

**Entre lazos y puntos: Explorando el impacto del tejido en la salud mental**

María Alejandra Salinas Pino

Asesora

Yessica Dayana Moreno Giraldo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Programa de Psicología

2026

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a mi abuela, quien siempre creyó en mí y en mi profesión y le hacía mucha ilusión verme cumplir este sueño, esto es por ti abuela. También a mis padres y hermana por su paciencia, amor y por acompañarme en cada momento de este proceso; a mi esposo Edwin Rendón que ha sido un pilar fundamental en este camino, gracias por sostenerme, por creer en mi incluso cuando todo se hacía difícil y por darme fuerzas para continuar, sin ti, mi amor, nada de esto sería posible; a Yessica Moreno por su guía, acompañamiento y confianza durante todo este proceso, gracias por ayudarme a convertir este sueño en realidad y de manera muy especial a las mujeres tejedoras de Támesis, quienes, con sus manos, sus historias y su paciencia me enseñaron que tejer también es sanar, resistir y construir comunidad, este trabajo también es por y para ustedes.

## Resumen

Debido al aumento en los casos de consulta por temas relacionados con depresión, ansiedad, estrés y el aumento en los intentos del suicidio en el municipio de Támesis-Antioquia, este proyecto de investigación busca alternativas terapéuticas que promuevan el cuidado de salud mental y la prevención de la enfermedad en los habitantes del municipio, en esta búsqueda se ha encontrado que el tejido tiene múltiples beneficios en la salud mental, pues es una técnica eficaz para reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. En los últimos años diferentes investigaciones han dado a conocer los beneficios para la salud mental que pueden tener las actividades manuales, demostrando que estas pueden ser útiles en el cuidado de la salud mental gracias a sus múltiples beneficios, una actividad manual que se encuentra arraigada en la población de Támesis es el tejido, esta es una práctica ancestral, de bajo costo y que además combina la concentración, creatividad y motricidad contribuyendo así mejorar el bienestar emocional. Para la realización de esta investigación se propuso un enfoque mixto que combine métodos cuantitativos y cualitativos que ayuden a analizar y evaluar el impacto que el tejido tiene en el cuidado de la salud mental, prevención de la enfermedad, percepción de bienestar, fortalecimiento de las redes de apoyo y la reducción de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión de los participantes y sobre cómo a través de esta técnica se puede promover el cuidado de la salud mental y el desarrollo comunitario.

***Palabras clave:*** Tejido, Salud Mental, Comunidad.

### **Abstract**

Due to the increase in cases of consultation for issues related to depression, anxiety, stress and the increase in suicide attempts in the municipality of Tamesis-Antioquia, this research project seeks therapeutic alternatives that promote mental health care and disease prevention in the inhabitants of the municipality. Within this search, it is found that knitting has multiple benefits for mental health, becoming considered a valuable technique that helps reduce levels of stress, depression and anxiety in people who practice this ancestral activity. In recent years, different investigations have been implemented that reveal the benefits for mental health that manual activities can have on people, demonstrating that these can be useful when talking about mental health care. These investigations are currently gaining strength and have demonstrated their multiple benefits; a manual activity that is rooted in the population of Tamesis is knitting, this is an ancestral practice, low cost and that also combines concentration, creativity and motor skills, thus contributing to improving emotional well-being. For this research, a mixed approach was proposed that combines quantitative and qualitative methods to help analyze and evaluate the impact that knitting has on mental health care, disease prevention, perception of well-being, strengthening of support networks and the reduction of symptoms of stress, anxiety and depression in participants and on how through knitting mental health care and community development can be promoted.

***Keywords:*** Tissue, Mental Health, Community.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	10
Problema .....	13
Descripción del Problema .....	13
Socioeconómicas.....	13
Escasez de Profesionales Especializados.....	14
Limitaciones Presupuestales Entes Gubernamentales .....	14
Limitaciones Geográficas .....	14
Planteamiento del Problema.....	16
Objetivos.....	20
Objetivo General .....	20
Objetivos Específicos.....	20
Marco de Referencia .....	21
64° Asamblea Mundial de la Salud (2011) .....	33
Ley 1616 de 2013.....	33
Resolución 4886 – Política Pública Nacional de Salud Mental (2018) .....	34
Proyecto de Ordenanza 50°:.....	34
Política Publica de Salud Mental, Prevención y Atención al Consumo de Sustancias Psicoactivas y Ruta Futuro (2023) .....	35
Metodología .....	36

Método .....	36
Tipo de Investigación .....	37
Recolección de Datos .....	37
Test Mini-mental.....	38
Encuestas.....	38
Entrevistas Semiestructuradas .....	38
Observación Participante .....	38
Población.....	39
Población Objetivo.....	39
Criterios de Exclusión.....	39
Etapas de la Recolección de Datos.....	39
Etapa Inicial .....	39
Etapa de Implementación.....	40
Etapa de Evaluación.....	40
Resultados .....	41
Caracterización del Grupo.....	41
Resultados Cuantitativos .....	47
Prueba Inicial DASS-21 .....	47
Prueba Inicial Test Mini-mental .....	51
Prueba Final Dass-21 .....	52

Prueba Final Test Mini-mental .....	56
Resultados Cualitativos .....	58
Bienestar Emocional .....	58
Reducción del Estrés y la Ansiedad.....	59
Depresión .....	60
Fortalecimiento de las Redes de Apoyo.....	62
Conclusiones .....	65
Recomendaciones .....	68
Referencias Bibliográficas .....	69

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Resultados DASS-21</i> .....	47
<b>Tabla 2</b> <i>Resultados Mini-Mental</i> .....	51
<b>Tabla 3</b> <i>Resultados Finales DASS-21</i> .....	52
<b>Tabla 4</b> <i>Resultados Mini-Mental</i> .....	56
<b>Tabla 5</b> <i>Resultados Comparativos</i> .....	57

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Rango de Edad</i> .....	41
<b>Figura 2</b> <i>Estado Civil</i> .....	42
<b>Figura 3</b> <i>Nivel Educativo</i> .....	43
<b>Figura 4</b> <i>Personas con Diagnóstico de Trastorno Mental</i> .....	44
<b>Figura 5</b> <i>Experimentación de Síntomas de Estrés, Ansiedad o Depresión en los Últimos 6 Meses</i> .....	45
<b>Figura 6</b> <i>Recibe Tratamiento Psiquiátrico</i> .....	46
<b>Figura 7</b> <i>Niveles de Estrés Hallados</i> .....	48
<b>Figura 8</b> <i>Niveles de Ansiedad Hallados</i> .....	49
<b>Figura 9</b> <i>Niveles de Depresión Hallados</i> .....	50
<b>Figura 10</b> <i>Estrés</i> .....	53
<b>Figura 11</b> <i>Ansiedad</i> .....	54
<b>Figura 12</b> <i>Depresión</i> .....	55

## Introducción

El tejido es una actividad ancestral que ha sido practicado principalmente por mujeres a lo largo de la historia, ha sido testigo de historias que se entretajan y cruzan diferentes caminos, el acto de tejer ha estado presente desde siempre y una muestra de esto, es que, en la literatura, han utilizado la figura de la mujer tejedora para narrar, hechos, costumbres y creencias, han vuelto al tejido en una metáfora de creación, resistencia frente a la adversidad y de perdón en muchos casos.

El tejido es una práctica simbólica en la literatura; desde la mitología griega hablan de las Moiras, quienes están encargadas de tejer el destino de los hombres desde su nacimiento hasta el día de su muerte, en la Odisea de Homero (siglo XVIII a.c), Penélope encarna la resistencia y la esperanza, a través del acto de tejer y destejer. Para Isabel Allende (1982) en su libro *La Casa de los Espíritus*, el tejido se convierte en el símbolo de la vida misma, se entiende que el tejer requiere de tiempo y paciencia para construir un objeto que le dé sentido a la existencia; por otro lado, la escritora Concha López Narváez (1994) en su relato “la Tejedora de la muerte” utiliza la figura de la tejedora como una mujer que manipula los hilos de la vida, siendo el tejido una referencia al poder del destino, estas imágenes literarias se encaminan al propósito de este proyecto de investigación, pues de cierta manera muestra las luchas internas y externas que enfrentan las mujeres en su vida cotidiana.

Por otro lado, la salud mental es el foco de la preocupación a nivel global, pues el aumento en los diagnósticos de los trastornos de ansiedad, estrés y depresión, han encendido las alarmas frente a las medidas de prevención que se realizan actualmente desde las instituciones gubernamentales; sin embargo, en municipios como Támesis, Antioquia en donde la población presenta barreras para acceder a los servicios de salud especializados, es necesario buscar

alternativas accesibles a la población que permitan promover el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad.

Desde este contexto el tejido es una actividad ancestral arraigada en la comunidad, en donde no solo se destaca como una actividad manual, sino que es considerada un acto de creación y resistencia, que ha sido transmitido de generación en generación en diversas culturas indígenas y campesinas de Colombia y Latinoamérica, en donde la comunidad Tamesina puede crear redes de apoyo y herramientas de afrontamiento que los ayude a mejorar su bienestar emocional.

El tejido en Latinoamérica está ligado a los saberes ancestrales y la resistencia cultural, no solo es un acto de conservación, sino que también promueve la cohesión social y emocional de los tejedores, pues es un medio que ha sido utilizado para expresar sentimientos, contar historias y en tiempos violentos y de guerra ha sido el medio para que sus víctimas puedan hacer catarsis, y contar su historia, convirtiéndose así en una forma de resistencia cultural, creando redes de apoyo necesarias para sanar las heridas que la guerra les ha dejado.

El tejido a nivel cultural ha sido importante, pero en los últimos años se ha podido demostrar que por medio de la repetición de los patrones en el tejido se logra entrar a un estado de concentración plena, en donde la repetición de patrones de tejido ha sido comparada con técnicas de respiración profunda, lo cual favorece la relajación del sistema nervioso (Corkhill, B. et al, 2013, p. 48). Por otro lado, la investigación de la neuropsicología Catherine Levisay (2014) las actividades manuales repetitivas, activan la corteza prefrontal del cerebro, lo que contribuye a la regulación emocional y la reducción de la ansiedad, además asegura que existe evidencia sobre los efectos de la dopamina al hacer manualidades (Pereira, 2016, párr. 6)

Por medio de este proyecto no solamente se busca evaluar los beneficios que tiene el tejido para la salud mental, se busca aportar al cuidado comunitario y al fortalecimiento de las redes de apoyo, buscando que el tejido se convierta en una herramienta de conexión entre las personas y cuidado de la salud mental. En donde el acto de tejer se convierta en el medio para mejorar la salud mental, el bienestar emocional, pero que también contribuya a la preservación cultural y el fortalecimiento de las relaciones sociales; en donde como en la literatura, el tejido se presente como una práctica transformadora, capaz de mitigar los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, al tiempo que ofrece una plataforma de apoyo mutuo y crecimiento colectivo.

