido tanto comunes como individuales. Posteriormente, las variables sobre el bienestar psicológico se compararon entre estos dos grupos mediante un análisis no paramétrico utilizando la prueba U de Mann-Whitney, ya que los datos no siguieron una distribución normal. Las puntuaciones obtenidas sobre las motivaciones para tejer en grupo se analizaron descriptivamente solo para las personas participantes que también indicaron tejer en grupo.

## Análisis de datos

Todos los análisis estadísticos cuantitativos se realizaron con el software SPSS (IBM SPSS Statistics – V.23).

## Aspectos éticos

Este estudio sigue los estándares éticos de la Declaración de Helsinki de 1964, obteniendo el informe favorable del Comité de ética de la Universidad de Vic- Universidad Central de Cataluña (expediente 18/2017), y garantizando la protección de datos según la legislación española vigente es decir Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos personales y garantía de los derechos digitales.

# RESULTADOS

Para obtener el tamaño de la muestra se realizó el cálculo sobre 10.000 personas, dado que no conocíamos el total de la población tejedora. Hay estudios que proponen emplear este número cuando el total de la población a estudiar es desconocido. En este sentido para obtener un intervalo de confianza del 95% y un margen de error del 0.05, la muestra debía constar al menos de 370 personas. Respondieron 644 personas el cuestionario. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se excluyeron a 40 participantes. De la muestra final, el 98% eran mujeres y el 2%, hombres, con una edad media de 44 años (grupo de edad de 18 a 76 años). De toda la muestra, el 42% de las personas participantes (254 personas) tejían tanto solas como en grupo. Los seis enunciados sobre las consecuencias del tejer en el bienestar psicológico obtuvieron una alta consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0.94).

En la comparación entre el grupo de personas que solo tejían individualmente y el grupo de personas que también tejían en grupo, se encontraron diferencias significativas en todas las variables sobre el bienestar psicológico analizadas, con puntuaciones significativamente más altas en

**Tabla 1.** Comparaciones de las medias (desviaciones estándar) de las consecuencias de tejer en el bienestar psicológico en relación con tejer individualmente o tejer individualmente y en grupo

Consecuencias de tejer en el bienestar psicológico	Tejer individualmente n = 350 media (DE)	Tejer individualmente y en grupo n = 254 mean (SD)	p-valor
Bienestar personal	5.79 (1.87)	6.39 (1.27)	.000
Estado de ánimo y felicidad	5.67 (1.88)	6.19 (1.34)	.001
Relajación	5.76 (1.92)	6.18 (1.45)	.028
Distraerse	5.51 (2.03)	5.65 (1.76)	.939
Percepción de que el tiempo pasa rápido	5.70 (1.91)	6.17 (1.40)	.008
Desconectar de los problemas	5.28 (2.13)	5.74 (1.81)	.020

Elaboración propia 2022

el grupo de personas que tejían tanto solas como en grupo, salvo la variable "distraerse" (Tabla 1). En cuanto a las causas de tejer en grupo, las personas participantes que también tejían en grupo (n = 254) mostraron que uno de los aspectos más relevantes fue que el grupo ofrece ideas (M = 6.39; DT = 1.1), seguido del hecho de que tejer en grupo permite aprender y recibir ayuda (M = 6.26; DT = 1.23), así como ayudar a las demás personas (M = 6.12; DT = 1.21). La causa que obtuvo el valor medio más bajo fue la oportunidad de salir de casa y activarse (M = 5.73; DE = 1.60).

## DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que las personas que tejían además de solas en grupo experimentaron un mayor bienestar. Asimismo, estas personas presentaron un mayor nivel en el estado de ánimo, la felicidad, la relajación, la percepción rápida del tiempo y la desconexión de sus problemas en comparación con las personas



que únicamente tejían solas. Estos datos están en línea con los obtenidos por el estudio de Riley, que también destaca que el tejer en grupo ayuda a desconectar de los pensamientos negativos e impacta en la felicidad percibida <sup>(8)</sup>. Sin embargo, a diferencia del estudio de Riley, los resultados del presente estudio permiten determinar la contribución específica de tejer en grupo al bienestar psicológico en comparación con realizar esta actividad de forma individual. La actividad grupal implica un valor añadido sobre el bienestar, como también lo han demostrado Harlow y Cantor en un estudio sobre actividades de ocio con población mayor <sup>(17)</sup>.

El aumento del bienestar al tejer en grupo puede explicarse por el hecho de que, a diferencia de la práctica individual, tejer en grupo ofrece ideas a las personas que tejen para sus proyectos y les permite, no sólo aprender técnicas, sino también ayudar a otras personas tejedoras, en consonancia con el estudio de Riley <sup>(8)</sup>. Seguir aprendiendo y dar son dos formas fundamentales que contribuyen al bienestar humano <sup>(2)</sup>, que se practican al tejer con otras personas. Por lo tanto, los círculos de tejido, donde las personas se reúnen para realizar una actividad significativa, pueden ser una de las muchas actividades que podrían ofrecer las organizaciones comunitarias y locales y que podrían prescribir los profesionales de la salud con el objetivo de mejorar el bienestar mental de las comunidades, en general, y de las personas con problemas de salud mental, en particular <sup>(1)</sup>. De los resultados obtenidos en este estudio, podríamos plantear que realizar este tipo de actividad en grupo podría ser una práctica reductora de costes desde la perspectiva de la salud pública.

