

Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer¹

Eleven turns and many more: a project to improve psychological wellbeing through knitting

N. Yanguas León

Resumen

El objetivo de este proyecto es ser una herramienta más para el control del estrés y mejorar el bienestar psicológico. Está ampliamente documentado cómo el realizar cualquier tipo de manualidad, reporta beneficios psicológicos: alivia el estrés, ayuda a controlar pensamientos negativos, favorece la atención, la memoria, la creatividad, mejora la autoestima... De entre las distintas manualidades a desarrollar en el proyecto, se eligió el tejer porque, además de poder realizarse sin visión, se puede hacer en solitario, no ensucia, no ocupa mucho espacio y no necesita materiales complejos ni caros. Pero, tejer por tejer no era motivación suficiente, por eso se contactó con la Asociación IAIA, asociación de tejedoras solidarias, para unirse a su proyecto de mantas solidarias. La actividad en sí consiste en realizar cuadrados de punto o ganchillo, con cualquier lana, dibujo o color, de 20 x 20 cm que, posteriormente, se unen y forman una manta que, a través de la Asociación IAIA, se dona para diversos proyectos solidarios. Se comenzó trabajando con las personas afiliadas a la ONCE del País Vasco, atendidas por el servicio de apoyo psicosocial, con síntomas ansioso-depresivos, sentimientos de soledad, baja autoestima y que supiesen o quisiesen aprender a tejer. Una vez iniciada la actividad, se abrió a cualquier persona afiliada. Después de un año de funcionamiento, todas las participantes comentan lo gratificante que está siendo para ellas. Están más entretenidas

¹ Trabajo galardonado con el primer premio en la categoría de Ajuste a la discapacidad visual del V Concurso de Experiencias de Innovación y Buenas Prácticas en Servicios Sociales de la ONCE, presentado bajo el título *Once vueltas y muchas más*.

y relajadas, se sienten útiles, capaces y participes de la sociedad, y, por ende, su estado de ánimo ha mejorado y, con ello, su autoestima y hasta su ajuste a la discapacidad visual.

Palabras clave

Tejer. Manualidades. Discapacidad visual. Solidaridad. Autoestima.

Abstract

The aim of this project is to be a tool for stress management and to improve psychological well-being. It is widely documented how doing any kind of handicraft brings psychological benefits: it relieves stress, helps to control negative thoughts, improves concentration, memory, creativity, improves self-esteem, etc. Among the different handicrafts to be performed in the project, knitting was chosen because, as well as not requiring vision, it can be done alone, it is not messy, it does not take up much space and it does not require complex or expensive materials. But knitting for the sake of knitting was not sufficient motivation and therefore we contacted the IAIA Association of knitters for solidarity in order to join their solidarity blankets project. The activity consists of making knitted or crocheted squares using any wool, pattern or colour, measuring 20 x 20 cm, which are then joined together to form a blanket which, through the IAIA Association, is donated for various solidarity projects. We began by working with ONCE members in the Basque Country, assisted by the psychosocial support service, who had anxiety/depression symptoms, feelings of loneliness or low self-esteem, and who knew how or wanted to learn to knit. Once the activity started, it was open to all members. After a year of operation, all the participants have mentioned how rewarding it has been for them. They are enjoying themselves more and are more relaxed, they feel useful, capable and involved in society, and as a result their mood has improved along with their self-esteem and even their adaptation to visual impairment.

Key words

Knitting. Handicrafts. Visual impairment. Solidarity. Self-esteem.

1. Presentación

Durante el tiempo que duró el confinamiento, tocó atender a afiliados en situaciones complicadas, se vio cómo su red de apoyo se caía, cómo tenían que permanecer aislados en su casa con pocos accesos tecnológicos, cómo los recursos que hasta

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

entonces les estaban siendo útiles dejaban de funcionarles y, como consecuencia de todo ello, la situación les iba superando.

Fueron unos meses en los que problemáticas previas se hicieron mucho más manifiestas: problemas graves de soledad, conflictos familiares, depresiones, violencia de género, duelos patológicos, trastornos de ansiedad, desajustes a la discapacidad visual... Todas ellas agravaron y complicaron, en su caso, la situación de aislamiento en la que se vio inmersa toda la sociedad.

En esa situación, la ONCE puso a disposición de sus afiliados multitud de recursos tanto profesionales como de autocuidado, culturales y de ocio, que contribuyeron a paliar situaciones muy complicadas.

Fue en ese momento cuando los psicólogos de la ONCE, aunque ya llevábamos meses trabajando con el servicio de telepsicología para determinados afiliados en situaciones excepcionales, pasamos a atender a todos los afiliados que lo necesitasen a través de este servicio, unas veces utilizando las sesiones de Zoom y, en la mayoría de los casos, utilizando el teléfono por ser la única herramienta que sabían utilizar los afiliados. La mayoría de estos casos presentaban un patrón común con una gran variedad de sintomatología ansiosa y depresiva, destacando sobremanera multitud de pensamientos recurrentes de miedo al futuro, de inutilidad, baja autoestima, pérdida de control, desajuste a la discapacidad y una gran desmotivación, así como pocos recursos personales y sociales que pudiesen contribuir a mejorar esta situación. Son problemáticas con las que los psicólogos están acostumbrados a trabajar y para las que cuentan con diferentes abordajes en su trabajo diario.

Después de multitud de sesiones de telepsicología, al menos en la Delegación de la ONCE en el País Vasco, tanto para la psicóloga como para las trabajadoras sociales, se nos fue definiendo un determinado perfil: mujer; mayor de 70 años; que había perdido la visión de mayor; con pocos recursos tecnológicos; que vivía sola; con poco apoyo social; que, anteriormente a la pandemia, salía de casa a alguna actividad; que o bien no podían acceder a estos recursos que les ofrecía la ONCE en esos momentos, o bien les eran insuficientes por encontrarse en situaciones más complejas psicológicamente, y que sabía tejer y lo echaban de menos.

