

# Revisión MOTIVOS, EFECTOS Y BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DE LA ACTIVIDAD DE HACER PUNTO: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

## REASONS, EFFECTS AND THERAPEUTIC BENEFITS OF KNITTING: A LITERATURE'S REVIEW

**Autoras** Judit Rusiñol-Rodríguez<sup>a</sup>, María Rodríguez-Bailón<sup>b</sup>, Anna Ramon-Aribau<sup>c</sup>.



**Resumen** **Objetivo:** analizar la literatura científica sobre motivos, efectos y beneficios terapéuticos de la actividad de hacer punto desde el año 2006 hasta la actualidad. **Método:** se ha realizado una búsqueda bibliográfica entre 2006 y el momento actual, en bases de datos nacionales e internacionales: PubMed, Cochrane, ISI Web of science, Dialnet, Scopus, Ebsco, OTseeker and Google scholar. **Resultados:** se obtuvieron un total de 4539 referencias, de las cuales se seleccionaron 13 para hacer el análisis de la literatura. No existen ensayos clínicos que demuestren los beneficios que subyacen a la actividad de hacer punto. No obstante, existen numerosos estudios que analizan los beneficios desde la perspectiva del propio/a practicante de la actividad, identificando tanto beneficios personales como sociales. Se identificaron tres líneas de investigación predominantes: los motivos por los cuales se hace punto, los efectos que produce la actividad de hacer punto y posibles aplicaciones terapéuticas. **Conclusiones:** los estudios realizados hasta la actualidad se han centrado en examinar los beneficios de la actividad de hacer punto, desde una perspectiva subjetiva, en la percepción de salud y bienestar. Para futuras investigaciones se plantea realizar estudios aleatorizados para obtener una visión objetiva de los beneficios terapéuticos de dicha actividad.

**DeCS** Terapia Ocupacional; Recreación; Actividades Recreativas. **Palabras Clave** Ocupación significativa; Actividades artesanales; Punto de media.

**Summary** **Objective:** the main objective of this work was to analyse the scientific literature on reasons, effects and therapeutic benefits of the knitting activity from 2006 to the present. **Method:** a bibliographic search was carried out between 2006 and the present moment, in national and international databases: PubMed, Cochrane, ISI Web of science, Dialnet, Scopus, Ebsco, OTseeker and Google scholar. **Results:** a total of 4539 references were obtained, of which 13 were selected for the literature analysis. There are no clinical trials that demonstrate the benefits that underlie the knitting activity. However, there are numerous studies that analyse the benefits from the perspective of the practitioner, suggesting both personal and social benefits. Three main lines of research were identified: the reasons for knitting, the effects of knitting and possible therapeutic applications. **Conclusions:** studies to date have focused on examining the benefits of knitting, from a subjective perspective, in relation to the perception of health and welfare. For future research, it is proposed to carry out studies with a control group to obtain an objective view of the therapeutic benefits of this activity.

**MeSH** Leisure Activities; Recreation; Occupational Therapy. **Key word** Meaningful Occupation; Craft Activities; Knitting.

**Como citar este documento** Rusiñol-Rodríguez J, Rodríguez-Bailón M, Ramon-Aribau A. Motivos, efectos y beneficios terapéuticos de la actividad de hacer punto: una revisión de la literatura. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2017 [fecha de la consulta]; 14(25): 217-31. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num25/pdfs/revision4.pdf>

Lévanos\_ Get up\_ Llévanos



**Texto recibido:** 13/01/2017 **Texto aceptado:** 09/03/2017 **Texto publicado:** 17/03/2017

Derechos de autor



<sup>a</sup> PhD Candidate, OT. Associate Professor. Faculty of Health Sciences and Welfare. University of Vic - Central University of Catalonia. Vic. Spain. E-mail de contacto: [judit.rusinyol@uvic.cat](mailto:judit.rusinyol@uvic.cat) ORCID: 0000-0001-6138-6005

<sup>b</sup> PhD, OT. Associate Professor. Department of Physiotherapy (Occupational Therapy). University of Málaga. Spain. Facultad de Ciencias de la Salud. E-mail de contacto: [mariaibailon@uma.es](mailto:mariaibailon@uma.es)

<sup>c</sup> PhD. Associate Professor. Department of Social Sciences and Welfare (Faculty of Health Sciences and Welfare). University of Vic - Central University of Catalonia. Spain. E-mail de contacto: [anna.ramon@uvic.cat](mailto:anna.ramon@uvic.cat) ORCID: 0000-0003-3303-9932



## Introducción

Las actividades artesanales se han utilizado desde el origen mismo de la terapia ocupacional como método de tratamiento<sup>(1)</sup>. A mediados del siglo XIX surgió en el Reino Unido el "Settlement Movement", uno de los movimientos sociales contemporáneos que tuvieron mayor influencia en los fundadores de la terapia ocupacional<sup>(2-4)</sup>. De entre los Settlement estadounidenses cabe destacar la "Hull House Labor Museum" institución en la que se formó Eleonor Clark Slagle, donde la labor textil constituyó uno de los ejes principales de trabajo con la población femenina inmigrante. En aquel tiempo, la actividad textil tradicional se contemplaba en su vertiente educativa y laboral, con el objetivo de vertebrar el proceso de integración social y el desarrollo de sentimientos de pertenencia cultural los cuales están íntimamente asociados con la salud de la población<sup>(5)</sup>.

Desde entonces, el uso de las actividades textiles ha pasado por diferentes avatares a lo largo de la historia de la profesión<sup>(6)</sup>. La falta de teorización, por un lado, y el cuestionamiento del valor terapéutico de las actividades artesanales, por otro, ha generado una ambivalencia sobre el uso de este tipo de actividades como una modalidad valiosa de tratamiento<sup>(7)</sup>. Añadido a esto, la falta de valorización de las artesanías en la sociedad<sup>(8)</sup> también ha limitado su uso.

Las actividades artesanales se han vinculado tradicionalmente con el género<sup>(8-10)</sup>. A las mujeres, de manera específica, se las ha relacionado con la actividad de hacer punto, así como con otras actividades que utilizan las fibras textiles (ganchillo, telar, coser, bordar). Su uso les ha servido como una forma de activismo social y político, permitiéndoles además, la posibilidad de la construcción de una identidad propia<sup>(12)</sup>.

Desde la terapia ocupacional, durante la última década, ha resurgido la utilización terapéutica de la artesanía y, especialmente, de todas las actividades relacionadas con el hacer punto. Este renacimiento, coincide con el fenómeno del DIY (*do it yourself*)<sup>(15,16)</sup> o de elaborar productos a mano como consecuencia del rechazo de la cultura del consumo y la aceleración e inmediatez de la vida moderna, encontrando en el hacer punto una fórmula para vencer el aburrimiento y la desafección que genera ese estilo de vida, en la medida en que tales actividades proporcionan calma, concentración y satisfacción por el hecho de crear objetos artesanales con las propias manos.