## **Problema**

### **Descripción del Problema**

El municipio de Támesis se encuentra ubicado en el suroeste del departamento de Antioquia, Colombia, es un municipio que tiene una población de 14,696 habitantes según la actualización realizada en el año 2023 por el SISBEN. Támesis es conocido por su riqueza natural, cultural, y su conexión con las tradiciones ancestrales, en los últimos años viene enfrentando un desafío en el ámbito de la salud mental, según los informes reportados por las entidades territoriales indican que durante el 2023 hubo 2 casos de estrés postraumático, 1 caso de reacción al estrés grave, no especificada; 53 casos de ansiedad generalizada, 65 casos de trastorno de ansiedad, no especificado; 73 casos de trastorno mixto de ansiedad y depresión datos tomados de los registros departamentales ASIS, RIPS Y SIVIGILA (2023) esto indica que el municipio presenta un incremento en la concurrencia diagnóstica, esto lo ubica como uno de los municipios con los índices más altos de consultas por problemas de salud mental en la región (Secretaría de Salud, 2024).

Esta situación genera preocupación y determina la urgencia de crear estrategias que promuevan el cuidado de la salud mental, sin embargo, la comunidad encuentra ciertas barreras socioeconómicas y geográficas que dificultan el acceso a servicios especializados en salud mental limitando las posibilidades de intervención y tratamiento oportuno, dentro de la información recopilada se encuentra que estas son las principales barreras que los habitantes del municipio encuentran al momento de querer acceder a servicios de salud:

### ***Socioeconómicas***

La mayoría de la población Tamesina es campesina o habita en el área rural del municipio, en donde según cifras del SISBEN (2023) alrededor de 9.000 personas viven en la

ruralidad, esto significa que son trabajadores informales, en donde a lo largo del año su economía varía de acuerdo a la cosecha de los productos agrícolas, esto hace que la economía de las familias sea fluctuante y que debido a estos ingresos económicos haya más dificultad para que sus habitantes se puedan desplazar hasta la ciudad de Medellín a recibir tratamientos médicos, ya sean por medio de su EPS o servicios privados.

### ***Escasez de Profesionales Especializados***

El municipio no cuenta con presencia de terapeutas, psicólogos clínicos o psiquiatras que puedan dar diagnóstico, seguimiento y tratamiento oportuno a las personas, hasta el año 2023 se daban en el hospital 60 citas con psicología al mes (Política Pública de Salud Mental Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas y Ruta Futuro, 2023) estas citas terminan siendo mínimas para una población tan alta, además se debe tener en cuenta que una alta parte de los consultantes deben de ser remitidos a la ciudad de Medellín y tienen problemas para adquirir los medicamentos que les envían por su EPS.

### ***Limitaciones Presupuestales Entes Gubernamentales***

El presupuesto destinado para los municipios de sexto nivel es más limitado, lo cual lleva a que las instituciones gubernamentales presenten limitaciones al momento de contratar personal capacitado en ciertos temas y abordar campañas de prevención y cuidado en el municipio.

### ***Limitaciones Geográficas***

Támesis se encuentra a 111 kilómetros de Medellín, ciudad capital cercana, lo que representa un viaje de aproximadamente cuatro horas para acceder a servicios de salud. Esta distancia incrementa los costos de traslado, la dificultad de desplazamiento y el acceso a este tipo de servicios, especialmente para aquellos con recursos económicos limitados, lo que limita los tratamientos continuos y oportunos para las personas que necesitan atención en salud mental.

Estas barreras geográficas refuerzan la necesidad de implementar estrategias locales, como el tejido, que promuevan el bienestar mental de manera accesible y cercana para la comunidad de Támezis.

Además, es importante tener en cuenta que la pandemia por COVID-19 aumento los síntomas de ansiedad y depresión aproximadamente en un 25% a nivel mundial, debido al aislamiento y la incertidumbre económica. (OMS, 2022), en donde no solo los habitantes de Támezis afrontaron estas situaciones, sino que fue un suceso a nivel mundial que tuvo sus consecuencias en la salud física y mental de las personas y aunque no es el tema principal de esta investigación se considera que este hecho puede estar relacionado con el aumento de los diagnósticos y consultas por trastornos mentales en el municipio.

Dentro este contexto se encuentra la necesidad de buscar estrategias de intervención comunitaria que le permitan a la comunidad acceder a espacios de socialización, promoción, prevención y cuidado de su salud mental, los cuales sean accesibles para cualquier persona y que estas sirvan de factores protectores frente a sus trastornos mentales o se conviertan en un espacio de prevención de los mismos.

Las actividades manuales como el tejido, se destaca como una alternativa terapéutica, que puede ayudar a abordar la problemática. Esta es una práctica ancestral que está arraigada en las culturas andinas y se ha extendido por toda Colombia y es sin duda una práctica conocida y reconocida por gran parte de la población Tamesina que ha perdurado a lo largo del tiempo, pasando de generación en generación, en donde no solo se transmite la preservación de técnicas y conocimientos ancestrales, sino que se han consolidado espacios de resistencia, intercambio de saberes, historias en donde se destaca el valor de la comunidad y la importancia de mantener

vivas sus raíces, gracias a este reconocimiento que tiene el tejido, este se presenta como una opción beneficiosa para promover la salud mental.

Diversos estudios que han demostrado que tejer tiene efectos positivos en la salud mental, gracias a los movimientos repetitivos que fomentan la concentración e inducen estados de relajación que pueden ser comparados con el mindfulness (Hernandez & Fernandez, 2007, citado por Santibañez, 2022, p.45), los cuales ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y el hecho de enfocarse en la creación de patrones facilita el dejar los pensamientos negativos o preocupaciones existentes, este estado según el psicólogo Mihaly Csíkszentmihályi (1990), se le conoce como el “estado de flujo” el cual es descrito como un estado mental en el cual la persona se encuentra totalmente inmersa y experimenta una sensación de satisfacción y calma, lo cual hace que el tejido tenga un gran potencial en el cuidado de la salud mental.

Con este proyecto se pretende abordar los altos índices de ansiedad, depresión y estrés en el municipio de Támesis, Antioquia, en donde a través del tejido se espera crear un factor protector para la comunidad en donde se pueda mejorar el bienestar emocional y el cuidado de la salud mental de los Tamesinos.

### **Planteamiento del Problema**

En el municipio de Támesis, Antioquia se observa un incremento en los casos relacionados con trastornos mentales, destacándose entre ellos el estrés, la ansiedad y la depresión, según el último informe realizado por la Alcaldía Municipal sobre la situación de la salud en Támesis (2024), este señala que “cada año aumentan los casos de consultas en todos los grupos de edad por cuadros relacionados con ansiedad, depresión, violencia, intentos de suicidio, agresiones y suicidios; y que anualmente se presentan varios casos, siendo en su mayoría hombres jóvenes” (pg.101), desde la alcaldía y demás instituciones presentes en el municipio se

han realizado e implementado estrategias que permitan mejorar la salud mental, sin embargo estos no son suficientes para cubrir la alta demanda que existe actualmente de los servicios en salud mental.

El aumento en la demanda de servicios de salud mental ha evidenciado que los habitantes enfrentan barreras socioeconómicas y geográficas que limitan su acceso tanto a servicios públicos como privados; ya que en la actualidad existen pocos psicólogos con formación en el área y ningún psiquiatra en el municipio, lo que dificulta los procesos diagnósticos y posterior tratamiento, por eso se hace urgente desarrollar estrategias de intervención que no solo sean accesibles a la comunidad, sino que sean estrategias que ayuden a promover el bienestar emocional, prevenir enfermedades mentales y tener alternativas terapéuticas que ayuden a disminuir los síntomas.

Adicional a esto en el municipio de Támesis existen veredas que se encuentran a más de dos horas de la cabecera municipal, los habitantes de estas veredas presentan otras dificultades para acceder a servicios de salud, pues ellas no tienen la opción de tener servicios de salud cerca a su lugar de residencia, además de que la mayoría de estas personas solo van al pueblo los días domingos, el cual es el día de mercado y misa para las personas campesinas y este día en el hospital no tienen servicio, lo cual dificulta su acceso a los servicios de salud.

La pregunta central de este proyecto de investigación es: ¿De qué manera el tejido puede ser utilizado como un factor protector que contribuya a mejorar el bienestar emocional y reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en los habitantes del municipio de Támesis, Antioquia?

Este proyecto propone el tejido como una técnica orientada hacia la gestión de factores protectores, pues esta es una actividad asociada al bienestar, reducción de la ansiedad, además de

que facilita la relajación y la catarsis, en donde se llega a un estado de relajación y concentración denominado Estado de flujo (Csíkszentmihályi, 1990, p.173), el cual según varias investigaciones se asocia a la disminución de los niveles de estrés y ansiedad, los tejedores experimentan una “sensación de bienestar, calma y autoeficacia, junto con mantener viva la motivación, la creatividad y la conexión consigo mismas” (Santibáñez, 2022, p.58).

El problema de esta investigación radicó en la falta de estrategias accesibles y pertinentes para el manejo y prevención de problemas de salud mental en el municipio de Támesis, Antioquia, dentro de las posibles soluciones se busca explorar como el tejido, siendo una actividad manual y culturalmente significativa en la comunidad, puede ser utilizado como una herramienta terapéutica que ayude a mejorar el bienestar emocional.

En los últimos años los investigadores se han interesado en buscar intervenciones terapéuticas no convencionales, en donde el tejido y otras actividades manuales han sido reconocidas por sus beneficios en la rehabilitación y promoción del bienestar psicológico; en la terapia ocupacional las actividades manuales han tomado un papel muy importante y casi primordial en la recuperación y mantenimiento del bienestar emocional, físico y social de las personas, en donde destacan aquellas actividades que ayuda a que las personas entren en estados de concentración absoluta (Csíkszentmihályi, 1990, p. 112).

Otro de los beneficios del tejido, es que se puede realizar desde el encuentro con el otro lo cual hace que estos sean espacios de encuentro y apoyo mutuo, aportando al “fortalecimiento de redes apoyo y de igual manera aportando recursos estratégicos para el cuidado colectivo de la salud mental” (Arias, 2017, p.55). En un municipio como Támesis en el cual es difícil acceder a grupos de apoyo en salud mental, el tejido puede desempeñar un papel importante en la construcción o fortalecimiento de redes de apoyo, creando así espacios seguros para la catarsis y

apoyo emocional, a través de técnicas terapéuticas por medio del tejido y la formación en el cuidado y recuperación de la salud mental.