Por ello, como alternativa y teniendo en cuenta los beneficios de la terapia ocupacional en las personas con trastornos ansioso-depresivos, e incluso en trastornos

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

mucho más graves (de hecho, se lleva utilizando desde hace multitud de años en los centros psiquiátricos, así como en centros de día y residencias, y existen multitud de investigaciones que los avalan), decidimos poner en marcha una de estas terapias ocupacionales, en concreto tejer.

2. Justificación

Tejer es la actividad ocupacional que se eligió para este proyecto, apoyándose para su justificación en el libro de la fisioterapeuta Betsan Corkhill *Tejiendo salud* (2018), en el que va presentando diversos estudios, así como su propia experiencia, con los que argumenta los beneficios de esta actividad para todas las personas, pero, especialmente, para aquellas en situación de mayor vulnerabilidad, bien por problemas físicos, psicológicos o sociales. Ella lo define como «terapia de labores».

Para la autora, tejer, comparado con otras terapias ocupacionales, presenta características especiales:

- Es una actividad bilateral, rítmica y coordinada.
- Se realiza con movimientos automáticos con las manos.
- Incrementa y define el espacio personal a través de la posición de las manos.
- Provee de distancia de seguridad.
- No es necesario el contacto visual.
- Es de muy fácil portabilidad.
- No depende de otros: se puede hacer en grupo, pero también en solitario.
- Desarrolla la creatividad.
- Favorece la meditación, la calma, centra la atención.
- Gratifica y recompensa.
- Proporciona sensación de control.
- Favorece la estimulación táctil.
- No ensucia.
- Ocupa poco espacio
- Los materiales son sencillos y baratos.

El hecho de elegir esta actividad no fue casual: el principal motivo fue el que se puede realizar sin mirar, unido a su portabilidad, la sencillez de sus materiales y que no ensucia, aspectos que la convierten en una actividad apta para personas con muy

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

baja visión, e incluso ciegas totales, siendo accesible para ellas en cualquier momento y lugar.

Como señala Corkhill (2018), «tejer supone un complejo patrón de movimientos bilaterales y coordinados. Requiere mucha integración en tu cerebro para afinar los movimientos que posibilitan a las manos trabajar juntas de una manera particular, lo que significa que tu cerebro está trabajando duro» (p. 36). El hecho de que los movimientos crucen la línea media del cuerpo hace que se involucre mayor capacidad cerebral. Las investigaciones que se están haciendo en este campo apuntan a que este hecho influye en la percepción del dolor reduciéndolo; además, al tener que ejercitar mayor capacidad cerebral, dejamos menos espacio para otros asuntos.

En un estudio de la Universidad de Cardiff, en el que participó Betsan Corkhill y que menciona en su libro (2018), se atribuye un sentimiento de calma a la naturaleza rítmica de los movimientos del tejer. Las participantes en dicho estudio concluyeron que tejer les ayudaba a desarrollar habilidades de persistencia, paciencia y planificación, lo que permite al cerebro romper con los pensamientos y preocupaciones. Este ritmo es importante, porque la persona lo controla y lo cambia de acuerdo con su estado de ánimo en cualquier momento. En el mismo estudio se concluyó que el 81 % de las personas con depresión clínica tejen con regularidad, y estas manifestaron que, normal o definitivamente, se sentían más felices después de tejer. Estas mismas personas atribuyeron ese sentimiento de calma a la naturaleza rítmica implícita en el hecho de tejer. Estas afirmaciones pueden estar justificadas por la producción de serotonina, ya que, según Corkhill (2018), «estudios en animales han demostrado que un movimiento repetitivo y rítmico aumenta el nivel de serotonina» (p. 37), y la serotonina no solo nos pone de buen humor, sino que también tranquiliza y es analgésica. De hecho, las personas suelen realizar movimientos rítmicos y repetitivos cuando están estresadas, tranquilizándose intuitivamente con ellos.

El neurólogo Frank Wilson (1999) comenta que, cuando la persona tiene el deseo de aprender a hacer algo bien con las manos, se inicia un proceso extremadamente complicado que otorga al trabajo en sí mismo de una poderosa carga emocional. Parece que las personas cambian de manera significativa e irreversible cuando movimientos, pensamientos y sentimientos se unen durante la búsqueda activa de metas personales a largo plazo, y esto es lo que ocurre cuando una persona se pone a tejer de manera habitual.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Incluso hay investigaciones que están trabajando sobre los efectos beneficiosos de la simple posición de las manos al tejer, ya que nos da un espacio propio, abarca un entorno que permite tener una sensación de seguridad, y esto podría ser útil para trabajar las fobias sociales en cualquier entorno y, particularmente, en transportes públicos.

A continuación, se profundiza en algunos beneficios concretos que aporta la labor de tejer.

2.1. Beneficios de tejer a nivel cerebral

Son muchos los beneficios de tejer a nivel cerebral; incluso antes de comenzar a tejer, obliga a estar concentrado y a pensar en lo que se quiere hacer. Desde el momento de elegir lo que se va a tejer o la lana con la que se va a hacer, a la planificación de la confección, al imaginarse la prenda que se quiere elaborar, el realizarla en sí, el solventar las dificultades que se presentan en la confección, hasta cuando se termina y se elige la persona a la que se le va a regalar..., se trata de un continuo ejercicio mental que estimula a las neuronas, ralentizando así su envejecimiento e, incluso, previniendo problemas neuronales y el desarrollo de demencia.