Además, y desde la visión de una atención centrada en la persona, la actividad de hacer punto puede ser una actividad significativa, en el caso de que para una determinada persona esta actividad sea satisfactoria y placentera, así como congruente con su sistema de valores y necesidades y genere un fuerte sentido de eficiencia y capacidad personal<sup>(16)</sup>. Las actividades significativas ofrecen seguridad y finalidad<sup>(17)</sup> y pueden ser medios para vincularse a su cultura y a su comunidad<sup>(18)</sup>. El uso de actividades significativas es crucial en terapia ocupacional ya que repercute de manera positiva sobre la salud y el bienestar, tanto a nivel físico, psicológico como social.

Todo este auge de la actividad de hacer punto, además, se ha visto sobredimensionado por el impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y de la accesibilidad al mundo de Internet, favoreciendo la creación y la expansión de comunidades de tejedores y tejedoras, tanto virtuales como presenciales<sup>(19)</sup>. Estos grupos han experimentado un gran crecimiento en los últimos años, llegando sólo en España a 104 grupos<sup>d</sup>, con 4690 miembros contabilizados.

Aunque parece que la actividad de hacer punto posee un potencial terapéutico y su uso actualmente va en incremento, hasta la fecha, no existe ninguna revisión en la literatura que explore de manera minuciosa las repercusiones de la actividad de hacer punto. Por este motivo, el objetivo de este trabajo fue analizar la literatura científica sobre los motivos, efectos y beneficios terapéuticos de la actividad de hacer punto desde el año 2006 hasta la actualidad.

<sup>d</sup> Según la Maison Bisoux: <https://lamaisonbisoux.wordpress.com/2012/07/10/recopilacion-de-grupos-de-punto-y-ganchillo-en-espana/>



## Método

La hipótesis de investigación de la que surge el tema de la búsqueda tiene el formato PEO (población, exposición y resultados). La hipótesis fue la siguiente:

- Población: personas mayores de 18 años de edad.
- Exposición: Participación en actividades de tejer, concretamente de punto de media.
- Resultados: Motivos, efectos y beneficios terapéuticos.

### Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó utilizando las bases de datos: Cochrane, OTseeker, Pubmed, ISI Web of science, Dialnet, Ebsco, Scopus y google scholar.

Las palabras clave utilizadas fueron: "craft activities", "craft", "leisure activities", "leisure time activities", "meaningful activities", "recreation", y "Knitting", "occupational therapy", y "terapia ocupacional". Se pueden consultar las estrategias de búsqueda y los artículos hallados en la tabla 1 del apartado de resultados.

La selección de las palabras clave "craft activities", "leisure activities", "meaningful activities", "recreation" como sinónimos de "Knitting", se justifica porque "Kinitting" no se considera un indicador MeSH o DeCs, ni todos los estudios sobre el hacer punto se etiquetan con dicha palabra. La búsqueda de dichas palabras se realizó tanto en el título como en el resumen, y se limitó a los 10 últimos años, del 2006 al 2016, ambos incluidos. Los idiomas que se utilizaron para realizar la búsqueda fueron el castellano y el inglés.

### Criterios de selección de los artículos

Los criterios de inclusión fueron:

- Artículos tanto cuantitativos como cualitativos, que analizaran los motivos, efectos y beneficios terapéuticos de hacer a punto sobre las personas.

Los criterios de exclusión fueron:

- Artículos que expusieran aspectos técnicos o artísticos de la actividad de hacer punto.
- Artículos que centraban su atención en el arte o las manualidades como una forma de activismo o expresión cultural.
- Los estudios realizados con menores de 18 años.

La selección de los artículos se realizó en tres fases. En la **fase 1**, se leyeron los resúmenes y se revisaron las palabras claves. En la **fase 2**, se procedió a ordenar las referencias mediante el gestor Mendeley, para detectar duplicados y eliminarlos; se releeron los resúmenes y se descartaron todos aquellos artículos que su objetivo de estudio no fueran las actividades artesanales y/o las actividades vinculadas con las labores. Y finalmente, en la **fase 3**, se leyeron los artículos enteros y se descartaron aquellos artículos que no analizaban los beneficios terapéuticos de las actividades artesanales en las personas.

**Tabla 1.** Estrategias de búsqueda

| Base de datos  | Términos de la búsqueda                        | Artículos encontrados |
|----------------|--|-----------------------|
| Cochrane       | Occupational therapy                           | 8                     |
|                | leisure time activities                        | 40                    |
|                | Recreation                                     | 3                     |
| Dialnet        | Terapia ocupacional                            | 768                   |
|                | Actividades recreativas                        | 1142                  |
| PubMed         | Occupational therapy AND craft activities      | 11                    |
|                | Occupational therapy AND meaningful activities | 83                    |
|                | Occupational therapy AND leisure activities    | 490                   |
|                | Knitting                                       | 21                    |
| Web of science | Occupational therapy AND craft activities      | 31                    |
|                | Occupational therapy AND meaningful activities | 95                    |
|                | Occupational therapy AND leisure activities    | 62                    |
|                | Knitting                                       | 130                   |
| EBSCO          | Occupational therapy AND craft activities      | 5                     |
|                | Occupational therapy AND meaningful activities | 14                    |
|                | Occupational therapy AND leisure activities    | 42                    |
|                | Knitting                                       | 36                    |
| Scopus         | Occupational therapy AND craft activities      | 17                    |
|                | Occupational therapy AND meaningful activities | 204                   |
|                | Occupational therapy AND leisure activities    | 118                   |
|                | Knitting                                       | 68                    |
| Google scholar | Knitting AND occupational therapy              | 1080                  |
|                | Craft activities AND occupational therapy      | 39                    |
| OTseeker       | Craft activities                               | 2                     |
|                | Craft  | 10                    |
|                | Meaning activities                             | 3                     |
|                | Meaningful activities                          | 17                    |
|                | Knitting                                       | 0                     |
| <b>TOTAL</b>   |  | <b>4539</b>           |

(fuente: los propios autores del artículo)



## Resultados

Se encontraron un total de 4539 artículos con las palabras de búsqueda utilizadas. En la tabla 1 se puede ver la relación de artículos hallados en función de las palabras claves utilizadas en la búsqueda.

Tras la aplicación de las 3 fases, se identifican 13 artículos válidos para esta revisión. En la figura 1 se pueden comprobar el proceso de eliminación de artículos no válidos y los correspondientes motivos de su exclusión.

A partir del 2010 aumentan los artículos publicados, esto coincide con el aumento del interés por las actividades artesanales en los últimos años<sup>(20)</sup>, ayudado por el impacto de las nuevas tecnologías<sup>(21)</sup>. A continuación, se expone una tabla (tabla 2, ver anexo1), la cual incluye un análisis de las características principales de cada estudio incluido en la revisión.

A continuación, se analizaron temáticamente los estudios con el objetivo de establecer bloques temáticos. Se resumieron los hallazgos de cada uno de los artículos y se transfirieron a un borrador común con el fin de poder comparar la información encontrada en cada uno de ellos y establecer una lista de temas principales y diferentes subtemas. Se han identificado tres temas predominantes en los diferentes artículos revisados: Los motivos por los cuales se hace punto, los efectos que produce la actividad de hacer punto y su potencial terapéutico.