El tejido se propone en este proyecto como una terapia grupal innovadora, no solo para casos individuales, sino que busca convertirse en una red de apoyo en donde los habitantes del municipio puedan participar activamente en el mejoramiento de sus habilidades sociales y el cuidado de su salud mental.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar el impacto del tejido como un factor protector para el mejoramiento del bienestar emocional y la mitigación de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en los habitantes del municipio de Támesis, Antioquia, mediante la aplicación de herramientas de medición psicológicas validadas, en un programa de intervención basado en actividades de tejido.

### **Objetivos Específicos**

Identificar cuáles son los beneficios psicológicos del tejido a través de una revisión bibliográfica, destacando su potencial para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Fortalecer las redes de apoyo comunitario mediante la implementación de talleres de tejido grupal, a través del relato de experiencias, intercambio saberes y cohesión social, contribuyendo así al cuidado colectivo de la salud mental.

Implementar talleres de tejido como una estrategia terapéutica enfocada en la prevención de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, facilitando el acceso a una actividad que fomente la relajación, la concentración y la expresión emocional de los participantes.

## Marco de Referencia

El tejido no solo ha estado presente en la cultura andina desde hace muchas décadas, pues este forma parte del conocimiento ancestral que se ha venido pasando de generación en generación en estas comunidades, sino también en diferentes culturas se habla del tejido como un legado ancestral, sin embargo no existen muchos estudios en la actualidad que hablen de los beneficios a nivel psicológico que puede ofrecer esta práctica, pues el interés por conocer sus beneficios es realmente reciente, en donde para efectos de esta investigación se encontraron pocos estudios que cumplen con las características de la investigación.

Demostrando la pertinencia que tiene esta investigación para ampliar el conocimiento científico sobre los beneficios psicológicos que ofrece el tejido como herramienta de afrontamiento en el cuidado de la salud mental y la prevención de enfermedades tales como la ansiedad, la depresión y el estrés; de esta manera se tiene como antecedentes los siguientes estudios que destacan los beneficios del tejido en el mejoramiento del bienestar emocional de quienes practican este arte.

El estudio “Los efectos de tejer en grupo sobre el bienestar psicológico. Una visión desde la salud pública” (2022) realizado en Cataluña, España por las doctoras Judith Rusiñol, María Rodríguez, Ana Ramón y Ana Judit Fernández tenía como objetivo “explorar la contribución al bienestar psicológico de tejer en grupo frente a tejer individualmente y profundizar en las causas que llevan a las personas a tejer en grupo” (Rusiñol, J. et al (2022) pg. 31) en donde a través de un estudio observacional, descriptivo y retrospectivo, se diseñó un cuestionario “ad hoc” por expertos en el área, el cual fue respondido por 644 tejedores.

A través de este estudio se pudo demostrar que las personas que tejían en grupo experimentan una mayor sensación de bienestar, en donde los participantes presentaron un

“mejor estado de ánimo, de felicidad, relajación, la percepción rápida del tiempo y la desconexión de sus problemas en comparación con las personas que únicamente tejían solas” (Rusiñol, J. et al, 2022, p. 33).

Otra investigación realizada en España con personas invidentes llamada “Once vueltas y muchas más: Proyecto para la mejora del bienestar psicológico a través del tejer” dirigida por Nubia Yanguas en compañía con la Organización ONCE tenía como objetivo buscar herramientas para el control del estrés y mejorar el bienestar psicológico en personas ansioso-depresivas, este proyecto se realizó con personas de la tercera edad que en algún momento de su vida perdieron la visión, se realizó trabajo de tele psicología a través de la plataforma Zoom y llamadas telefónicas, de igual manera se utilizó la terapia de labores para mejorar su independencia; un factor de motivación fue unirse a otros proyectos tales como: tejido social (tejido de mantas a personas vulnerables), punto a punto (ropa y pulpos para bebés prematuros), un punto de solidaridad (kits para bebés en situación de vulnerabilidad), tejiendo por el bien de Hansen (vendas para personas con la enfermedad), entre otros; todo esto con el fin de motivarlos a tejer.

Este proyecto no solo impactó a las personas invidentes participantes del proyecto, sino también a sus familias quienes afirman que se sienten orgullosos por la “labor que están haciendo, sienten satisfacción por ver cómo han retomado una actividad y cómo están entretenidas e ilusionadas” (Yanguas, 2021, p. 131), en donde se destaca de igual manera la importancia del acompañamiento de las familias en este proceso; otro de los resultados que se observan al finalizar el estudio es que el estado de ánimo de los participantes mejoró, al igual que su autoestima, la sensación de control en sus vidas, retomaron su vida social a través de este

grupo y tuvieron un mejor ajuste a su discapacidad visual; es importante destacar que en la actualidad el proyecto sigue activo.

El estudio sobre “Los beneficios de tejer para el bienestar personal y social en la edad adulta: resultados de una encuesta internacional” realizado por Corkhill, B. et al. (2013) encuestó a 3.545 mujeres tejedoras a través de una encuesta en línea tuvo como resultados que las mujeres tejían para “relajarse, aliviar el estrés y desarrollar su creatividad” (Corkhill, B. et al, 2013) p.49) los resultados también demuestran una relación entre la frecuencia con que tejen y la sensación de calma y felicidad, de igual manera se refiere que las personas que tejen con frecuencia “presentan un mayor funcionamiento cognitivo” (Corkhill, B. et al, 2013, p.50) también las autoras afirman que esta práctica tiene un gran potencial terapéutico, sin embargo se necesitan más investigación al respecto.

En Santiago de Chile Micaela Santibáñez realizó la investigación “La terapia como herramienta de afrontamiento al estrés y consecuencias emocionales en mujeres adultas tejedoras en el contexto de la pandemia por Covid-19” esta tenía como objetivo “indagar sobre el tejido como una herramienta de afrontamiento al estrés y consecuencias emocionales en mujeres adultas tejedoras en el contexto de pandemia por Covid-19” (Santibáñez, 2022, p.46) la cual tuvo un carácter cualitativo-exploratorio en donde se observaron los efectos terapéuticos y beneficios del tejido como estrategia de afrontamiento ante eventos de estrés con cinco mujeres de la comuna de Talagante que llevaban como mínimo tres años tejiendo.

Esta investigación reveló que “tejer es una actividad saludable en donde las sensaciones emocionales que predominan son: relajación, alegría, sensación de bienestar, calma motivación, gratitud y orgullo” (Santibáñez, 2022, p. 64) en donde se comprueba que el tejido tiene un uso terapéutico valioso en un contexto donde el encierro y la incertidumbre generó un impacto

negativo en la salud mental de las personas, el tejido aparece como una actividad de alto impacto en la regulación emocional y el afrontamiento de situaciones de estrés en quienes lo practican.

Algo que tienen en común estos estudios es que todos en sus conclusiones manifiestan la necesidad de seguir investigando y ahondando más en el tema, pues creen que el tejido tiene un gran potencial como herramienta terapéutica, que puede ayudar a mejorar el bienestar emocional y minimizar los síntomas relacionados con el estrés, ansiedad y depresión, cabe destacar que algunos autores ya se refieren al acto de tejer como “Lanaterapia” término que en los últimos años ha venido tomando más fuerza en algunos contextos.

De acuerdo a la revisión realizada para la construcción de este estado del arte se puede demostrar que el tejido es una práctica ancestral que tiene un potencial terapéutico inexplorado hasta el momento, esto se demuestra en los pocos estudios encontrados al momento de la realización de este documento; sin embargo en la revisión realizada se logra destacar que el tejido contribuye al mejoramiento del bienestar emocional, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo así un mayor sentido de calma, felicidad y mejorando las relaciones sociales de quienes deciden tejer en grupo.

En Colombia el tejido es considerado una práctica ancestral la cual era realizada por las abuelas y matronas de la comunidad, estas les enseñaban a sus hijas, nietas y bisnietas el arte de tejer, siendo transmitido de generación en generación durante cientos de años, tanto es así que en la historia se han encontrado registros literarios de historias que hablan del rol de las mujeres como tejedoras de historia, sueños, vidas, esperanza, amores y desamores, metas y anhelos.

En Colombia estos tejidos tienen un valor significativo en las comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas, que lo han utilizado a lo largo de la historia como una actividad

de resistencia, expresión cultural, transmisión de conocimientos, medio de catarsis para contar los horrores que la guerra les ha dejado, el tejido se convirtió en un medio para contar las historias del desplazamiento, desaparición forzada de sus seres queridos y hasta por medio de actos simbólicos algunas madres, hijas y esposas han podido realizar un cierre a la muerte de sus familiares nunca encontrados, un ejemplo de esto son las tejedoras de Mampuján, quienes luego de vivir en carne propia la masacre de su pueblo ocurrida el 10 de marzo del 2000 encontraron en el tejido una herramienta para “el manejo del duelo, la resiliencia personal, la integración comunitaria, la producción cultural e incluso la recuperación económica a través de la Fundación ASVIDAS” (Canal TEDx Talks, 2019, 6m30s) en la actualidad este colectivo de mujeres viaja por el país donde ha habido masacres ofreciendo talleres grupales para que las familias hablen de su dolor y tejan su historia.

El tejido viene siendo reconocido como un factor protector y una estrategia terapéutica que en medio de la guerra y la violencia ha servido como una herramienta de catarsis y apoyo emocional para aquellas mujeres que lo perdieron todo y ni siquiera pudieron parar a llorar a sus muertos, de aquí surge la inquietud sobre los beneficios que el tejido puede llegar a tener en la comunidad y como este se puede convertir en un factor protector que ayude a promover el cuidado de la salud mental y favorezca la disminución de los síntomas asociados a la depresión, ansiedad y estrés.

Conociendo un poco el contexto del tejido dentro de Colombia, es el momento de llegar a mirar con detenimiento al municipio de Támesis, Antioquia un municipio que también en algún momento de su historia sufrió violencia, debido a la presencia de paramilitares en el año 2000; pero que además de esto es un municipio en el que en la actualidad el tejido habita sus calles y veredas, esta es una tradición que aún sigue siendo un hobby de sus habitantes, tanto así que ya

no es una actividad solo de mujeres, por esto se cree que el tejido puede aportar al cuidado de la salud mental y se puede llegar a reconocer como un factor protector en la comunidad.