Un estudio realizado por Değirmenci (2018), de la Universidad Gaziantep, concluye que el simple acto de pasar la lana por una aguja y luego por otra mejora enormemente la coordinación cerebral, ejercitando a la vez los dos hemisferios cerebrales. Si a ello le sumamos la mayor o menor complejidad del tejido que se esté elaborando, la destreza mental irá potenciando aún más dicho ritmo y coordinación.

Además, tejer favorece la salud de nuestro cerebro, ya que nos divierte y nos relaja mientras lo realizamos, pero, lo cierto, es que aporta aún más beneficios a nuestra salud mental, ya que, mientras se teje, no solo están en pleno funcionamiento motor las manos, sino también el tacto y el oído al escuchar el ruido rítmico de las agujas al entrecuchar, lo que obliga al cerebro a mantenerse activo en diferentes frentes. Y, en el caso de las personas con deficiencia visual o ciegas, el hecho de tener que apoyarse aún más, si cabe, en el tacto, favorece sobremanera su estimulación táctil, ayudándoles no solo a mejorar su percepción, sino también en la realización de imágenes mentales tan necesarias para el desarrollo de su autonomía en otras áreas de la vida diaria.

Así mismo, el tejer fomenta la coordinación y agilidad mental al tener que ir cruzando un hilo tras otro mientras se piensa en cómo se debe continuar para conseguir la

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

forma que se desea. Además, según se va avanzando, se van aprendiendo técnicas más difíciles y utilizando otros tipos de hilos, agujas, ganchillos..., lo que obliga a centrar la atención, resolver problemas, tomar decisiones y ser aún más coordinados, no solo con las manos, sino también con todos nuestros sentidos, para no equivocarnos, estimulando con todo ello nuestra actividad cerebral.

Teniendo en cuenta todas estas habilidades que se acaban de comentar, el tejer se convierte en una buena actividad para realizar con los niños en general y, en especial, con aquellos que presenten déficit de atención, o, en nuestro caso, deficiencia visual, ya que dichas habilidades favorecen su estimulación en general y las puede extrapolar cuando tengan que realizar otras tareas.

2.2. Reduce el estrés

Tejer relaja. Según un estudio realizado por Rodríguez *et al.* (2005), la simple actividad manual y el fijar la atención en la tarea nos abre las puertas a un estado de calma que aporta beneficios a personas que están atravesando procesos de estrés o ansiedad.

Parece ser que el ruido rítmico de las agujas al entrecuchar, así como el hecho de que sea una actividad repetitiva, hace que sus efectos sobre la mente se asemejen a los provocados por la práctica del yoga o la meditación, que, sin embargo, en muchos casos, son más complicados de realizar y necesitan de mucho más tiempo de aprendizaje, mientras que, en el tejer, dichos efectos calmantes aparecen prácticamente desde el comienzo de la tarea, convirtiendo todo el proceso ya en una recompensa y siendo, por tanto, altamente motivador para la persona que lo realiza, permitiéndole disfrutar del momento, induciendo desde el principio a una actitud positiva y, por tanto, facilitando la ruptura con los pensamientos negativos que nos llevan a caer en la ansiedad, ya que no se puede pensar en dos cosas a la vez.

Por otro lado, la percepción de falta de control es una de las situaciones que más ansiedad provoca al ser humano; por eso, el ser capaz de realizar alguna tarea en la que uno sienta que «controla», que «es él el que lleva las riendas», contribuye en gran manera a reducir el estrés. El tejer proporciona esa sensación de control, ya que la persona, al tejer, no solo marca el ritmo, sino también el tiempo que le dedica, el momento, el espacio, la tarea en sí... Según Corkhill (2018), «El tejer de manera regular (más de 3 veces a la semana) puede ayudar a las personas a sentirse más calmadas y felices, incluso aquellas que sufren depresión clínica» (p. 37).

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Se puede tejer tanto en solitario como en compañía; en ambos casos, los efectos beneficiosos son manifiestos. Si se practica en compañía, se habla con otras personas, se comparten experiencias, logros, risas, etcétera, lo que ayuda a reducir estados de ansiedad. En el caso de que se teja solo, es un momento perfecto para reflexionar y ordenar los propios pensamientos.

2.3. Tejer mejora nuestro estado de ánimo

Las personas deprimidas no se sienten capaces de nada, todos sus pensamientos sobre sí mismas son negativos, su autoestima es muy baja. En estos casos, el comprobar que, con sus propias manos, y prácticamente desde que empiezan a aprender a tejer, son capaces de crear algo, por pequeño o sencillo que sea, ayuda a mejorar su autoestima y les aporta seguridad en sí mismas y en sus capacidades. Se centran en la experiencia positiva de ese momento, en ir construyendo y creando algo: «tejer ayuda a entrenar tu mente porque tu mente se mantiene ocupada, concentrada en lo que estás haciendo, donde los pensamientos negativos no tienen cabida» (Corkhill, 2018, p. 20).

Como ya se ha indicado anteriormente, en el estudio de la Universidad de Cardiff señalado por Corkhill (2018), «el 81 % de las personas con depresión clínica que respondieron dijo que normalmente o definitivamente se sentían más felices después de tejer. Y el 54 % de esas personas con depresión comentaron que se sentían felices o muy felices después de tejer, y menos del 1 % siguió triste» (p. 168).

Son muchas las personas tejedoras que comentan cómo el tejer les ayuda a organizar sus pensamientos y que aparezcan pensamientos positivos, rompiendo, de este modo, el círculo de pensamientos negativos en los que las personas deprimidas se suelen sumergir.

Además, el hecho de poder participar en un proyecto común, es decir, tejer en colaboración con otras personas, en muchos casos supone un ancla al que agarrarse en los peores momentos y ser el aliciente que muchas veces les falta a las personas deprimidas para comenzar el día.