### Motivos por los cuales se hace punto

Algunos autores<sup>(10,13,20,22)</sup> ponen de manifiesto los motivos que impulsan a realizar la actividad de hacer punto desde la perspectiva de las propias personas que la practican. Se ha considerado oportuno categorizar los motivos en tres subtemas: el significado de la actividad, los incentivos y las barreras.

**Significado.** Entendido como aquella representación mental de la actividad, fuertemente influida por la cultura y las tradiciones, Riley<sup>(22,23)</sup> y Kenning<sup>(20)</sup> evidencian que la actividad de hacer punto simboliza una continuidad del pasado que permite mantener vivas las tradiciones. En esta línea, hacer punto es percibido como un medio de expresión creativa y cultural<sup>(20,32)</sup>.

Otro aspecto relevante del significado de la actividad de hacer punto es el papel que juega en la formación de la identidad personal, social y femenina<sup>(10)</sup>. Las personas que hacen punto desean que se les identifique como tejedores y tejedoras, ya que el hecho de realizar esta actividad configura de una manera importante su identidad personal. Manifiestan sentirse orgullosas de ser quienes son en relación a la artesanía<sup>(20)</sup>.

**Incentivos.** Los incentivos son aquellos elementos que estimulan a la participación y/o realización de la actividad de hacer punto<sup>(10,13,23)</sup>.

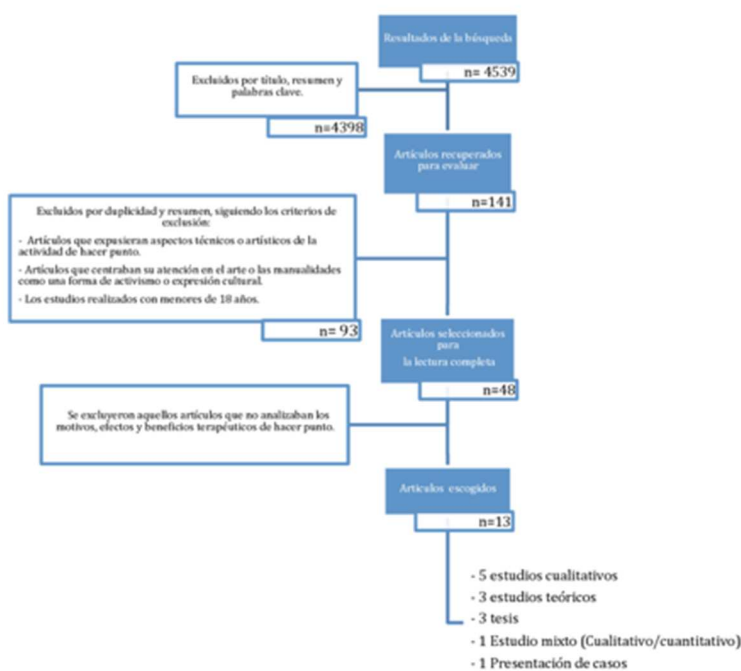


Figura 1. Flujo de la selección de artículos (Fuente: Elaboración propia)

Hacer punto es una actividad de ocio que permiten a las personas que lo realizan disponer de un espacio propio y de un tiempo dedicado a uno/a mismo/a<sup>(14,26)</sup>, en el cual pueden experimentar una sensación de relajación después de un largo y estresado día<sup>(27)</sup>.

Las personas que hacen punto manifiestan sentirse productivas<sup>(10,13,23,25,28)</sup>, ocupando el tiempo en una actividad que les permite crear un producto útil<sup>(24)</sup>. Asimismo, hacer punto es un buen medio para ofrecer un regalo a otras personas<sup>(22)</sup>, el cual es una reclamo muy atractivo para involucrarse en la actividad.

Stannard<sup>(27)</sup> puso de manifiesto que para las tejedoras jóvenes, era un gran incentivo el hecho de que la actividad permitiera crear una gran variedad de objetos (jerséis, bufandas, gorros, guantes) debido a la posibilidad de llevar a cabo múltiples variaciones de los patrones, ofreciendo asimismo, la exclusividad de haber creado una pieza única<sup>(20)</sup>.

La mayoría de autores, recogen el concepto de multitarea, es decir, las características de la actividad de hacer punto permiten realizarla combinada con otras actividades pasivas como mirar la televisión.

Uno de los motivos para hacer la actividad, que las generaciones más jóvenes de tejedoras/es manifiestan, es el involucrarse en una comunidad virtual<sup>(27)</sup> construida alrededor de compartir intereses relacionados con la actividad de hacer punto.

**Barreras.** Stannard<sup>(27)</sup> evidencia que a pesar de que son muchos los motivos que impulsan a las mujeres a hacer punto, también aparecen algunas barreras para realizar la actividad. En su artículo registra tres barreras, la primera está relacionada con el precio elevado de los materiales. La segunda, las burlas asociadas a la actividad de hacer punto, que desconocidos, amigos y familiares les habían hecho en algún momento, y finalmente, la tercera con la frustración que experimentan al cometer errores por falta de dominio de la técnica o cuando el resultado no responde a sus expectativas.

## Efectos de la actividad de hacer punto

Hablamos de efectos de la actividad de hacer punto, tanto los generados por el propio proceso de realizar la pieza, como de los efectos que el resultado o pieza ya terminada tiene sobre las personas. La mayoría de efectos están relacionados con el bienestar, pero también encontramos algunos efectos que pueden generar sensaciones menos agradables. Por lo tanto, dividiremos este tema en tres subtemas: beneficios personales, Los beneficios de los grupos o comunidades de hacer punto y efectos negativos.

## Beneficios personales de hacer punto

Hacer punto reduce la ansiedad y facilita la relajación a través de la experimentación de un estado de *flow* o "*flujo*", entendido como la pérdida de la noción del tiempo<sup>(13,25,29)</sup>, tal y como también puede producir la práctica de yoga<sup>(30)</sup>. En este mismo sentido, el estudio liderado por Utsch<sup>(31)</sup>, expone que algunas personas que realizan punto, manifiestan que les ayuda a disminuir el estrés, reduciendo los síntomas emocionales y cognitivos asociados al mismo.

El color de la lana y su textura tienen una importante repercusión sobre el estado de ánimo, sobre todo en las estaciones más frías del año o en aquellos momentos en los que se manifiesta un estado más depresivo<sup>(22,25,29,32)</sup>.

Crear piezas con las propias manos puede producir sensación de éxito<sup>(14,22)</sup>, lo cual puede actuar de trampolín para realizar otras actividades del mismo patrón de intereses personal<sup>(19)</sup>. Del mismo modo, el mero hecho de crear un producto tangible con las manos es visto como una demostración del talento, el esfuerzo y la habilidad de su creador/a, aportando satisfacción y aumentando la autoestima. Diversos estudios muestran cómo la actividad de hacer punto implica la superación de retos debido a la gran variabilidad de grados de dificultad y compromiso<sup>(13,19,20,25,29)</sup>, ayudando en el desarrollo y la mejora de la confianza personal<sup>(33)</sup>.