En Támesis existen varios grupos de tejedores entre ellos se conoce un grupo de estudiantes de la Instituto Técnico Agropecuario (ITA), un grupo de la tercera edad que se reúne a tejer en el parque educativo y el Costurero Micelio, estos grupos tienen una población diversa que permite que el arte de tejer se preserve como identidad cultural de los tamesinos, lo cual crea redes de apoyo desde el saber, se unan y conozcan personas de todas las edades y profesiones, en donde no solo se facilita el compartir de saberes, sino también de experiencias y vivencias, lo que más se reconoce en estos grupos es la manera en como ellas saben que pueden contar con sus compañeros en el momento que lo necesiten.

El tejido se reconoce como una práctica que fomenta la cohesión comunitaria, el intercambio de saberes, se generan espacios de apoyo mutuo, en donde se fortalecen las relaciones sociales de sus participantes y en un municipio como Támesis en donde el acceso a servicios especializados de salud mental es limitado, es aquí donde el tejido se convierte en una alternativa accesible y que tiene beneficios no solo a nivel social, sino a nivel mental, además de que sirve de excusa para formar a las personas sobre la importancia de cuidar su salud mental y eso en un municipio donde los índices de consulta por problemas relacionados con la salud mental son altos, esto es muy positivo, ya que este tipo de grupos permiten que las personas se formen, aprendan y adquieran habilidades que les permita afrontar de una mejor manera las circunstancias que se les presentan en su día a día. .

Las investigaciones sobre el impacto del tejido en la salud mental en la actualidad son pocas, sin embargo, es de reconocer que el interés por este tipo de actividades y sus beneficios va en aumento, y esto se evidencia en las investigaciones realizadas por Jill Riley, Betsan Corkhill y

Clare Morris (2013); Beatriz Arias (2017); Nubia Yanguas (2021); Micaela Santibañez (2022); Judit Rusiñol, María Rodríguez, Anna Ramón y Ana Fernández (2022) en países como Canadá, Colombia, Chile, España y Estados Unidos; y aunque son recientes demuestran el potencial que tiene el tejido en aspectos relacionados con la salud mental.

Este proyecto es relevante para la comunidad tamesina y al reconocer el tejido como una estrategia terapéutica, que se alinea con iniciativas que buscan mejorar el acceso a programas de cuidado, además de tener un impacto positivo en la salud mental las personas, mejorar la cohesión social y promover la creación de redes de apoyo dentro del territorio.

El tejido es una actividad manual que consiste en usar una lengüeta para hacer puntos que al unirlos terminan formando una figura o prendas, esta es una “técnica simple y muy versátil en el cual por medio de los mismos puntos básicos se pueden crear infinidad de objetos” (Guerrero, 2017, p. 14), otros nombres son “tejido de gancho”, “trabajo de monja”, “ganchillo” o “crochet”, de hecho su nombre proviene de la palabra francesa “crochet” que significa gancho, la cual hace referencia a la aguja que utilizar para tejer, el autor Ernest Lefébure (1887) describe el tejido en el siguiente fragmento:

El crochet hace el punto de cadeneta; coge el hilo, lo conduce, traspasa la tela, lo vuelve à sacar en argolla y obtiene de este modo cierta variedad de bordado que se emplea con mucha frecuencia. Pero lo que sobre todo diferencia el crochet de la aguja, es que no tiene ojo para enhebrar el hilo. (p. 12)

El concepto de salud mental no es nuevo, pues desde el año 1946 existe Mental Health Association, y desde la fundación de la Organización Mundial de la Salud en 1948 se ha mantenido la sección de salud mental, en este mismo año se realizó el Primer Congreso

Internacional de Salud Mental en la ciudad de Londres, esto demuestra que la salud mental no es solo un boom del momento, sino que desde hace rato se vienen pensando políticas y estrategias que ayuden al mejoramiento de la salud mental de la población.

La primera definición de salud mental data de 1950 en donde la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone tres criterios para definir a una persona mentalmente sana y estos son: “(a) alcanzar una síntesis satisfactoria de los propios instintos, potencialmente, (b) establecer y mantener relaciones armónicas con los demás, y (c) la posibilidad de modificar el ambiente físico y social” (Miranda, 2018, p. 86) de esta fecha en adelante han surgido diferentes definiciones de salud mental, la definición actual sugiere que la salud mental es mucho más que la ausencia de trastornos mentales, definiéndola de la siguiente manera:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS, 2022, párr.1)

El tejido y la salud mental son los conceptos claves de esta investigación, sin embargo, es necesario ahondar en los conceptos que dieron origen a la misma por ello se comenzara por definir a la ansiedad, depresión y estrés, para intentar dar claridad y comprender que son, los síntomas que se relacionan con ellos y porque el tejido puede ser una estrategia eficaz para reducir sus síntomas o aparición.

En la actualidad es muy común escuchar a los jóvenes hablar sobre que tienen ansiedad, estrés o son depresivos, pero ¿hasta qué punto es cierto que tienen estos trastornos?, pues son palabras que en los últimos años se ha puesto de moda, sin embargo son pocas las personas que deciden consultar con un profesional y determinar si los síntomas que presentan en realidad corresponden a la palabra utilizada, por eso es necesario formar a las personas y que conozcan la diferencia de estos términos e invitarlos a que consulten a profesionales antes de auto diagnosticarse. Por esto se hace pertinente definir qué significan desde la psicología estos conceptos, y de esta manera tener mayor claridad al momento de referenciarlos durante la investigación.

Se comenzará por definir el término de ansiedad, en donde la Real Academia Española define como “un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (s.f), esta es una respuesta completamente biológica del ser humano, que surge cuando se está expuestos situaciones de peligro o amenaza, este estado permite que el ser humano se adapte más fácilmente a los cambios de su entorno; sin embargo la ansiedad en algunos casos específicos se puede convertir en patología, esto sucede cuando la persona tiene continuamente que enfrentarse a situaciones que generen ansiedad y deja de existir un equilibrio en su vida.

La ansiedad comienza a ser patológica cuando “impide el buen funcionamiento y efectividad de la conducta humana tanto a nivel individual como social” (Gonzales, 2009, p.14), en donde la persona pierde ya su capacidad de adaptación y tiene efectos contrarios a la organización y capacidad de respuesta antes diferentes estímulos y en su defecto comienza a generar problemas psicológicos.

Por otro lado, la OMS (2023) define la depresión como un “trastorno mental común caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés o placer, y acompañado de síntomas

como dificultades para dormir, baja autoestima, cansancio y problemas de concentración” en donde se pueden ver afectadas las relaciones familiares, laborales y comunitarias de la persona.

Su diagnóstico ha ido en aumento en los últimos años, particularmente las personas más diagnosticadas son jóvenes y adultos jóvenes, en donde las mujeres tienen mayor una probabilidad de sufrir depresión (OMS, 2023) la principal característica de la depresión es la variación del estado del ánimo, se conoce que este trastorno obedece al resultado de interacciones complejas de factores sociales, psicosociales y biológicos (Corea, 2021, p. 47), en la actualidad es un problema de salud pública, pues los factores psicosociales que anteceden este tipo de diagnósticos pueden determinar de cierta manera la intensidad sintomatológica y aumentar las ideaciones suicidas, intentos de suicidio y en un caso extremo el suicidio.

Otro de los problemas comunes en salud mental y prevalentes en el municipio de Támesis es el estrés, para los autores Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I (2003) el estrés se “trata de un proceso adaptativo y de emergencia, imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí misma, sino que es el agente generador de las emociones” (p. 37) esta surge como una respuesta a la interacción de la persona y el ambiente, este es un término utilizado en la sociedad actual para referirse a situaciones que generan tensión en su vida cotidiana, ya sea por motivos laborales, entregas académicas, cambio de empleo, relaciones familiares, entre otros.

Cuando las personas están expuestas durante un periodo de tiempo largo a situaciones estresantes, se puede comenzar a afectar la salud mental de la persona, dificultando así el desarrollo normal de la vida cotidiana, en casos extremos de estrés las personas pueden terminar siendo incapacitadas debido a sus niveles altos de estrés, estos niveles se suelen determinar por “crisis nerviosas, depresión, ansiedad, dolores de cabeza, resfriados frecuentes, dolores de cuello

y espalda, incluso en casos extremos se pueden llegar a ataques al corazón que pueden ser fatales” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 38), en el momento se reconocen que las experiencias estresantes surgen de tres factores principales, estos son: el cuerpo, el entorno y los pensamientos.

El ritmo de vida actual hace que las personas en ocasiones olviden la importancia de tener espacios para el cuidado de salud física y mental o que olviden la importancia del debido descanso de sus actividades cotidianas, esto hace que se queden sin hobbies o se exista un sentimiento de culpa al tener un momento para no hacer nada significativo, con actividades simples como caminar, ir al cine, meditar u otras actividades que le ofrezcan descanso del trabajo o estudio.

En una sociedad que esta todo el tiempo sobre estimulada por aparatos tecnológicos, es difícil que las personas tengan momentos para pensarse o construir redes de amistad, apoyo o pasar simplemente el rato, esto hace que se disminuya la capacidad de afrontamiento antes diferentes situaciones de la vida cotidiana, autores como Hodelín et al. “registran una baja autoestima y una mayor dificultad de sociabilizar con los demás individuos que tienen un uso problemático de tecnologías, estar frente al computador puede causar efectos negativos y traer consecuencias en el ritmo de vida” (citado por Iñiguez, Cruz y Vaca, 2020, p.243) de igual manera estos autores manifiesta que el uso excesivo de aparatos tecnológicos pueden llevar a que las personas desarrollen estrés, ansiedad o depresión; además de alteraciones del sueño, déficit de atención, problemas para establecer relaciones interpersonales, seguido de la adicción a los mismo.

El tejido se muestra como estrategia de afrontamiento no solo a los problemas de la salud mental, sino que ofrece la oportunidad de que quienes tejen, se olviden de sus aparatos

tecnológicos y las obligaciones que los esperan luego determinar esta actividad, y esto en palabras del psicólogo Mihály Csíkszentmihályi (1990) es un estado de “flujo”, el autor afirma que solo se logra este estado cuando la persona “entra en concentración total en una actividad, lo que genera satisfacción y reduce pensamientos negativos” (p. 230) este estado se consigue a través del tejido debido a la repetición de patrones y estos a su vez ayudan a calmar el caos interno que pueda estar atravesando la persona en algún momento en concreto.

El tejido es una actividad que genera placer, promueve la atención plena y genera estados de satisfacción al terminar un proyecto, los tejedores pueden llegar a estados de flujo en el momento que dedican toda su energía y concentración a la creación de ese proyecto en específico “facilita la desconexión de pensamientos negativos asociados al estrés y la ansiedad. Además, la sensación de logro al completar una prenda o diseño fomenta el bienestar emocional” (Arias, 2017, p. 56) generando sensaciones de felicidad, satisfacción personal y aumento de la autoestima en tejedores.