2.4. Mejora nuestra motricidad fina

El ejercicio de tejer obliga a tener las manos en movimiento y a evitar que se queden agarrotadas o rígidas. Moverlas las hace entrar en calor y, de ese modo, el dolor es

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

más liviano y se nota menos. En el caso de las enfermedades reumáticas, como puede ser la artritis reumatoide o la artrosis, cuando afecta a las manos, tejer con regularidad durante cortos periodos de tiempo puede ayudar a evitar la rigidez, la falta de movilidad, la inflamación y el dolor que provocan, ya que, lejos de lo que se pueda pensar, el constante movimiento de las manos ayuda a ralentizar la degeneración asociada a estas enfermedades.

Un estudio realizado por la Universidad de Ottawa (Guitard *et al.*, 2018) sugiere que tejer una hora al día puede suavizar el sufrimiento causado por la artritis, ya que se trata de una actividad manual de la que se puede beneficiar todo nuestro organismo. El hecho de que mejore nuestro estado de ánimo y nos ayude a relajarnos ya resulta una píldora de salud, pero es que, además, la liberación de endorfinas y el estado de concentración en el que nos obliga a estar, contribuye a reducir la tensión muscular. Mientras tejemos, mantenemos activos nuestro cerebro, nuestros sentidos y nuestros músculos, reduciendo la sensación de dolor.

Gracias a nuestros movimientos, se va construyendo nuestro mapa cerebral, y, a través de nuestras manos, percibimos y construimos el mundo. Circunstancia todavía más relevante, si cabe, al tratarse de personas ciegas o con muy poca visión, para las que el sentido del tacto es su principal fuente de información.

Al tejer, las personas ciegas o con muy baja visión trabajan su estimulación táctil, que les es tan necesaria para las habilidades del día a día. Al utilizar diferentes lanas, se aprende a discriminar texturas y grosores. Al tener que contar con los dedos, se trabaja la discriminación táctil y se adquiere el hábito de utilizar el tacto como fuente de información.

2.5. Tejer eleva nuestra autoestima

Tejer no es solo un pasatiempo; tejer implica poner en marcha un proyecto con un objetivo final: conseguir esos guantes, ese jersey, esa chaqueta de punto... Para ello hay que activar la creatividad, el control sobre lo que se quiere hacer, cómo y con qué se quiere hacer y para qué o quién va dirigido.

Conseguir finalmente esa pieza de ropa puede ser algo verdaderamente gratificante, es marcarse un objetivo y conseguirlo. Y eso, en estos momentos de gran incertidumbre ante el futuro, puede constituir una pequeña ancla, es volver a tener el control al menos sobre algo.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Después, está el placer de regalar a alguien que apreciamos esa pieza de lana que tantas horas ha costado elaborar. Es algo más que un regalo: ofrecemos nuestro tiempo invertido, nuestra imaginación, nuestro arte y todos esos sentimientos inscritos en cada centímetro tejido.

Placer que se incrementa si puede contribuir a una labor solidaria. Tejer para aquellas personas que más lo necesitan, que son aún más vulnerables que uno mismo, puede cambiar nuestra perspectiva de vida, puede ayudar a modificar nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos, pasar de considerarnos dependientes a sentirnos capaces y, sobre todo, útiles para la sociedad, implementando así el sentimiento de pertenencia y, por supuesto, mejorando considerablemente nuestra autoestima.

2.6. Facilita la socialización

Tejer nos permite hacerlo en solitario, en grupo o incluso en solitario para un proyecto común. El hacerlo en grupo, favorece la socialización, permitiendo el contacto social y posibilitando una red de apoyo mutuo. El enseñar unas u otras, el ayudar cuando la tarea se complica, refuerza los lazos interpersonales y el bienestar psicológico de cada miembro del grupo en el que todas salen ganando, tanto la que ayuda como la que recibe la ayuda, ya que una se siente capaz y la otra se siente apoyada. El participar en un proyecto común puede dar la motivación que falta cuando se está desanimada y deprimida, el empuje que a veces no se tiene en solitario.

En ocasiones, se convierte en un hilo conductor para unir generaciones, mientras de una a otra se va transmitiendo su legado. Se convierte en la excusa para juntarse y para crear o reforzar los lazos ya existentes.

Todos estos beneficios convierten la práctica de tejer en una terapia complementaria para personas con enfermedades mentales, como la demencia o el alzhéimer, o trastornos psicológicos, como la ansiedad y la depresión, pero también para quienes padecen una patología reumática o medular, cefalea, o algún tipo de cáncer que les provoca dolor físico, o una discapacidad visual, como es el caso de nuestro colectivo.

Uno de los estudios a los que hace referencia Corkhill (2018) es el realizado por Knit For Peace (2017), una ONG británica en la que colaboran más de 22 000 personas que tejen para personas necesitadas, quienes afirmaban que tejer les aportaba beneficios a la salud. La ONG dio el paso e investigó sobre los efectos de

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

esta práctica. Con una muestra de mil tejedores, pudieron comprobar que el 92 % de ellos presentaban mejor estado de ánimo, y el 82 % afirmaba que esta técnica de confección les ayudaba a relajarse.

En dicha revisión, se mencionan no solo beneficios a nivel mental sino también sobre la salud física. Concretamente, tejer reduce la presión arterial y el sentimiento de dolor crónico que pueden producir diferentes enfermedades, mejora el estado de alerta, reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo y depresión, disminuye la sensación de soledad y aislamiento y, al reducir la frecuencia cardíaca en un promedio de 11 latidos por minuto, induce un estado de calma semejante al que experimentan los atletas.

Parece que cuantos más caminos neuronales están en funcionamiento, menos probable es que se experimenten síntomas de demencia, y el acto de tejer puede ser un camino más a tener en cuenta.