Otro factor importante para el bienestar personal derivado de la actividad de hacer punto es el de ofrecer altruistamente aquello que uno ha creado con sus manos, ya que la actividad conlleva un propósito que merece el tiempo dedicado<sup>(25)</sup>. El reconocimiento de la tarea hecha después de regalar alguna pieza<sup>(20)</sup> y el compartir lo que uno elabora, se ha demostrado que contribuye al bienestar personal<sup>(34)</sup>.

No obstante, hay que destacar que las repercusiones sobre el bienestar están mediadas por el tiempo destinado a la actividad de hacer punto. A mayor tiempo dedicado a dicha actividad, mayor satisfacción, dominio y confianza<sup>(19,25)</sup>.

## Los beneficios de los grupos o comunidades de hacer punto.

La actividad de hacer punto puede ejercer de vehículo para la socialización virtual y real, proporcionando la posibilidad de hacer nuevas amistades<sup>(26)</sup>, fuera de los círculos laborales y posibilitando el acceso a las redes sociales. El hecho de unirse a comunidades abre la puerta a relacionarse con diferentes contextos sociales y culturales.

Según la percepción de los participantes de diferentes grupos, hacer punto dentro de un grupo, ayuda en momentos difíciles, aunque no sea para tratar específicamente los problemas, sino por el simple hecho de realizar una actividad que permita desconectar de los asuntos personales<sup>(20,36)</sup>. La afirmación positiva de los otros mejora la autoestima, aporta confianza<sup>(22)</sup> y aumenta la motivación para desarrollar habilidades<sup>(25)</sup>. Las reacciones positivas de otras personas derivadas tanto del producto final como de las que ocurren mientras se está en el proceso de realización (cumplidos de los compañeros) genera un sentimiento de orgullo<sup>(27)</sup>.

Aprender y enseñar nuevas técnicas<sup>(19,27)</sup> aparece a lo largo de los diferentes estudios. Una gran parte de los tejedores y las tejedoras han aprendido a hacer punto por internet y se han nutrido de las comunidades, tanto virtuales como presenciales, para solucionar problemas relacionados con dicha actividad<sup>(27)</sup>.

El hecho que muchas comunidades de tejedoras comparten patrones y técnicas mediante las redes sociales (facebook, blogger, ravelry, lions, etc), tiene una repercusión en la mejora de las habilidades de comunicación y del uso de internet<sup>(19)</sup>. El acto de poder compartir, tanto las fases del proceso de elaboración como el propio resultado, a través de las redes sociales (Facebook y Twitter), contribuye a la sensación de bienestar social<sup>(34)</sup>.

Algunos autores<sup>(19,20,22,23)</sup> afirman que el sentido colectivo y de pertinencia que se desarrolla al formar parte de un gremio o comunidad mejorar la calidad de vida y la percepción de bienestar.

### *Efectos negativos*

A pesar de que son más los beneficios detectados, Corkhill<sup>(19)</sup>, evidencia que el estado de ánimo de las personas que hacen punto, se ve claramente afectado por la complejidad del proyecto o por las dificultades a las que la persona se va enfrentando, apareciendo en algunas ocasiones frustración durante el transcurso de la acción<sup>(20)</sup>.

## Potencial terapéutico

Al no hallar ensayos clínicos que demuestren la eficacia terapéutica de la actividad de hacer punto, hablaremos del posible potencial terapéutico de dicha actividad que algunos autores han recogido en sus artículos. Tras la recopilación de dicho potencial, se han establecido los siguientes subtemas: Habilidades físicas, habilidades cognitivas, habilidades psicológicas y emocionales y habilidades sociales.

*Habilidades físicas.* Corkhill<sup>(19)</sup> y Dickie<sup>(29)</sup> recalcan que al tratarse de una actividad que proporciona una serie de tareas repetitivas que requieren de habilidades tanto físicas como cognitivas, puede ejercer de estimulador o potenciador de dichas habilidades. Hacer punto es una actividad que proporciona movilidad y tacto a las manos<sup>(22)</sup>, e implica un trabajo bilateral que involucra más



capacidad cerebral que los movimientos unilaterales<sup>(19)</sup>.

*Habilidades cognitivas.* Collier<sup>(13)</sup> apunta que hacer punto estimula la cognición y mantiene la agilidad mental, mejora la memoria, la concentración, y la organización y claridad de los pensamientos<sup>(19)</sup>. Cabe destacar que esta involucración cognitiva será menor o mayor dependiendo del grado de dificultad del proyecto a realizar<sup>(20)</sup>.

*Habilidades psicológicas y emocionales.* La naturaleza rítmica y sensorial de hacer punto puede tener efectos relajantes<sup>(20)</sup> y esto le confiere un gran potencial meditativo y terapéutico<sup>(19,22,23,30)</sup>. Hacer punto puede ayudar a superar momentos difíciles, como una enfermedad o la de un familiar o amigo cercano o incluso la pérdida de un ser querido<sup>(19,20)</sup>, porque puede actuar como medio para expresar sentimientos<sup>(13)</sup> o bien crear una zona de confort<sup>(7)</sup> que ayuda a distraer los pensamientos de los síntomas y o la ansiedad de una patología<sup>(37-39)</sup>. Algunos autores, exponen el hecho que hacer punto, a diferencia de algunas otras labores, como el acolchado<sup>(29)</sup>, es una actividad que requiere de una preparación sencilla y es fácilmente portable, esto le confiere un gran potencial terapéutico para gestionar el dolor y la pérdida<sup>(40)</sup>, el pánico y la ansiedad<sup>(19)</sup>.

La actividad de hacer punto puede contribuir al aumento de la autoestima a través del orgullo que muestran las personas y del sentido de eficacia que experimentan<sup>(1)</sup>, por sus trabajos, por el aprendizaje de nuevas técnicas y en particular por luchar contra patrones desafiantes<sup>(20)</sup>.

*Habilidades sociales.* Hacer punto en grupo y/o dentro de un grupo potencia las relaciones sociales y la comunicación con los otros<sup>(22,41)</sup>. En este sentido, pertenecer a una comunidad de tejedores/as virtual o presencial contribuye a la creación de identidad y genera un sentimiento de pertinencia. Corkhill<sup>(19)</sup> plantea que al tratarse de una actividad relajante que al mismo tiempo permite a la persona poder estar concentrada en otras actividades como en el mantenimiento de una conversación, sería una muy buena opción aplicarlo a grupos de apoyo, ya que permitiría hablar de temas complejos y delicados desde una situación relajada.

## Discusión

El objetivo de este estudio ha sido realizar una revisión de la literatura científica para conocer los motivos, efectos y beneficios que la actividad de hacer punto puede tener sobre las personas, con la finalidad de poder utilizar dicha actividad como medio terapéutico dentro del ámbito de la terapia ocupacional.