Cuando las personas se involucran actividades manuales como lo es el tejer, el cerebro libera la conocida hormona de la felicidad (dopamina), esta es una hormona “importante para múltiples funciones fisiológicas, como la locomoción, funciones cognitivas, afectividad, aspectos neuroendocrinos y la conducta social y maternal” (Jacque, 2014), el tejido de igual manera es considerado como un antidepresivo natural, pues por medio de esta actividad se estimula el centro de recompensas y esto ayuda a mejorar la autoestima y autoeficacia, pues se siente que la persona es capaz de alcanzar más metas, gracias a la gratificación de terminar un proyecto o la felicidad que se genera a que alguien te admire y felicite el trabajo que se acaba de finalizar.

Si bien en la actualidad no se ha investigado profundamente sobre el tejido como una estrategia terapéutica que puede ayudar a promover la reducción de este tipo de síntomas,

algunos autores ya se aventuran a utilizar el término de Lanaterapia y aseguran que esta actividad mejora el bienestar físico y mental, ya que “es una forma de meditación activa, ya que requiere concentración plena y movimientos repetitivos, lo que puede ayudar a calmar la mente y desconectar de pensamientos obsesivos” (Corkhill et al, 2013, p. 42) contribuyendo así a un las personas alcancen un estado de calma y logren enfocarse en el momento presente.

El marco normativo del proyecto se sustenta en aquellas políticas internacionales, nacionales y locales que regulan y buscan fomentar estrategias de cuidado de salud mental en la comunidad, estas políticas se enumeraran a continuación:

#### **64° Asamblea Mundial de la Salud (2011)**

En el documento WHA.64 se establecen una serie de objetivos para estrategias de salud pública, enfocándose particularmente en el fortalecimiento de la salud mental y el bienestar comunitario, dentro de los acuerdos se destaca la necesidad de crear estrategias de promoción del cuidado de la salud mental, en las comunidades, en donde se puedan establecer de igual manera estrategias no convencionales que logren ampliar el acceso a servicios de salud y que a su vez sean efectivas y contextualizadas a cada territorio, en donde se logre empoderar a las comunidades por medio de enfoques preventivos.

#### **Ley 1616 de 2013**

Se crea la Ley Nacional de Salud Mental que busca dar cumplimiento a los acuerdos firmados en la Asamblea Mundial de Salud del 2011, esta ley busca garantizar el derecho a la salud mental de los colombianos, por medio de estrategias de promoción en salud, prevención de trastornos mentales, en donde se implemente la atención integral e integrada en salud mental, teniendo en cuenta los principios de la Atención Primaria en Salud (APS), es importante

mencionar que en esta ley también se describen los criterios para la formulación, implementación y evaluación de la Política Pública de Salud Mental, creada años más tarde.

### **Resolución 4886 – Política Pública Nacional de Salud Mental (2018)**

En esta resolución se establecen las directrices para temas relacionados con promoción, prevención y atención de la salud mental, dando cumplimiento de esta manera a lo consignado en el artículo 31 de la ley 1616 del 2013 donde se dice que la política de salud mental colombiana debe de tener un enfoque de “derechos, intersectorial, corresponsable y equitativo, y que además se articule con las demás políticas públicas vigentes” (pg. 12), esta resolución busca fortalecer redes de apoyo, fomentar habilidades psicosociales y promover actividades que contribuyan al bienestar emocional y social de la población colombiana.

### **Proyecto de Ordenanza 50°**

Este proyecto adopto la política pública departamental de salud mental y prevención de las adicciones 2022-2040 en el año 2022, con este proyecto se busca fortalecer el bienestar emocional de los habitantes del departamento mediante estrategias de prevención, atención y mitigación de problemas de salud mental, a través de un enfoque de empoderamiento, de la creación de redes de apoyo y el acceso oportuno a servicios de salud mental, para ello se creó toda una estrategia que busca mitigar los problemas de salud mental en el municipio esta estrategia se llama “salud para el alma” e incluye talleres comunitarios, líneas de atención psicológica, centros de escucha, entre otros. Es importante mencionar que esta política busca vincular a todos los entes gubernamentales e instituciones presentes en la región buscando así “integrar la formación en salud mental en los programas de educación y ampliar la cobertura de servicios” (pg. 43).

**Política Pública de Salud Mental, Prevención y Atención al Consumo de Sustancias Psicoactivas y Ruta Futuro (2023)**

Esta política se encuentra alineada a los intereses internacionales, nacionales y locales frente a temas relacionados con la salud mental, en donde se prioriza la prevención de trastornos mentales y se promueven entornos resilientes e incluyentes, siendo de vital importancia la creación de estrategias contextualizadas, de igual manera se incluyen los objetivos e interés del Proyecto de Ordenanza Departamental N°50.

Teniendo en cuenta la normatividad relacionada con el cuidado de la salud mental, se reafirma la importancia y pertinencia del desarrollo de este proyecto, pues se encuentra alineado con los intereses de las políticas internacionales, nacionales y locales creadas con el fin de mejorar la salud mental de las personas.

## **Metodología**

En este apartado se explicarán los aspectos metodológicos que guiarán la investigación, desglosando y explicando el diseño para su realización, las estrategias a utilizar, población participante, tamaño de la muestra y actividades a realizar, las técnicas utilizadas para la verificación y análisis de los datos encontrados durante su desarrollo para de esta manera poder verificar sus resultados y pertinencia, dando de esta manera cumplimiento a los objetivos planteados al inicio de la investigación.

### **Método**

El método empleado durante la investigación es el método mixto, este permite integrar métodos cualitativos y cuantitativos que ayuden a comprender las experiencias subjetivas de los participantes, pero también obtener datos medibles sobre el impacto que el tejido tiene para su salud mental, “el método mixto es ampliamente utilizado en las ciencias sociales por que permiten tener una visión más amplia del problema” (Chaves, 2018, p. 175), este método permite que la investigación sea más incluyente y plural.

Este tipo de métodos resalta la importancia de la investigación pues se encuentra necesario medir el estado de la salud mental de los participantes antes y después de la intervención en donde se pueda comparar los datos y así obtener una impresión sobre los beneficios del tejido, pero de igual manera es importante conocer y entender el valor de la intervención por medio de las palabras de quienes hicieron parte del proceso, esto permitirá tener una perspectiva más amplia sus beneficios para la salud mental.

Para la indagación de los métodos cuantitativos se realizarán pre test y post test validados que permitan conocer el estado de la salud mental de los participantes para ello se aplicará el test

mini-mental pues con este se puede realizar un rastreo inicial de alteraciones cognitivas, lo cual es de gran ayuda al momento de verificar y analizar los resultados de la intervención.

Por otro lado, a partir de entrevistas semi estructuradas y la observación participante se podrán explorar las experiencias personales, las dinámicas grupales y las fortalezas y debilidades de la intervención, el uso de estas herramientas cualitativas se complementará con los datos cuantitativos y proporcionarán un mayor entendimiento sobre el valor que tiene el tejido para el bienestar emocional y social de los participantes.

### **Tipo de Investigación**

La investigación es de orden fenomenológico, pues por medio de este se busca comprender las experiencias subjetivas de los participantes, comprendiendo el significado del tejido como una actividad terapéutica, en donde Leal (2000) la define como el:

Abordaje de la subjetividad del individuo sentimientos, recuerdos, vivencias expresadas de manera oral, escrita o gráfica en el cual el investigador, a través de una actividad intelectual voluntaria e intencional, pone en funcionamiento de manera primaria y consciente procesos específicos de pensamiento. (pg.53).

En donde la persona tiene la capacidad de regresar sobre estas experiencias en cualquier momento, de esta manera se puede conocer la perspectiva de las personas partiendo del análisis de las experiencias y características de las personas desde una perspectiva subjetiva.

### **Recolección de Datos**

Para el proceso de recolección de datos se incluirán los siguientes apartados, estos permitirán tener los requisitos de selección, inclusión y exclusión del proyecto, además de ayudar a la recaudación de la información necesaria, para comprobar los beneficios del tejido

como una estrategia de afrontamiento para los problemas de salud mental relacionados con depresión, ansiedad y estrés dentro de la comunidad tamesina.

Al tener un enfoque mixto de investigación se emplearán técnicas cuantitativas y cualitativas, que permitirán abarcar un mayor rango de datos referentes al objeto de investigación.

### ***Test Mini-mental***

Mediante la aplicación de este test se permitirá observar el estado de la salud mental de los participantes antes y después de la intervención, lo cual permitirá observar los cambios generados a partir de la participación en los talleres.

### ***Encuestas***

Se diseñan con el fin de evaluar aspectos relacionados con la percepción que tienen los participantes sobre el bienestar emocional, sus niveles de estrés, ansiedad y depresión.

### ***Entrevistas Semiestructuradas***

Por medio de esta herramienta se buscará conocer las experiencias subjetivas de los participantes durante la intervención, buscando identificar cambios en su bienestar emocional e identificar su percepción sobre el tejido como una herramienta terapéutica.

### ***Observación Participante***

Mediante esta técnica se busca observar como son las dinámicas grupales, su interacción, como se va creando y fortaleciendo la red de apoyo del grupo y demás aspectos que sean relevante para investigación.

## **Población**

### ***Población Objetivo***

Se busca que los participantes sean habitantes del municipio de Tamesis, Antioquia, que se encuentren interesados en participar del proyecto, que tengan nociones básicas sobre el tejido o que conozcan que es y estén interesados en aprender más sobre esta herramienta terapéutica; esta población no se vincula a un género, edad, contexto social en específico.

### ***Criterios de Exclusión***

Se excluirán las personas que no cuenten con el tiempo para asistir a los encuentros programados, además de aquellos que no completen las actividades programadas, test, encuestas o entrevistas necesarias para llevar a cabo la parte práctica del proyecto.

## **Etapas de la Recolección de Datos**

### ***Etapas Inicial***

Se aplicó un formulario de caracterización inicial para identificar a las personas interesadas en participar del proyecto y verificar si cumplen con los criterios de inclusión.

Antes de iniciar los talleres se aplicó el Test Mini-mental, para evaluar el estado de la salud mental de los participantes, de igual manera se realizaron encuestas y entrevistas sobre su percepción de bienestar emocional y niveles de ansiedad, estrés y depresión presentes al inicio de la aplicación del proyecto.