Desde este proyecto, además de tener en cuenta todos estos beneficios que parece puede ofrecer la actividad de tejer, se consideraba que, probablemente, los mismos se incrementasen si se le daba un valor solidario.

Corkhill (2018) señala cómo en la pirámide de necesidades de Maslow las necesidades más básicas que nos mantienen vivos —comida, agua y refugio— son la primera capa que satisfacer. Después viene la seguridad —que incluye seguridad integral, salud, familia y empleo—, seguida del amor y la pertenencia, y después la autoestima. Y en lo alto de la pirámide, la autorrealización: la necesidad de alcanzar su máximo potencial; esto incluye la moralidad, la creatividad, la espontaneidad, la resolución de problemas y la aceptación de los hechos. El tejer solidario, por sus características especiales, puede suponer una pequeña ayuda a las personas con serias limitaciones para poder alcanzar estos objetivos y que, *a priori*, pueden encontrarse en una situación de desventaja para poder realizarse.

En esta línea, la organización Human Givens considera que los seres humanos nacen con una serie de necesidades que, si se cumplen adecuadamente, traen el bienestar y una buena salud mental: sentido, propósito, control, sentido de voluntad, ser necesitados por otros, tener íntimas conexiones y relaciones sociales amplias. El tejer solidario, no cabe duda, puede ser para algunas personas una alternativa más para cumplir estas necesidades y, por tanto, contribuir a su bienestar psicológico y su buena salud mental, sobre todo cuando no hay muchas más alternativas.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

La profesora Kelly Lambert (2008) afirma que nuestro cerebro tiene un circuito denominado sistema de recompensas: se activa la química de la felicidad cuando tienes éxito en alguna tarea, y, si se pierde este circuito, aparece la depresión. Comenta en su libro cómo ese crucial circuito de recompensas impulsado por el esfuerzo, el combustible, se genera al realizar ciertos tipos de actividades físicas, especialmente las que involucran las manos. Afirma que es importante que estas acciones produzcan un resultado que se pueda ver, sentir y tocar, como tejer un suéter o cuidar un jardín. Tales acciones y sus pensamientos asociados, planes y resultados finales, cambian la fisiología y la composición química del circuito de recompensas impulsado por el esfuerzo, activándolo de una manera energizada. Le llamó «recompensas impulsadas por el esfuerzo» a la sensación emocional de bienestar resultante.

En sus años de experiencia, Lambert se encontró con un patrón común en las personas con depresión y, por tanto, según ella, no tenían activado este circuito:

- Aislamiento social y soledad.
- Preocupación, temor y estrés.
- Falta de ocupación con recompensa.
- Baja autoestima, confianza en sí mismo y sentimiento de inutilidad.
- Cambio o pérdida de identidad.

Todos estos elementos tienden a alimentarse unos a otros y acaban produciendo síntomas físicos y patrones de comportamiento y pensamientos negativos. El romper estos patrones favorece el poder salir de la depresión y alcanzar un bienestar psicológico y, para ello, la terapia de labores solidaria es un potente detonante.

Se puede observar que este patrón que describe la doctora Lambert es muy parecido al que se ha descrito al comienzo de este trabajo y que presentaban muchas de las afiliadas, y que ha llevado a intentar ofrecerles alternativas complementarias para facilitar el alcanzar un mínimo de bienestar psicológico y autorrealización.

Siendo conscientes de que el tejer no es la única actividad manipulativa que puede ofrecer los beneficios que se han ido describiendo, dada la situación en la que nos encontrábamos durante los meses más difíciles de la pandemia, sí resultaba la más fácil y accesible para proponer y motivar a nuestras afiliadas, dadas sus especificidades, como se ha mencionado anteriormente: se puede hacer sin visión, se puede hacer en solitario, sencillez de sus materiales, no ensucia, su complejidad la decide la propia

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

persona, se puede hacer en cualquier lugar y el tiempo que se quiera..., con lo que la sensación de propio control aumenta considerablemente.

3. Dificultades

Cuando se les planteó la actividad de tejer como recurso para mejorar su situación, la mayoría dijo «yo no veo», así que la primera barrera fue convencerlas de que eran «capaces». Todas habían hecho punto antes de perder la visión, probablemente prácticamente sin mirar, pero sin ser conscientes de que no necesitaban la vista para hacerlo. Si la situación hubiese sido diferente, antes de comenzar hubiesen pasado por el servicio de rehabilitación, donde los técnicos las hubiesen hecho conscientes de cómo realmente podían tejer sin mirar la labor y, en el caso de ser necesario, les hubiesen enseñado. En los casos que fue posible, así se hizo, con lo que el primer objetivo estaba conseguido, que era que se sintiesen «capaces» de algo nuevamente.

Por otro lado, como señala Corkhill (2018), cuando una persona se encuentra deprimida, desmotivada, le cuesta arrancar, tomar decisiones, incluso por muy sencillas que sean, como para quién, qué hacer, a quién regalárselo... Había, por tanto, que ayudarles a dar un sentido al tejer, dirigir la actividad y darle forma.

Tener la posibilidad de abrigar a alguien tiene un gran poder simbólico, y más si es alguien vulnerable; en cierta medida, es la sensación de haber mejorado su vida. Tejer para aquellos que más lo necesitan puede cambiar drásticamente la perspectiva de la vida. Puede, sutilmente, cambiar la manera de pensar: es darse cuenta de que se tiene el poder y la capacidad de mejorar las vidas de aquellas personas que están en una situación peor que la nuestra, y, al hacer esto, mejora la nuestra. Con ello, aumenta el sentimiento de pertenencia y de identidad, mejora la autoestima y facilitamos la autorrealización, como se sugiere en la pirámide de Maslow.