Cabe destacar que para demostrar los beneficios que subyacen a la actividad de hacer punto, uno de los posibles sesgos que podríamos encontrar en esta revisión es que no existen ensayos clínicos aleatorizados ni estudios experimentales que demuestren la eficacia de dicha actividad por sí misma o frente a otras actividades. No obstante, existen numerosos estudios cualitativos<sup>(13,19,27,31,42)</sup> que describen los beneficios desde la perspectiva del propio/a practicante de la actividad, los cuales han ido en aumento en los últimos años.

Si bien hay que tratarlo con cuidado, de los estudios analizados, se puede entrever que la actividad de hacer punto puede aportar beneficios físicos, cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales que repercuten sobre el bienestar personal y social de quienes lo practican. Sin embargo, no existe un consenso en la literatura sobre la relación entre la frecuencia y el grado de relajación obtenido. Este hecho puede deberse a problemas metodológicos, ya que el estudio de Croghan *et al*<sup>(30)</sup>, sólo hay dos valores de frecuencia, por lo que los resultados pueden no recoger todos los matices necesarios.

Teniendo en cuenta los motivos, efectos y beneficios que la actividad de hacer punto puede tener sobre las personas, creemos que puede ser una actividad clave para muchos ámbitos, situaciones o colectivos de intervención de la terapia ocupacional. Desde este punto de vista, incluir en la programación de actividades de centros de día y residencias la actividad de hacer punto proporcionaría un sentido de propósito a través de la acción, teniendo en cuenta que dicha actividad permite recordar el pasado y poner en valor habilidades y conocimientos, al mismo tiempo que permite crear un producto/objeto que puede tener diferentes finalidades: para regalar, para uno mismo, para un proyecto comunitario o solidario, etc. Proporcionando un sentido de



propósito a través de la acción y generando satisfacción vital<sup>(43)</sup>.

En este mismo sentido, pero aplicado a otra etapa del ciclo vital, hacer punto puede ayudar a conseguir un equilibrio ocupacional entre el ocio y el trabajo<sup>(33)</sup>, o bien servir como una ocupación para ayudar a superar situaciones de la vida como el desempleo. Las personas en situación de desempleo no suelen usar su tiempo, incluido el tiempo de ocio, de manera significativa<sup>(44)</sup>, por lo que hacer punto puede ayudarles a estructurar su rutina<sup>(33)</sup> y a ocupar el tiempo con una actividad agradable, positiva y social<sup>(8)</sup>.

Otro aspecto a tener presente son los beneficios personales asociados al hecho de hacer punto en grupo. Aspecto relevante a tener presente en las intervenciones grupales que se llevan a cabo en la mayoría de servicios de terapia ocupacional, ya que permitiría desarrollar un medio de cohesión y comunicación en grupos con diversidad, favoreciendo el intercambio cultural y facilitando la inclusión social.

El impacto de las TIC sobre la actividad de hacer punto abre un mundo de posibilidades para personas con diversidad funcional, dándoles la oportunidad de vincularse con la actividad de una forma diferente, poniendo por delante la capacidad y no la discapacidad, así como la actividad normalizada frente a la actividad terapéutica.

### Limitaciones del estudio

En base a las limitaciones de los estudios analizados, sería necesario llevar a cabo en futuras investigaciones estudios experimentales, que puedan evidenciar de manera casuística los efectos de la actividad de hacer punto frente a otro tipo de actividades también orientadas a la obtención de beneficios similares. De igual modo, sería interesante manipular experimentalmente y en profundidad las diferentes características de la actividad, el modo en la que se lleva a cabo y donde se realiza, para examinar minuciosamente sus repercusiones. En este sentido, estudios futuros podrían explorar las diferencias en los beneficios y la motivación según sea el sentido para el cual se realice la actividad: hacer punto para uno mismo o con el objetivo de regalar la pieza creada a algún familiar o colaborando en la comunidad. Por último, cabe destacar que serían necesarias más investigaciones de cara a esclarecer la relación entre el grado de relajación y la frecuencia en la que se hace punto, usando para ellos una buena medida.

### Conclusión

El objetivo de esta revisión fue analizar los motivos, efectos y beneficios terapéuticos de la actividad de hacer punto desde el año 2006 hasta la actualidad.

Los motivos que impulsan a las personas a hacer punto están relacionados con el significado que atribuyen a dicha actividad, y con una serie de incentivos vinculados con las acciones de crear, producir, regalar, desconectar y disfrutar. También es cierto que encontramos barreras tanto económicas como de dominio de la técnica.

Hacer punto, desde la perspectiva de los propios y propias practicantes, tiene efectos positivos sobre el bienestar personal y social. Mayoritariamente vinculados con la dimensión emocional y relacional de las personas.