### Limitaciones del estudio y futuras líneas de la investigación

Una de las limitaciones de este estudio es que la muestra se reclutó de comunidades virtuales de personas que tejen. Las autoras de esta investigación son conscientes de que reclutar personas a través de internet excluye a aquellas personas que tejen en grupo sin pertenecer a comunidades virtuales. Ante estos resultados, estudios futuros podrían determinar el cambio que se produce en el bienestar y la salud mental, al iniciarse en la modalidad grupal.

### Aplicabilidad

- Tejer en grupo tiene impacto en la motivación y el bienestar.
- Tejer en grupo es una actividad más significativa que tejer solo.
- Las causas fundamentales para tejer en grupo son que el grupo aporta ideas y permite dar y recibir ayuda.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, tejer en grupo parece ser una fuente adicional de bienestar psicológico. Si bien se debe estudiar cada caso específico, los presentes resultados apoyarían su prescripción social por parte de los profesionales de la salud para mejorar, mantener y/o promover el bienestar mental, más allá de recomendar únicamente la práctica de actividades realizadas de manera individual.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la participación de las personas que contestaron el cuestionario. Este trabajo no ha recibido financiación por parte de ninguna entidad. Las autoras declaran no tener conflictos de interés. Este trabajo no ha recibido financiación por parte de ninguna entidad.

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

JRR, ARA y MRB diseñaron el estudio, participaron en la recogida de datos y su interpretación y escribieron y revisaron el manuscrito. AJFS participó en la interpretación de los datos, y escribió, modificó y revisó el manuscrito.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morton L, Ferguson M, Baty F. Improving wellbeing and self-efficacy by social prescription. *Public Health*. 2015;129(3):286–9.
2. Karpavičiūtė S, Macijauskienė J. The Impact of Arts Activity on Nursing Staff Well-Being: An Intervention in the Workplace. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13(4).
3. Schultz-Krohn W, Winter E, Mena C, Roozeboom A. The Lived Experience of Mothers Who Are Homeless and Participated in an



- Occupational Therapy Leisure Craft Group, Occup Ther Ment Health. 2021; 37:2, 107-129,
4. Reynolds F, Vivat B, prior S. Women's experiences of increasing subjective well-being in CFS/ME through leisure-based arts and crafts activities: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation* 2008; 30(17): 1279 – 1288
  5. Stannard CR, Sanders EA. Motivations for Participation in Knitting Among Young Women. *Cloth Text Res J.* 2015; 33(2), 99–114.
  6. Adey KL. Understanding Why Women Knit: Finding Creativity and "Flow." *Text-Cloth Cult.* 2018;16(1):84–97.
  7. Corkhill B, Dieppe P, Main G, Jones H, McNally T, Riley J. Therapeutic Knitting Study Day Manuscript Knitting To Facilitate Change Contents. Bath: Stitchlinks CIC; 2012.
  8. Riley J, Corkhill B, Morris C. The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. Riley J, Corkhill B, Morris C, editors. *Br J Occup Ther.* 2013;76(2):50–7.
  9. Kenning G. "Fiddling with Threads": Craft-based Textile Activities and Positive Well-being. *Textile.* 2015; 13(1): 50–65.
  10. Mayne A. Feeling lonely, feeling connected: Amateur knit and crochet makers online. *Craft Research.* 2016; 7(1): 11–29.
  11. CD. Not Your Grandma's Knitting: The Role of Identity Processes in the Transformation of Cultural Practices. *Soc Psychol Q.* 2014;77(2):150–65.
  12. Maidment J, Macfarlane S. Crafting Communities: Promoting Inclusion, Empowerment, and Learning between Older Women. *Aust Soc Work.* 2011 Sep;64(3):283–98.
  13. Pöllänen S. Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity. *Occup Ther Ment Health.* 2015;31(2):83–100.
  14. Brooks L, Ta K-HN, Townsend AF, Backman CL. "I just love it": Avid knitters describe health and well-being through occupation. *Can J Occup Ther Rev Can Ergother.* 2019 Apr;86(2):114–24.
  15. Corkhill B, Hemmings J, Maddock A, Riley J. Knitting and Well-being. *Textile.* 2014; 12(1), 34–57.
  16. Rusiñol-Rodríguez J, Rodríguez-Bailon M, Ramon-Aribau A, Torra Torra M, Moruno Miralles P. Knitting With and for Others: Repercussions on Motivation. *Cloth Text Res J.* 2020;1–17.
  17. Harlow RE, Cantor N. Still participating after all these years: a study of life task participation in later life. *J Pers Soc Psychol.* 1996;71(6):1235–49.

Derechos de autor