También los participantes firmaron un consentimiento informado, autorizando la utilización de la información registrada durante el proyecto, con fines académicos.

### ***Etapa de Implementación***

Se realizaron cinco talleres relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, bienestar emocional y uno de cierre del proyecto en su fase investigativa.

Durante la implementación de estos talleres se realizó la observación participante, con el fin de identificar las dinámicas grupales, comportamientos y emociones relevantes durante la duración del mismo.

Se tomaron evidencias fotográficas, audiovisuales y testimonios a los participantes del proyecto, en donde cuenten su experiencia y los cambios que han tenido durante el desarrollo de los talleres.

### ***Etapa de Evaluación***

Cuando se terminó la fase de implementación se volvió a realizar la implementación del Test Mini-mental, para evaluar los cambios en el estado de la salud mental de los participantes, de igual manera se realizaron encuestas y entrevistas sobre el cambio sobre su percepción de bienestar emocional y niveles de ansiedad, estrés y depresión, después de haber finalizado los talleres.

Se analizaron los resultados de los datos recogidos a lo largo de la intervención con el fin de identificar tendencias, relaciones y hallazgos claves sobre el impacto del tejido en la salud mental de los participantes.

## Resultados

### Caracterización del Grupo

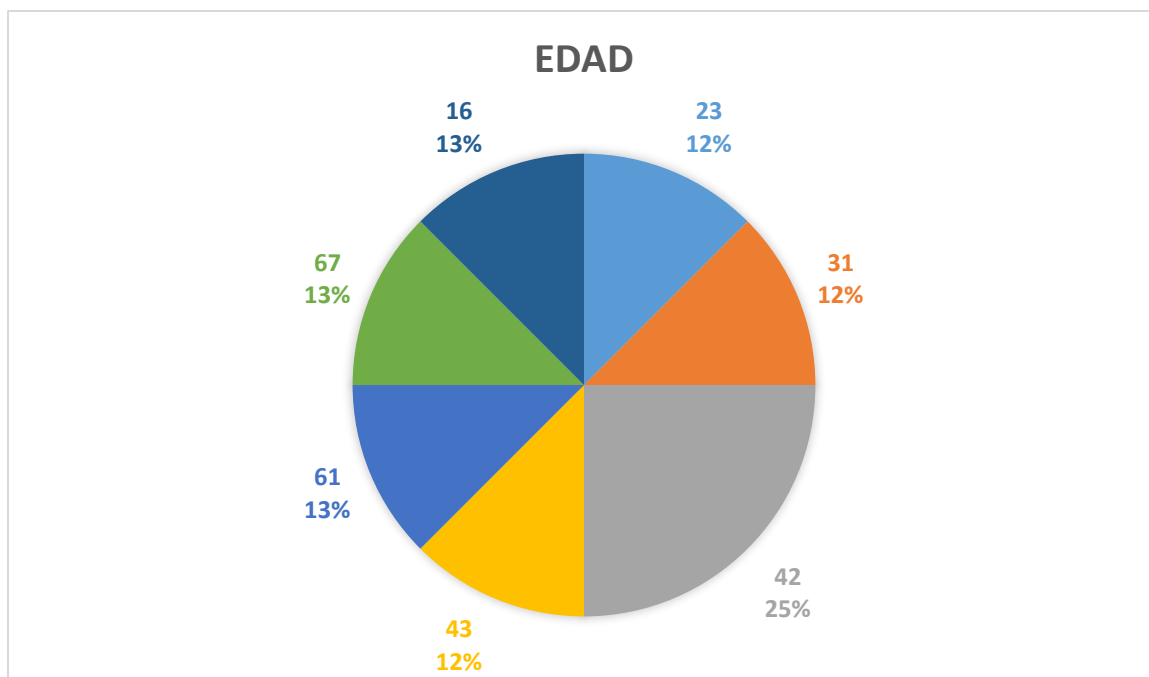
Para recopilar información inicial de los posibles participantes del proyecto “Entre lazos y puntos” se envió un formulario de Google, con el fin de recoger información sociodemográfica y de interés sobre el tejido y la salud mental. A continuación, se presentan las respuestas brindadas por las personas interesadas:

Número de respuestas: 7

Género: Femenino y 1 masculino

### Figura 1

*Rango de Edad*



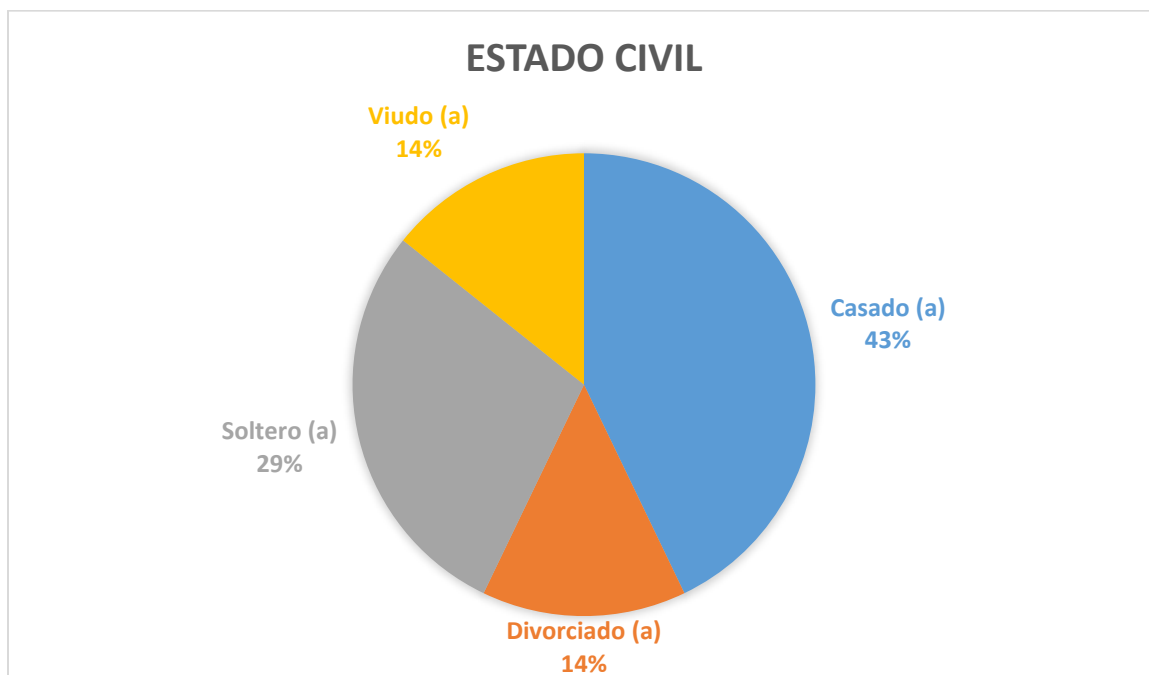
*Obtenido de. Autoría propia*

Se observa que la edad de 42 años concentra el porcentaje más alto, con un 25% de la muestra, mientras que las demás edades registradas (16, 23, 31, 43, 61 y 67 años) representan

cada una el 13%. Esto permite identificar que el grupo estuvo conformado por personas de distintas etapas del ciclo vital, desde la adolescencia hasta la adultez mayor, lo que aporta diversidad generacional a la experiencia del proyecto y favorece un intercambio amplio de saberes y vivencias.

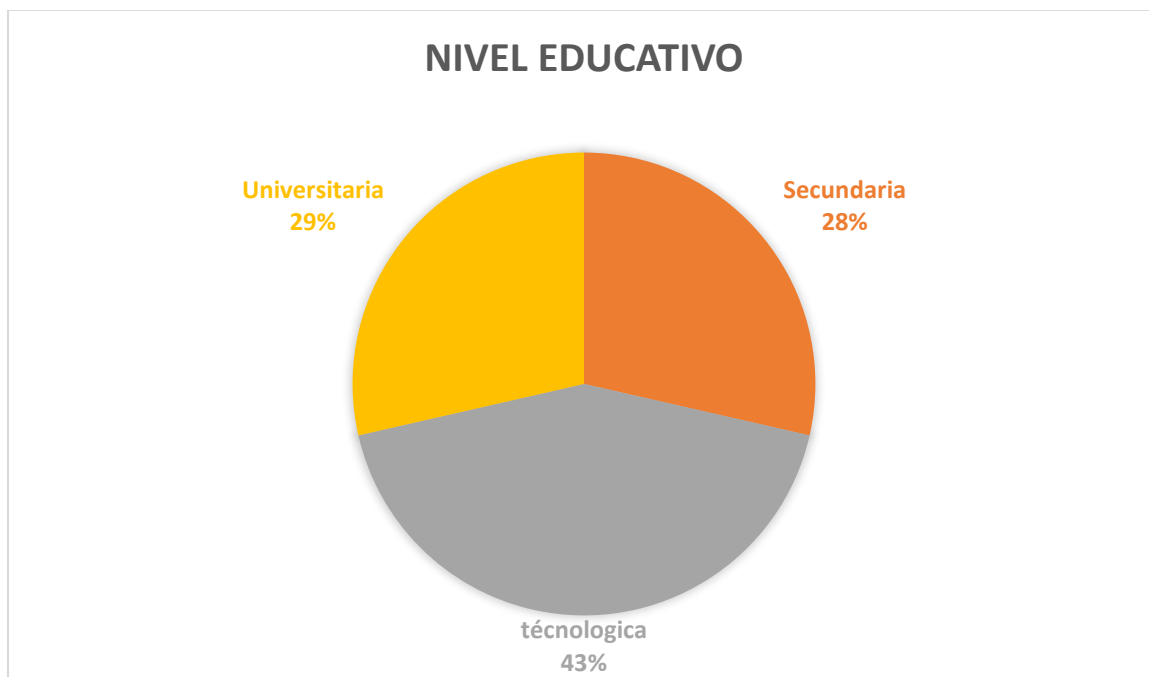
## Figura 2

### *Estado Civil*



*Obtenido de.* Autoría propia

Se evidencia que la mayoría de los participantes eran casados, con un 43% de la muestra. En segundo lugar, se ubican las personas solteras, con un 29%, mientras que los estados civiles divorciado y viudo representan cada uno el 14%. Estos resultados muestran que el grupo contaba con trayectorias personales y familiares diversas, lo cual puede influir en las formas de afrontamiento emocional, en las redes de apoyo disponibles y en las experiencias compartidas durante el desarrollo del proyecto.