**Agradecimientos** No sé ha recibido ninguna financiación para realizar esta revisión.





## Referencias bibliográficas

1. Harris E. The meanings of craft to an occupational therapist. *Aust Occup Ther J*; 2007 Nov 14;55(2):133–42.
2. Quiroga VAM. Occupational therapy: The first 30 years 1900 to 1930. Bethesda, MD: American Occupational Therapy Association; 1995.
3. Moruno Miralles P. Razonamiento clínico en terapia Ocupacional: un análisis del procedimiento diagnóstico. Tesis Doctoral dirigida por María Oliva Márquez Sánchez [Internet]. Universidad Autónoma de Madrid; 2002.
4. Romero Ayuso DM, Moruno Miralles P, Ávila Álvarez A. Definición y clasificación de las actividades de la vida diaria. En: *Actividades de la vida diaria*. Barcelona: Masson; 2006. p. 3–22.
5. Moruno Miralles P. Principios conceptuales de la terapia ocupacional. Madrid: Síntesis; En prensa 2017.
6. Horghagen S, Josephsson S, Alsaker S. The use of craft activities as an occupational therapy treatment modality in Norway during 1952-1960. *Occup Ther Int*. 2007;14(1):42–56.
7. Pollanen S. Craft as context in therapeutic change. *Indian J Occup Ther*. 2009;41(2):43–7.
8. Gauer MAN. *Crafting Identities: Female crafters and their expressions of identity through crafts*. [thesis]. Oslo: Department of Psychology, University of Oslo; 2011.
9. Kelly M. Knitting as a feminist project? *Womens Stud Int Forum*. 2014;44(1):133–44.
10. Myzelev A. Whip your hobby into shape: knitting, feminism and construction of gender. *Text J Cloth Cult*. 2009;7(2):148–63.
11. Scheuing R. Urban Textiles: From Yarn Bombing to Crochet Ivy Chains. *Textile Society of America Symposium Proceeding* [Internet]. 2010 [Acceso 26 de enero de 2017]; Paper 50. Disponible en: <http://digitalcommons.unl.edu/tsaconf/50>
12. Wallace J. Yarn Bombing, Knit Graffiti and Underground Brigades: A Study of Craftivism and Mobility. *Mob Cult* issue [revista on-line]. 2012. [Acceso 26 de enero de 2017]; 6(3). Disponible en: <http://wi.mobilities.ca/yarn-bombing-knit-graffiti-and-underground-brigades-a-study-of-craftivism-and-mobility/>
13. Collier AF. The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Ther*. 2011;28(3):104–12.
14. Pöllänen S. The meaning of craft: craft makers' descriptions of craft as an occupation. *Scand J Occup Ther*. 2013;20(3):217–27.
15. Pöllänen S. Homing and downshifting through crafts. In: Härkönen U, editor. *Reorientation of teacher education towards sustainability through theory and practice*. Joensuu: University of Eastern Finland; 2013. p. 275.
16. Kielhofner G. *Modelo de la ocupación humana: Teoría y Aplicación*. 4th. ed. Buenos Aires: Panamericana; 2011.
17. Reed KL. An annotated history of the concepts used in occupational therapy. In: Christiansen CH, Baum MC, Bass-Haugern J, editors. *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being*. Thorofare, NJ: Slack; 2005. p.567–626.
18. Moruno Miralles P. Acerca del concepto de ocupación. *Rev electrónica Ter Ocup Galicia (A Coruña)*. 2010;7(Suple. 6):40–58.
19. Corkhill B, Hemmings J, Maddock A, Riley J. Knitting and Well-being. *Text J Cloth Cult*. 2014;12(1):34–57.
20. Kenning G. Fiddling with Threads: Craft-based Textile Activities and Positive Well-being. *Text J Cloth Cult*. 2015;13(1):50–65.
21. Kenning G. Creative Craft-Based Textile Activity in the Age of Digital Systems and Practices. *Leonardo*. 2015;48(5):450–6.
22. Riley J, Corkhill B, Morris C. The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *Br J Occup Ther*. 2013;76(2):50–7.
23. Riley J. Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. *J Occup Sci*. 2008;15(2):63–73.
24. Boerema C, Russell M, Aguilar A. Sewing in the lives of immigrant women. *J Occup Sci*. 2010;17(2):78–84.
25. Burt EL, Atkinson J. The relationship between quilting and wellbeing. *J Public Health (Bangkok)*. 2012;34(1):54–9.
26. Pöllänen SH. Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity. *Occup Ther Ment Heal*. 2015;31(2):83–100.
27. Stannard CR, Sanders E. A Motivations for Participation in Knitting Among Young Women. *Cloth Text Res J*. 2014;33(2):99–114.
28. Riley J. Shaping Textile-Making: Its Occupational Forms and Domain. *J Occup Sci*. 2011;18(4):322–38.
29. Dickie VA. Experiencing Therapy Through Doing: Making Quilts. *OTJR Occup Particip Heal*. 2011;31(4):209–15.
30. Croghan C. Knitting is the new yoga? Comparing techniques; physiological and psychological indicators of the relaxation response [thesis]. Dublin: Department of Psychology, DBS School of Arts Dublin; 2013.
31. Utsch H. Knitting and stress reduction [thesis]. Ann Arbor: Antioch New England Graduate School; 2007.



32. 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.
33. Griffiths S. The experience of creative activity as a treatment medium. *J Ment Heal.* 2008;17(1):49–63.
34. Mayne A. Feeling lonely, feeling connected: Amateur knit and crochet makers online. *Cr Res.* 2016;7(1):11–29.
35. Pöllänen S. Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *J Leis Res.* 2015;47(1):58–78.
36. Potter ML. Knitting: A Craft and a Connection. *Issues in Mental Health Nursing.* 2016;1–3.
37. Walters JH, Sherwood W, Mason H, Bannigan K, Bryant W, Fieldhouse J. Creative activities. In: Creek J, Lougher L, editors. *Creek's occupational therapy and mental health [Internet].* Fifth. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2014. p. 260–73.
38. Creek J. Creative activities. In: Creek J, Lougher L, editors. *Occupational therapy and mental health.* Fourth. Churchill Livingstone Elsevier; 2008. p. 333–44.
39. Kelly CG, Cudney S, Weinert C. Use of creative arts as a complementary therapy by rural women coping with chronic illness. *J Holist Nurs.* 2012;30(1):48–54.
40. 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. *Disabil Rehabil.* 2008; 30(17):1279–88.
41. Smith YJ. The meaning and value of traditional occupational practice: A Karen woman's story of weaving in the United States. Smith YJ, Stephenson S, Gibson-Satterthwaite M, editors. *Work.* 2013;45(1): 25-30.
42. Duffy K. Knitting through recovery one stitch at a time: Knitting as an experiential teaching method for affect management in group therapy. *J Groups Addict Recover.* 2007;2(1):67–83.
43. Moruno Miralles P, Romero Ayuso DM. Terapia ocupacional en Salud Mental: la ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *Rev electrónica Ter Ocup Galicia.* 2004;1(1):1-3.
44. Scanlan JN, Bundy AC, Matthews LR. Promoting wellbeing in young unemployed adults: the importance of identifying meaningful patterns of time use. *Aust Occup Ther J.* 2011; 58(2):111–9.



## Anexo I

**TABLA 2:** recopilación de los artículos de la revisión

| AUTOR / LOCALIZACIÓN/AÑO/FUENTE   | TIPO DE ESTUDIO   | OBJETIVOS   | POBLACIÓN. RECOLECCIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS   | PRINCIPALES RESULTADOS, CONCLUSIONES Y LIMITACIONES  |
|---|---|---|--|--|
| Duffy, K.<br>USA (2007)<br><br>Revista: Journal of groups in addiction & recovery   | Presentación casos clínicos                             | Conocer los efectos de un programa de hacer punto dentro de un programa terapéutico de rehabilitación por adicción a las drogas y el alcohol.   | 20 Mujeres de 18 a 60 años ingresadas en un centro de desintoxicación.<br>Duración: 6 meses<br>Estudio observacional no estructurado ni sistematizado.<br>Ilustraciones clínicas del discurso de las participantes.                        | El programa de hacer punto proporcionó:<br>- Herramientas de gestión emocional<br>- Calma y relajación.<br>- Incremento de la percepción de capacidad.<br>- Incremento de la autoestima<br>- Exploración de medios de autoexpresión creativos.<br>- Incremento interacciones con otras personas dentro y fuera del grupo.<br><br>Limitaciones: imposibilidad de generalizar los resultados ya que el estudio se centra en evaluar los efectos de un programa de intervención específico en una muestra determinada.  |
| Utsh, H.<br>USA (2007)  | Descriptivo, observacional transversal (Tesis Doctoral) | Analizar la relación entre la actividad de hacer punto y el estrés percibido.<br>- Conocer los efectos de hacer punto sobre los diferentes tipos de estrés: cognitivo, comportamental, físico y emocional.<br>- Conocer las diferencias sobre el estrés según si los participantes declaran que realizan la actividad de manera terapéutica o no.<br>- Conocer si la actividad de hacer punto tiene un carácter individual o puede realizarse terapéuticamente dentro de un grupo | 222 mujeres y 3 hombres, de 18 a 89 años tejedores.<br>- Cuestionario sobre el hacer punto.<br>- Cuestionario sobre estrés percibido (PSS-10)<br>Análisis: Estadísticos descriptivos e inferenciales (ANOVA y t de student) mediante SPSS. | Desde la experiencia de los participantes tejedores, hacer punto disminuye el estrés percibido, especialmente el cognitivo y emocional. Los tejedores que hacen punto de manera terapéutica, reducen todos los niveles de estrés de manera significativa frente a los que no realizan esta actividad de manera terapéutica.<br>Más de la mitad de los tejedores lo hacen interactuando con otras personas, por lo que podría servir como terapia de grupo.<br>Limitaciones: al no ser un estudio experimental es difícil extraer conclusiones generales o de largo alcance sobre el efecto de hacer punto en la disminución del estrés, tanto en población que usualmente teje, como en personas que no suelen tejer. Además, este estudio aborda el estrés recogiendo información con una sola medida autoinforme. También sería importante analizar qué tipo de efectos tiene sobre el estrés el realizar esta actividad en grupo. |
| Myzelev, A. Canadá (2009)<br><br>Revista: Textile: the journal of cloth and culture | Estudio teórico   | Explorar como el hacer punto, ayuda a las mujeres y a los hombres a gestionar su vida cotidiana.  | Análisis de los objetos de punto y de las imágenes que aparecen en los medios de comunicación.   | Evidencia el resurgimiento de la actividad de hacer punto.<br>Debate sobre diferentes oposiciones binarias: original-copia, público-privado, heterosexual-homosexual, en relación a la actividad de hacer punto.<br>Se evidencian cambios conceptuales de la actividad de hacer punto, en relación a su significado, sus usos y su vinculación con el género.<br>Limitaciones: es un estudio teórico.  |