Para dar consistencia a esta idea se contactó con la Asociación IAIA, que es una asociación sin ánimo de lucro, constituida a nivel nacional el 27 de noviembre de 2013, cuyo objetivo es mejorar el bienestar personal, la salud integral y la calidad de vida de colectivos en situación vulnerable, de una forma creativa, tejiendo solidaridad. Para ello, desarrollan la terapia de labores, tejiendo prendas para colectivos necesitados con un doble objetivo:

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

1. Ocupar el tiempo y la mente de la persona que teje.
2. Ayudar a personas más desfavorecidas.

Cuentan con el respaldo de instituciones como Obra Social la Caixa, la Fundación SEUR, Hilaturas LM y Lanas Katia.

La actividad central de la asociación consiste en organizar y coordinar programas de voluntariado dirigidos principalmente a colectivos de personas mayores, normalmente en residencias, centros de día..., quienes aportan su cariño y dedicación, al tiempo que se da visibilidad a sus conocimientos y capacidades, motivándolos y mejorando su autoestima. Gracias a ello, desarrollan programas y proyectos solidarios como los siguientes:

- **Programa social:** este programa persigue, a través de distintos proyectos, mejorar la autoestima de colectivos afectados por situaciones consideradas de exclusión social (personas mayores, personas con enfermedad mental, con discapacidad, mujeres víctimas de violencia de género, inmigrantes...), ayudándoles a confiar en sus capacidades y a participar activamente en acciones de la comunidad mediante la terapia de labores. Todo lo que se teje por estos colectivos se destina, a través de donaciones, a personas y familias desfavorecidas. Los proyectos desarrollados dentro de este programa son:
 - *Tejido social:* se tejen mantas para colectivos vulnerables (personas en situación de exclusión social, emigrantes, víctimas de catástrofes naturales...).
 - *Punto a punto:* se teje ropa para bebés prematuros, así como pulpos para las incubadoras.
 - *Un punto de solidaridad:* kits para bebés en situación de vulnerabilidad.
 - *Tejiendo por el bien de Hansen:* se tejen vendas para personas con la enfermedad o mal de Hansen (conocida popularmente como lepra).
- **Programa voluntariado social:** son programas dirigidos a la sociedad en general que promuevan la sensibilización en diferentes ámbitos relacionados con el tejer.
 - *Todos manos a la labor:* se tejen bufandas que se dejan por la ciudad para que las recoja quien las necesite.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

- *Tejer para aprender*: se enseña a tejer a los más pequeños con el objetivo de sensibilizar a las siguientes generaciones para que sean el relevo, creando una sociedad más solidaria.
- *Tejiendo solidaridad*: los más mayores tejen diversos muñecos para las escuelas infantiles.
- **Proyectos sociales y cooperación al desarrollo**: este programa tiene como objetivo apoyar iniciativas sociales dentro de nuestras fronteras, así como actividades de cooperación internacional para el desarrollo. Se promueve la formación de la población más desfavorecida, teniendo en cuenta su identidad cultural, la perspectiva de género y el respeto al medio ambiente. Siempre con relación al tejido y la terapia de labores.
- *Teje que teje (recaudando fondos con manos creativas)*: consiste en participar en mercadillos solidarios. Todos los productos que son elaborados para este proyecto se destinan a ferias y mercadillos, donde se venden para recaudar fondos que permitan financiar la actividad de la asociación. El importe recaudado es destinado a la compra de lanas.
- *Enganchados al ganchillo (recaudando fondos arrojando amigos)*: la Asociación IAIA desarrolla este proyecto a través de la realización de encargos que permitan financiar su actividad.
- *Tejiendo un futuro (desde el corazón de la montaña, por la integración)*: la Asociación IAIA trata de establecer estructuras de cooperación y creación de redes de apoyo mutuo mediante el establecimiento de microcréditos de lana, desde el punto de vista de la inclusión social. A determinadas familias y personas en situación vulnerable se les forma en artesanía textil a través de talleres solidarios. Por cada prenda vendida, se genera un fondo de ahorro para que estas personas puedan comprar nuevamente lana e ir financiando la actividad que realizan. Asimismo, se espera poder financiar talleres de autoempleo para la creación de iniciativas de microemprendimiento social.
- *Tejiendo montañas*: este proyecto es una colaboración de la asociación Montañeros sin Barreras y la Asociación IAIA, y cuyo objetivo es promover el desarrollo rural de una zona de montaña (el Atlas, en Marruecos) a través de formación especializada y de la artesanía.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Y esta fue la clave, el ofrecerles una actividad que eran capaces de hacer desde su casa y que podía ayudar a otras personas. Ellas, que se consideran dependientes para muchas cosas y, muchas veces, incapaces, podían ayudar a otras personas más desfavorecidas. Y en vez de estar anticipando el futuro, angustiándose y deprimiéndose por él, o lamentando el pasado, se centran en contar puntos y pasadas, en no hacer ningún agujero y en hacer el mayor número posible de cuadros.

Somos plenamente conscientes de que esta actividad no es la solución para todos los problemas psicológicos; solo pretende ser un granito de arena más, un recurso personal más que tener a mano y que, tal vez, a alguna persona le pueda ser útil para mejorar su bienestar emocional.

4. Objetivos

El objetivo principal **es entretener**, pero también se buscan los siguientes:

- Relajarse.
- Controlar los pensamientos recurrentes.
- Controlar la ansiedad.
- Mejorar la concentración.
- Adquirir hábitos en su día a día.
- Sentirse útiles y solidarias.
- Mejorar la autoestima.
- Despertar la creatividad.
- Crear el sentimiento de pertenencia a un proyecto común.
- Sentirse capaces.
- Mejorar la motricidad y desarrollar el tacto.
- Mejorar en la medida de lo posible su ajuste a la discapacidad visual.