|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>Collier, A. F.<br/>USA (2011)</p> <p>Revista: Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association</p> | <p>Estudio cualitativo</p>  | <p>Explorar las razones para hacer punto.<br/>Analizar la relación entre la frecuencia, los tipos de patrones y los motivos de hacer punto con diversos indicadores de bienestar.<br/>Analizar si la actividad de hacer punto cuando es usada para la gestión de emociones negativas se relaciona con mayor éxito a la hora de controlar la emoción y una mayor implicación.</p>                                 | <p>891 tejedores y tejedoras mayores de 18 años.<br/>- Cuestionario sobre las técnicas de hacer punto, las razones y la identidad percibida como tejedora. Indicadores de bienestar<br/>- International Positive and Negative Affect Schedule Short Form<br/>- Quality of Life (QOL). The World Health Organization Quality of Life-BREF.<br/>- Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety<br/>- The Alcohol Use Disorders Identification Test-Consumption (AUDIT-C)<br/>Análisis con estadísticos descriptivos y estadística inferencial (Análisis de Componentes principales y ANOVA).</p> | <p>Las principales razones para hacer punto son el sentido estético, el sentirse conectado a lo "real" y para afrontar situaciones difíciles.<br/>Los resultados muestran una relación significativa entre una elevada frecuencia de participación en la actividad de hacer punto y un dominio alto de diferentes técnicas textiles con indicadores de bienestar.<br/>Los tejedores que declaran usar la actividad para su gestión emocional manifiestan un incremento significativo de bienestar y ajuste emocional en la realización de la propia actividad en comparación con los tejedores que no usan esta actividad de este modo.<br/>Limitaciones: dificultad para establecer relaciones causales entre variables porque se trata de un estudio descriptivo transversal. Este estudio presenta limitaciones para extrapolar estos resultados a población con menos experiencia y competencia en la actividad, así como a personas con menores ingresos económicos o con niveles educativos bajos.</p> |
| <p>Corkhill, B.<br/>Reino Unido (2012)</p>  | <p>Estudio teórico</p>  | <p>Explorar el hacer punto como actividad terapéutica.</p>   |   | <p>Expone experiencias en diferentes ámbitos: dolor, salud mental, demencia, adicciones.<br/>Expone las características de los grupos terapéuticos de hacer punto, y define que pueden jugar un papel sobre la salud y el bienestar: preventivo, de soporte, educativo y de diversión.<br/>Expone el artículo que Riley publicará más adelante, en 2013.<br/>Limitaciones: es un estudio teórico.</p>  |
| <p>Croghan, C.<br/>Irlanda (2013)</p>   | <p>Un estudio pre-post de dos tipos de intervenciones diferentes.<br/><br/>(Tesis doctoral)</p> | <p>Explorar si tanto hacer punto como hacer yoga (15 minutos) de manera separada producen efectos similares en cuanto a una disminución de la presión sanguínea, frecuencia cardíaca y un nivel elevado de sensación de relajación.<br/>Analizar si estos efectos podrían estar mediados por la frecuencia en la que se realizan estas actividades y por el nivel de habilidad que posean los participantes.</p> | <p>Muestra por conveniencia:<br/>50 personas mayores de 18 años<br/>Grupo hacer punto: 25<br/>Grupo yoga: 25<br/>• Cuestionario cerrado: frecuencia de la actividad y nivel de dominio. Tests administrados al inicio y al final:<br/>• Test sobre grado de relajación: escala de 0 a 100.<br/>• Cuestionario sobre el estado de relajación (the Smith relaxation states inventory 3, <i>SRS13</i>): escala Likert de 1 al 6.<br/>• Pruebas físicas: presión arterial y el ritmo cardíaco.</p>  | <p>No existe una disminución significativa de la presión sanguínea sistólica en ninguno de los dos grupos. Sin embargo, el grupo de hacer punto presenta una disminución significativa en la frecuencia cardíaca antes y después de la actividad.<br/>Tanto el yoga como el hacer punto incrementan de manera significativa la percepción de un estado de relajación.<br/>Los participantes con niveles de habilidad intermedios manifiestan un mayor número de indicadores de relajación.<br/>Los participantes que practican yoga o hacen punto con menos frecuencia experimentan una mayor relajación.<br/>Limitaciones: la muestra es pequeña, no es aleatorizada y no hay un grupo control. No se hacen comparaciones entre grupos.</p>   |