5. A quién va dirigido

La actividad comenzó para aquellas personas (en principio eran todas mujeres) que estaban siendo atendidas por el servicio de apoyo psicosocial de la Delegación Territorial de la ONCE en el País Vasco que presentaban síntomas ansioso-depresivos, con baja autoestima, sentimientos de inutilidad y gran dependencia, vivían solas o

manifestaban sentimientos de soledad, no tenían un buen dominio de las tecnologías y sabían o querían aprender a tejer.

Con el tiempo, las mismas afiliadas se lo han ido proponiendo a otras afiliadas, familiares y amigas, tejiendo con ellas una red de apoyo que ha favorecido sus relaciones sociales y que, vistos los beneficios que les reporta, se ha considerado conveniente mantener y ampliar a cualquier persona afiliada o colaboradora que quiera participar y que le sea gratificante.

Para alguna de nuestras afiliadas se ha convertido en la excusa para juntarse con algún familiar o amiga, enseñarse mutuamente, ayudarse entre sí o tener la justificación para poder quedar.

Se ha tenido en cuenta todo el ámbito de la Delegación Territorial de la ONCE en el País Vasco, contando para ello con el apoyo logístico de diferentes trabajadores, que han ayudado en la recogida y el reparto de material.

En estos momentos, el grupo está formado por 37 personas afiliadas y 12 colaboradoras, así como 6 tiendas que donan lanas.

6. Temporalización

La idea empezó a gestarse durante los meses más duros del confinamiento y, finalmente, tomó forma a primeros de noviembre de 2020, y mientras le sea útil a alguna o alguno de nuestros afiliados continuará.

La actividad de tejer, en principio, no tiene una temporalización como tal, ya que cada persona puede tejer donde quiera y el tiempo que quiera, como se ha comentado anteriormente (esta era una de sus ventajas).

Hay afiliadas que tejen de forma regular todos los días: se ha vuelto parte de su rutina diaria, su forma de relajarse; de hecho, llegan a comentar que les da calma y que, si no tejen todos los días un poco, lo echan de menos. En otros casos tejen cuando quedan con determinadas personas, por lo que se ha convertido en un vínculo entre ellas. Otras personas nos comentan que tejen cuando tienen tiempo o no tienen otra actividad que les motive más. Esta era la idea, que cada cual lo adapte y utilice de la manera que le sea útil.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Recientemente, al mejorar la situación de la pandemia, se ha establecido una reunión mensual. Si bien se puede tejer en casa, se considera, como se ha comentado en otros apartados de este artículo, que el hecho de poder juntarse y tejer en grupo conlleva unos beneficios añadidos.

7. Metodología

Esta actividad, en un primer momento y de forma habitual, se les propone a aquellas personas atendidas en el servicio de apoyo psicosocial como una actividad más para ayudarles a mejorar su bienestar psicológico, como un recurso más a tener a mano para poder parar sus pensamientos, controlar el estrés o, simplemente, ser una actividad gratificante.

Al mismo tiempo, y con la idea de darle un carácter solidario, nos inscribimos en la Asociación IAIA. Concretamente, en su proyecto de *Tejido social*, ya que se consideró que, en un primer momento, era el más accesible para nuestro colectivo. Una compañera bautizó el proyecto con el nombre de «Once vueltas y muchas más», dándole, con ello, un sentimiento de pertenencia que, dicho sea de paso, les ha encantado.

La actividad consiste en hacer cuadrados de 20 por 20 cm, tejidos en punto o croché, con diferentes colores, dibujos y texturas y, sobre todo, hechos por diferentes personas, que, posteriormente, otras unen entre sí formando una manta que se dona a colectivos desfavorecidos, constituyendo una verdadera labor de equipo, llena de color, calor y satisfacción por poder aportar su granito de arena a la sociedad, e incluso desde una situación de dificultad y limitación, contribuir a la mejora de la vida de personas aún más vulnerables.

Las lanas son donadas, bien por fábricas de lanas a través de la Asociación, como es el caso de Lanas Katia, o bien por donaciones realizadas por tiendas de lanas o particulares a los que se les ha presentado el proyecto.

Se ha intentado, desde el principio, que las personas que participan tejiendo, se impliquen en todo el proceso; por eso, se les ha motivado a que sean ellas mismas las que recauden las lanas, contacten con las tiendas para pedirles su colaboración, así como que difundan el proyecto entre sus contactos para poder seguir obteniendo lana para tejer. Con ello, pretendemos que sientan el proyecto como algo suyo.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Se creó un perfil en Facebook con el objetivo de hacer visible la labor solidaria que un grupo de personas con graves problemas visuales —es decir, en teoría, con graves dificultades personales— están realizando. Se pretendía que se sintiesen orgullosas de su labor y lo pudiesen enseñar. En dicho perfil se publican las mantas que tejen, se hace publicidad de las tiendas que donan lanas y se publica cualquier noticia o acontecimiento relacionado con esta actividad.

Figura 1. Ejemplo de fotografía publicada en el perfil de Facebook



Las tejedoras recogen la lana en las distintas sedes de la ONCE, con lo que se fomenta su autonomía, al tener una obligación para desplazarse fuera de su casa. Las que tienen más dificultades para tejer hacen cuadrados y los traen, para que, junto con los cuadrados de otras tejedoras, otras personas los unan y monten las mantas, mientras que las tejedoras más veteranas tejen ellas toda la manta, demostrando una gran creatividad y atreviéndose, en muchos casos, a realizar pulpos para prematuros o ropa para bebé, y permitiendo así que se pueda colaborar en otros proyectos de la asociación.

Una vez tejidas las mantas, se donan, bien a la Asociación IAIA con la colaboración de Seur, bien directamente a asociaciones que lo puedan necesitar en nuestro ámbito más cercano, como ha sido el caso del barco de salvamento marítimo Aita Mari, Caritas, Zubietxe elkarte o Konti taldea.