|  |                                    |  |  |   |
|--|------------------------------------|--|--|---|
| <p>Riley, J.<br/>Reino Unido (2013)</p> <p>Revista: The British journal of occupational therapy</p>  | <p>Estudio mixto y cualitativo</p> | <p>Identificar los beneficios personales y sociales de hacer punto.<br/>Explorar si estos efectos están mediados por la frecuencia con la que se realice la actividad y con que se haga en grupo o de manera individual.</p> | <p>Análisis:<br/>Comparación de medias intragrupos con medidas no paramétricas (prueba de rangos de Wilcoxon).<br/>Análisis de correlación de Spearman.</p> <p>3.545 tejedores y tejedoras, mayores de 18 años, afiliados a una comunidad virtual de hacer punto.<br/>Encuesta online semiestructurada<br/>Análisis: Estadísticos descriptivos (porcentajes) e inferenciales (comparación de medias, ANOVA, para diferentes grupos creados a posteriori) para los datos cuantitativos y codificación de temas para los datos cualitativos.<br/>Los datos cualitativos se codificaron para hallar temas claves.</p> | <p>Los resultados muestran una relación significativa entre la frecuencia de hacer punto (3-5 veces a la semana) y la sensación de calma y felicidad, y un incremento del funcionamiento cognitivo percibido.<br/>Realizar punto en grupo afecta, en gran medida, a la felicidad percibida, mejora las relaciones sociales y la comunicación con los otros.<br/>hacer punto en grupo mejora la confianza y el sentido de pertinencia.<br/>Limitaciones: dificultad para establecer relaciones causales entre variables porque se trata de un estudio descriptivo transversal. Al usar un cuestionario por internet en inglés, los participantes suelen ser jóvenes y pertenecientes a la cultura anglosajona. El cuestionario puede presentar problemas de fiabilidad debido a la escala usada en algunas de sus preguntas.<br/>Expone algunas escenas cinematográficas y literarias como alegorías de los beneficios de la actividad de hacer punto y de su potencial social.<br/>Remarca los atributos negativos que la literatura ha atribuido al tejedor o tejedora solitaria.<br/>Recalca la función que los grupos de hacer punto han aportado para contribuir a una mirada positiva de la actividad de hacer punto.<br/>Limitaciones: es un estudio teórico.</p> |
| <p>Corkhill, B.<br/>Reino Unido (2014)</p> <p>Revista: Textile: the journal of cloth and culture</p> | <p>Estudio teórico</p>             | <p>Exponer como se han tratado los beneficios individuales y sociales de la actividad de hacer punto, en el cine y la literatura.</p>  | <p>Revisión de la literatura científica sobre los beneficios de la actividad de hacer punto. Buscar como estos beneficios se han plasmado en algunas películas y libros.</p>   | <p>Se hallaron tres temas principales y 12 subtemas:<br/>Tema 1: Incentivos (creatividad, multitarea, flexibilidad y posibilidad de los materiales, incrementos de recursos de información, aspectos sociales e identificación de tejedoras de proceso versus resultado)<br/>Tema2: Barreras (costo económico y reacciones negativas de la sociedad)<br/>Tema 3: resultados (productos, liberación de la tensión, afirmación)<br/>Limitaciones: dificultad de generalizar los resultados a otras poblaciones porque se trata de un estudio cualitativo.</p>   |
| <p>Stannard, C.R.<br/>USA (2014)</p> <p>Revista: Clothing and textiles research journal</p>          | <p>Estudio cualitativo</p>         | <p>Examinar las motivaciones de mujeres de 18 a 30 años para hacer punto.</p>  | <p>15 mujeres de 18 a 30 años.<br/>Entrevistas en profundidad.<br/>Análisis:<br/>Siguiendo un enfoque comparativo constante. Se comparó los temas hallados con la teoría de los usos y gratificaciones.</p>  | <p>Se hallaron tres temas principales y 12 subtemas:<br/>Tema 1: Incentivos (creatividad, multitarea, flexibilidad y posibilidad de los materiales, incrementos de recursos de información, aspectos sociales e identificación de tejedoras de proceso versus resultado)<br/>Tema2: Barreras (costo económico y reacciones negativas de la sociedad)<br/>Tema 3: resultados (productos, liberación de la tensión, afirmación)<br/>Limitaciones: dificultad de generalizar los resultados a otras poblaciones porque se trata de un estudio cualitativo.</p>   |



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Pöllänen, S.<br>Finlandia (2015)         | Estudio cualitativo                            | Explorar los elementos de la actividad de hacer punto que aportan bienestar.<br>Describir el significado personal otorgado a una creación.  | 59 mujeres artesanas textiles, de 19 a 84 años.<br>Narrativas personales guiadas por el investigador.<br>Análisis inductivo de narrativas y una aproximación hermenéutica.  | Los elementos que los participantes caracterizan como facilitadores del bienestar son: Las materias primas, los productos creados, la sensación de logro, la posibilidad de crecimiento personal, el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas, el control del cuerpo y de los propios sentimientos y la dimensión social y cultural de la actividad.<br>Limitaciones: dificultad de generalizar los resultados a otras poblaciones porque se trata de un estudio cualitativo.  |
| Revista: Journal of leisure research     |  |   |   |  |
| Mayne, A.<br>Reino Unido (2016)          | Estudio cualitativo<br>Etnografía              | Explorar los efectos en el bienestar de la creación de un grupo de Facebook con tejedores de todo el mundo.   | 400 mujeres de 35 a 55 años, de diferentes países (Reino Unido, USA, Australia, Canadá y Sudáfrica).<br>Se las invitó a formar parte de un grupo de Facebook, creado especialmente para este estudio.<br>Métodos de recogida de datos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación participante online.</li> <li>• Análisis temático de los datos recopilados</li> </ul> | Los hallazgos iniciales sugieren que los participantes buscaron un sentido de pertenencia y que le hicieran cumplidos sobre su realización, combatiendo la soledad a través de la información proveniente de lo táctil.<br>Compartir la fabricación tangible de hacer punto o ganchillo en línea puede apoyar a mejorar el sentido de control y la autoestima.<br>Limitaciones: dificultad de generalizar los resultados a otras poblaciones porque se trata de una etnografía.  |
| Revista: Craft research                  |  |   |   |  |
| Potter, M.<br>USA (2016)                 | Estudio cualitativo.<br>Etnografía             | Conocer las prácticas lingüísticas y culturales de un grupo de personas que se reúnen para hacer punto. Conocer las influencias sociales y terapéuticas de los grupos de hacer punto. | Dos grupos de hacer punto de dos localidades diferentes (rural/urbana), formados por mujeres de 20 a 80 años. Total 31 personas (grupo 1= 25; grupo 2= 16)<br>Observación participante, grabación de la sesiones y entrevistas en profundidad.<br><br>Análisis de los discursos.  | Los temas de conversación estaban relacionados con la familia, viajes, inversiones, entretenimiento como películas y libros, salud, proyectos de hacer punto, lanas, clima y planes futuros.<br>En relación con los efectos de hacer punto en grupo, los temas que emergieron fueron la aceptación por parte del grupo, compartir historias personales y de amistad, así como la provisión de un entorno social y de aprendizaje positivo.<br>Hacer punto proporciona un medio en el cual las personas pueden involucrarse en una comunidad y conectar con los otros.<br>Limitaciones: dificultad de generalizar los resultados a otras poblaciones porque se trata de una etnografía. |
| Revista: Issues in mental health nursing |  |   |   |  |
| Smith, M.<br>Canadá (2016)               | Revisión de la literatura.<br>(Tesis Doctoral) | Examinar el potencial terapéutico de hacer punto y otras artes textiles como vehículo para la transformación personal en un proceso psicoterapéutico.                                 | Revisión de la literatura.  | Los hallazgos sugieren que el hacer punto tiene un gran potencial como modalidad terapéutica adicional, particularmente en el tratamiento de la ansiedad y la depresión en los clientes que son vulnerables a los pensamientos obsesivos.<br>Proponen realizar más investigaciones empíricas para verificar estos hallazgos y para explorar el potencial de las artes textiles en el manejo del dolor crónico, los síntomas del trauma, los trastornos de ansiedad y otros problemas de salud mental.<br>Limitaciones: La revisión cubre una parte específica del uso de la actividad de hacer punto de media.   |

Fuente: elaboración propia. 2017



Lévanos\_Get up\_Llévanos



Derechos de autor



#100añosdeterapia