Si alguna persona quiere participar, pero no sabe tejer o no sabe cómo hacerlo sin ver, los técnicos de rehabilitación les enseñan a tejer utilizando el tacto, y si alguna

persona no puede venir a por lanas o a traer su trabajo, se cuenta también con la colaboración del servicio de voluntariado.

Una vez mejorada la situación de la covid, se han comenzado a realizar reuniones mensuales con todas las tejedoras que quieran acudir. Se les quiere proporcionar un espacio en el que se puedan juntar, ya que, aunque tejer se puede hacer en solitario, el hecho de conocerse como grupo aporta unos beneficios añadidos, no solo de socialización, sino, principalmente, de pertenencia, tan importante para el bienestar psicológico. Se quieren utilizar estas reuniones para que compartan sus conocimientos, materiales..., y se enseñen entre ellas, favoreciendo, de este modo, su autoestima e incrementando su motivación y creatividad.

Así mismo, con este fin, se ha creado un grupo de WhatsApp que ha permitido que se comuniquen entre ellas e, indirectamente, fomentar el interés por las tecnologías en aquellas personas que no las utilizaban nada o casi nada y, de esta forma, poder incentivar el aprendizaje de los recursos tiflotécnicos que les pueden ser muy útiles en otras facetas de su vida.

En la medida de lo posible, se ha intentado que aquellas personas con mayor autonomía, pero con menos relaciones interpersonales, colaboren en el reparto de material, llevando lana y trayendo la labor realizada de aquellas personas que, por diversos motivos, no pueden hacerlo, consiguiendo, de este modo, tejer una red de apoyo mutuo entre ellas, en la que cada cual aporta lo que puede y obtiene lo que necesita.

8. Resultados y conclusiones

Hace un año que se puso en marcha este proyecto y, si se atiende al discurso de las personas que reciben el servicio de apoyo psicosocial, este ha cambiado, se sienten más relajadas, más entretenidas. Su estado de ánimo ha mejorado, han retomado relaciones sociales, incluso su autoestima ha mejorado, ya que se sienten más capaces. Ellas, que necesitan ayuda para muchas de las tareas del día a día, son capaces de hacer algo para ayudar a otras personas más desfavorecidas, sintiéndose parte de la sociedad, cambiando, en cierta manera, la percepción que tienen de ellas mismas, su autoestima, así como la sensación de control sobre sus vidas y, con ello, mejorando su ajuste a la discapacidad visual.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

En algunos casos, les ha dado la motivación para adquirir más autonomía y aprender nuevas tecnologías, e incluso, para alguna de estas personas, ha supuesto un objetivo en su vida; suena muy pretencioso, pero, cuando se está muy abatido, a veces son pequeñas satisfacciones las que nos ofrecen un enganche para intentar salir del agujero.

Además, al menos, en todos los casos ha supuesto retomar una actividad, que les entretiene, les mantiene la atención centrada en otra cosa y ayuda a sobrellevar esta situación de aislamiento social y de falta de control en la que nos hemos encontrado.

Las mismas familias son las que transmiten su satisfacción por este proyecto, sienten orgullo por la labor que están haciendo, satisfacción por ver cómo han retomado una actividad y cómo están entretenidas e ilusionadas. Son ellas las que, en muchos casos, hacen de intermediarios entre las afiliadas y nosotros, las que difunden las labores que hacen y se encargan de hacer campaña para la recogida de material.

Durante este año de trabajo se han entregado 65 mantas grandes, 20 mantas de bebé, 6 trajecitos de bebé y 14 pulpos para bebés prematuros que están en incubadoras.

El objetivo de este artículo no es más que el dar a conocer cómo, desde una actividad como es la de tejer con un fin solidario, se puede ayudar a producir cambios en la percepción que las personas tienen de sí mismas y, por tanto, contribuir a mejorar su bienestar psicológico.

El hecho de tejer no es la solución a sus problemas y sus limitaciones, pero sí es cierto que les ha ofrecido un recurso más en el que apoyarse, una oportunidad de sentirse útiles y una ocasión para el cambio.

9. Referencias bibliográficas

Corkhill, B. (2018). *Tejiendo salud*. Flatbear Publishing.

Değirmenci, Z. (2018). *Positive effects of hand knitting on the psychology of people* [PDF]. Ponencia sin publicar presentada en el 49 IFKT International Congress «Stepping into the future...», 2-4 de octubre de 2018, Lodz (Polonia).

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.

Guitard, P., Brosseau, L., Wells G.A., Paquet, N., Paterson, G., Toupin-April, K., Cavallo, S., Aydin S.Z., Léonard G., y De Angelis, G. (2018). [The knitting community-based trial for older women with osteoarthritis of the hands: design and rationale of a randomized controlled trial \[PDF\]](#). *BMC Musculoskeletal Disorders*, 19, 56. <https://doi.org/10.1186/s12891-018-1965-2>.

Knit for Peace (2017). [The health benefits of knitting \[PDF\]](#). Knit for Peace.

Lambert, K. (2008). *Lifting depression: a neuroscientist's hands-on approach to activating your brain's healing power*. Basic Books.

Rodríguez, T., García C. M., y Cruz R. (2005). [Técnicas de relajación y autocontrol emocional \[PDF\]](#). *MediSur*, 3(3), 55-70.

Wilson, F.R. (1999). *The hand: how it shapes the brain, language, and human culture*. Vintage Books.

Nuria Yanguas León. Psicóloga. Delegación Territorial de la ONCE en el País Vasco. Calle de Pérez Galdós, 11; 48010 Bilbao, Vizcaya (España). Correo electrónico: nyl@once.es.

Yanguas, N. (2021). Once vueltas y muchas más: proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 78, 111-132. <https://doi.org/10.53094/BFFL3044>.