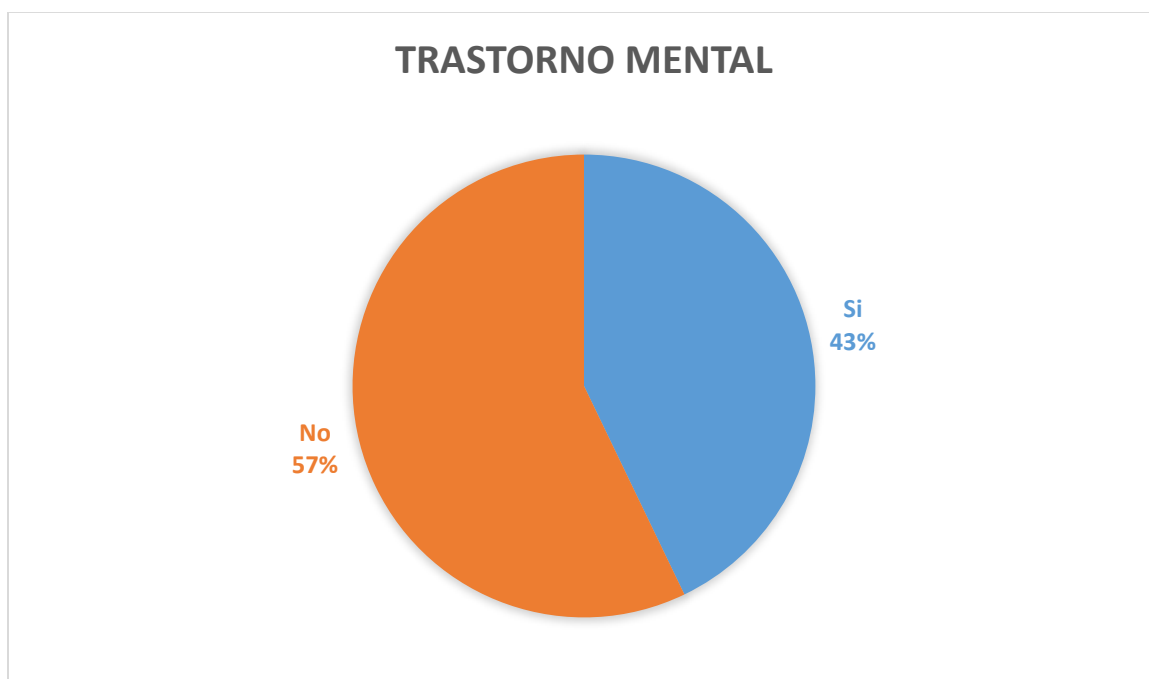
**Figura 3***Nivel Educativo*

*Obtenido de. Autoría propia*

En relación con el nivel educativo, la gráfica muestra que el 43% de los participantes cuenta con formación técnica o tecnológica, mientras que el 29% posee formación secundaria y otro 29% formación universitaria. Esta distribución permite señalar que el grupo presenta una diversidad educativa importante, con predominio de formación media y técnica. Lo anterior sugiere que las actividades del proyecto debieron responder a distintos niveles de experiencia académica, favoreciendo estrategias pedagógicas accesibles, comprensibles e incluyentes para todos los participantes.

**Figura 4**

*Personas con Diagnóstico de Trastorno Mental*

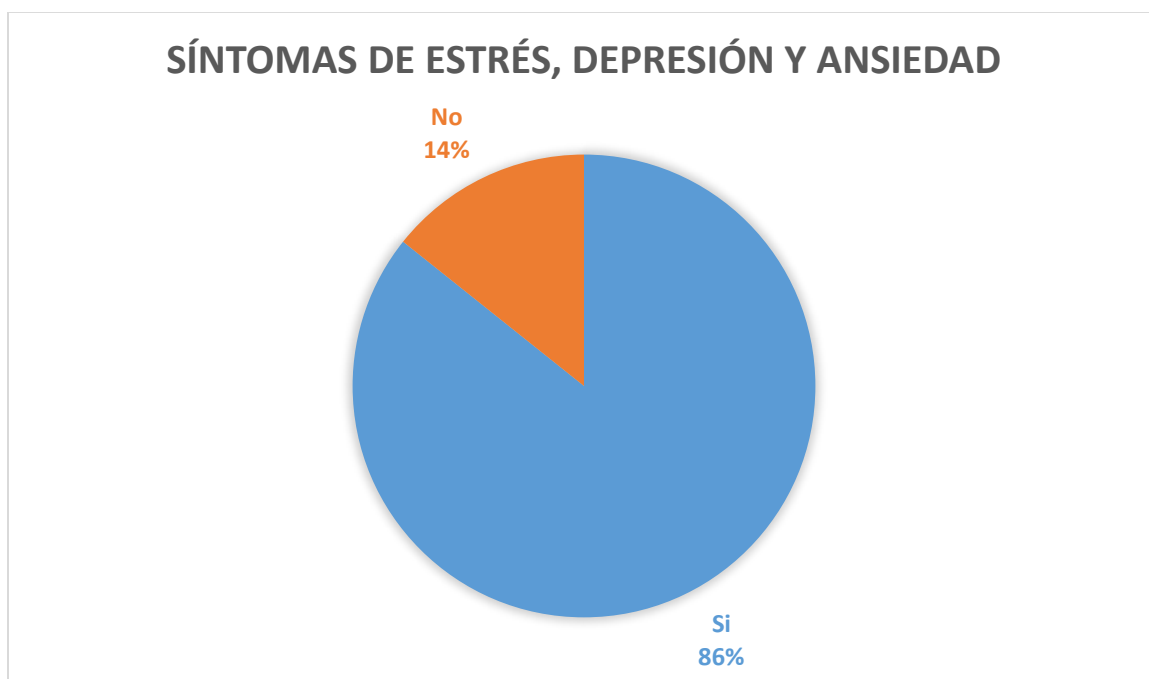


*Obtenido de. Autoría propia*

La gráfica sobre diagnóstico de trastorno de salud mental indica que el 57% de los participantes manifestó no haber sido diagnosticado con algún trastorno mental, mientras que el 43% respondió afirmativamente. Esta información permite reconocer que, aunque más de la mitad del grupo no cuenta con diagnóstico formal, existe una proporción significativa de participantes con antecedentes en salud mental, lo que refuerza la pertinencia de la intervención y la necesidad de espacios preventivos y de apoyo emocional.

**Figura 5**

*Experimentación de Síntomas de Estrés, Ansiedad o Depresión en los Últimos 6 Meses*



*Obtenido de. Autoría propia*

Esta gráfica muestra que el 86% de los participantes ha experimentado síntomas de estrés, ansiedad o depresión en los últimos seis meses, mientras que solo el 14% indicó no haber presentado este tipo de síntomas. Este es uno de los hallazgos más relevantes de la caracterización inicial, ya que evidencia una alta presencia de malestar emocional reciente en el grupo. En ese sentido, la gráfica sustenta la necesidad de implementar estrategias de promoción y cuidado de la salud mental, como las planteadas en el proyecto.

**Figura 6***Recibe Tratamiento Psiquiátrico*

*Obtenido de. Autoría propia*

Se evidencia que el 71% de los participantes no recibe actualmente tratamiento psicológico o psiquiátrico, mientras que el 29% sí se encuentra en atención. Este resultado sugiere que, aunque una proporción importante del grupo ha presentado síntomas emocionales recientes, la mayoría no está vinculada a procesos formales de atención en salud mental. Por ello, el proyecto adquiere especial relevancia como una alternativa comunitaria de acompañamiento, contención emocional y fortalecimiento del bienestar, especialmente en contextos donde el acceso a servicios especializados puede ser limitado.

Las siete respuestas coinciden en que han tejido en algún momento de su vida, la mayoría de las personas practican actividades manuales en su vida cotidiana y muestran interés en participar activamente del proyecto.

La caracterización de este grupo permitió reconocer las particularidades de los participantes, lo cual fue fundamental para diseñar e implementar estrategias adaptadas a sus características, favoreciendo un espacio de encuentro, aprendizaje y contención emocional durante el desarrollo del proyecto, en donde los participantes puedan llevarse estrategias de afrontamiento para su vida cotidiana.

## **Resultados Cuantitativos**

### ***Prueba Inicial DASS-21***

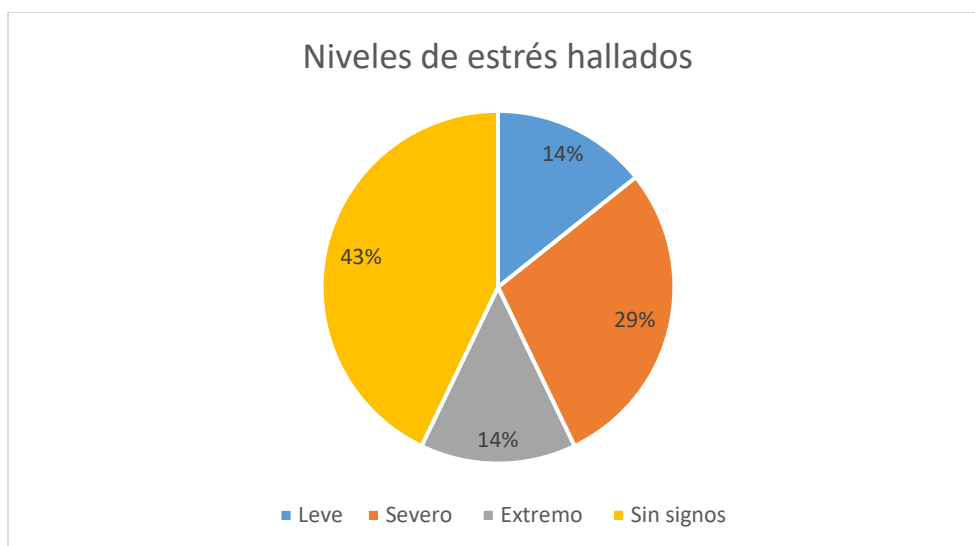
En el primer encuentro se realizó la aplicación de este Test con el propósito de identificar el nivel de estrés, ansiedad y depresión que pueden estar presentado los participantes del proyecto, con esta escala auto informada se puede establecer los niveles de afectación actuales en el bienestar emocional de quienes participarán en el proyecto, brindando así unos primeros datos de análisis que serán comprados al finalizar la ejecución del proyecto, los datos iniciales se describirán a continuación:

**Tabla 1**

### ***Resultados DASS-21***

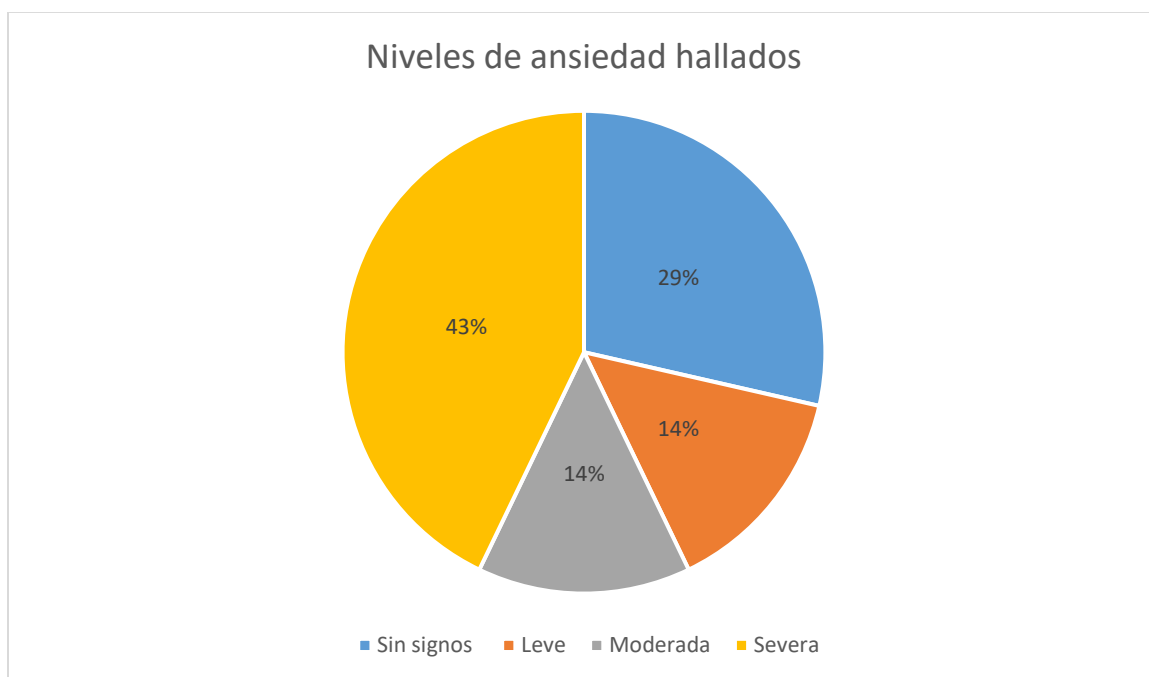
Participante	Estrés	Ansiedad	Depresión
T1	18	8	7
T2	7	14	12
T3	6	4	4
T4	13	10	10
T5	15	6	5
T6	7	2	4
T7	5	2	4

*Obtenido de. Autoría propia*

**Figura 7***Niveles de Estrés Hallados*

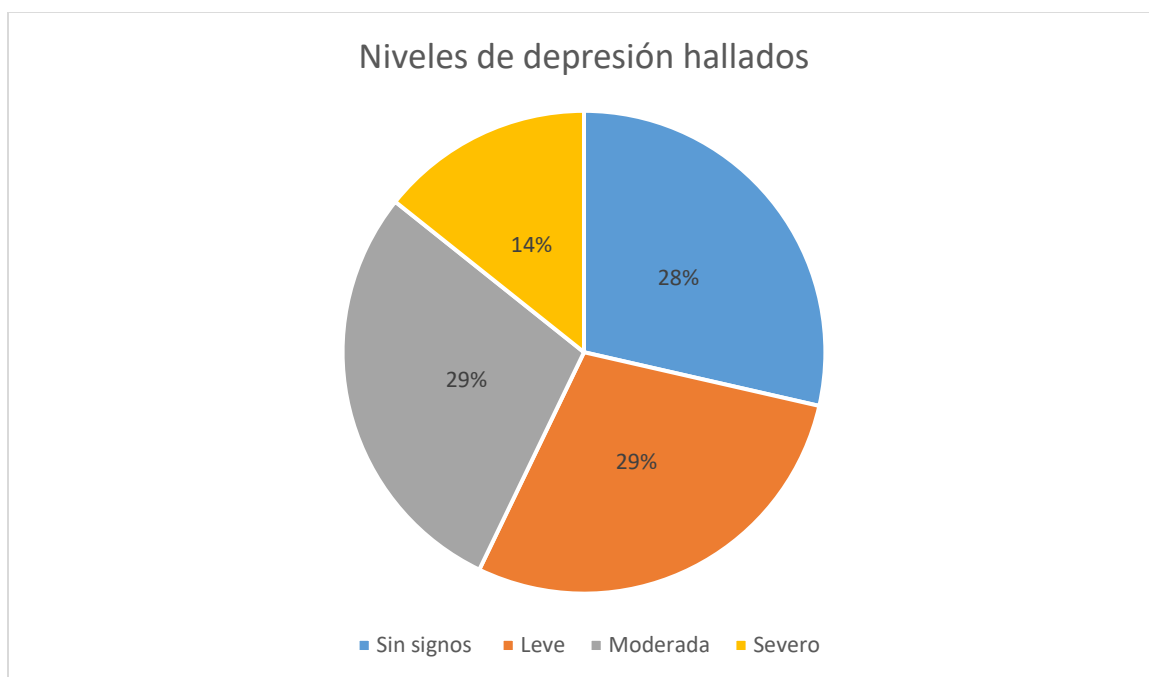
*Obtenido de. Autoría propia*

Se evidencia que el 43% de los participantes no muestran signos de estrés, mientras que un 14% presenta niveles de estrés leves, sin embargo, se evidencia que el 29% de los participantes presentan signos de estrés severo y un 14% muestra índices de estrés extremo, estos hallazgos se realizan de acuerdo a la escala de interpretación del DASS-21.

**Figura 8***Niveles de Ansiedad Hallados*

*Obtenido de. Autoría propia*

En cuanto a la ansiedad registrados por el grupo se evidencia que el 43% presenta sintomatología severa de ansiedad, el 14% evidencia una afectación moderada, otra 14% presenta sintomatología leve y un 29% no presenta sintomatología o cumple con los criterios del DASS-21 para ansiedad.

**Figura 9***Niveles de Depresión Hallados*

*Obtenido de. Autoría propia*

Por último, se encuentra el porcentaje para posible sintomatología depresiva, según la escala DASS-21, en estos resultados se encuentra que el 28% de los participantes no presentan síntomas, el 29% presentan una depresión leve, el otro 29% una sintomatología moderada y un 14% manifiesta una depresión severa.

En conclusión se evidencia a través de estos resultados que existe una significativa presencia de malestar emocional dentro del grupo, pues se evidencia que gran parte del grupo presenta niveles superiores a lo normal en diferentes áreas; en donde se evidencia la necesidad de continuar fortaleciendo los espacios de formación, entornos protectores y redes de apoyo, que promuevan el cuidado de la salud mental; por otro lado la aplicación del DASS-21 da una línea base para valorar los avances y el efecto del proyecto al finalizar los talleres programados.

### ***Prueba Inicial Test Mini-mental***

Dentro del proceso de evaluación inicial se realizó la aplicación del Test Mini-Mental, con el fin de identificar alteraciones cognitivas en los participantes que pueda interferir en la participación de las actividades programadas del proyecto. A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en los siete participantes del grupo.

**Tabla 2**

#### *Resultados Mini-Mental*

Participante	Resultados
T1	30
T2	27
T3	30
T4	29
T5	30
T6	30
T7	29

*Obtenido de. Autoría propia*

Promedio del grupo:  $(30+27+30+29+30+30+29) / 7 = 205 / 7 = \mathbf{29.2}$

El resultado promedio del grupo fue del 29.2, lo que indica que el funcionamiento cognitivo es normal en los participantes (rango de respuestas 27-30), no se evidencia signos de deterioro cognitivo, siendo esto importante para verificar que los participantes comprenden adecuadamente el proceso que se inició y se pueden vincular de manera activa a las actividades desarrolladas en el marco del proyecto.

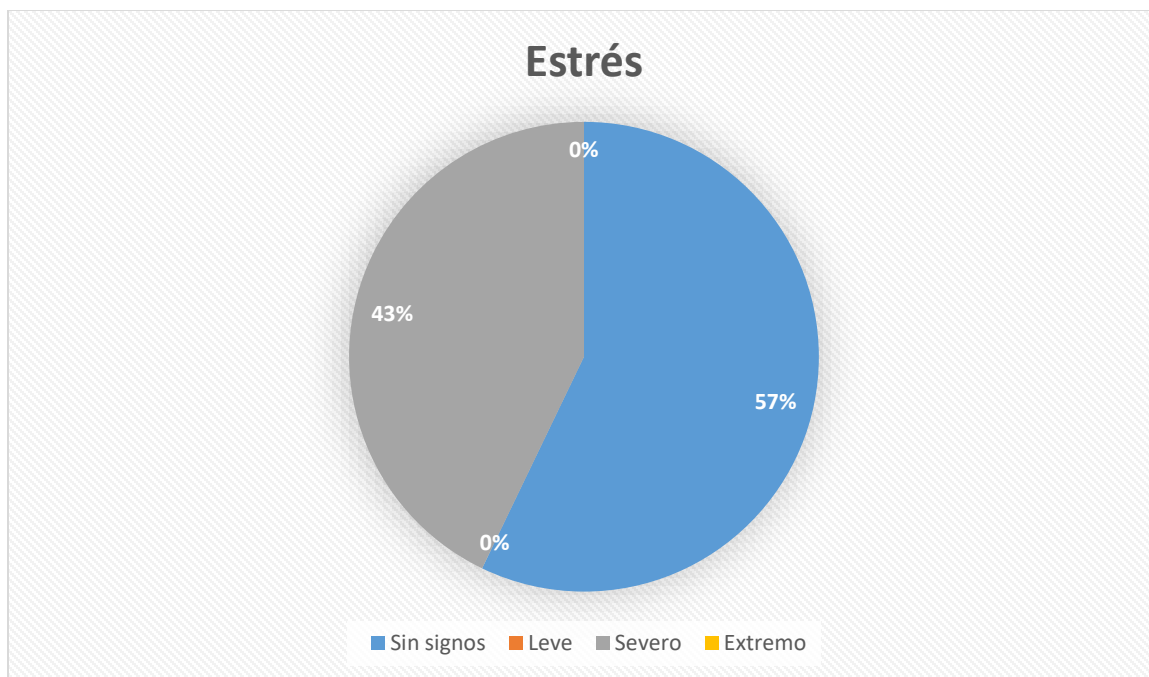
***Prueba Final Dass-21***

Teniendo como objetivo evaluar lo cambios emocionales de los participantes al finalizar el proyecto, se aplicó nuevamente la escala Dass-21, obteniendo así los siguientes resultados:

**Tabla 3***Resultados Finales DASS-21*

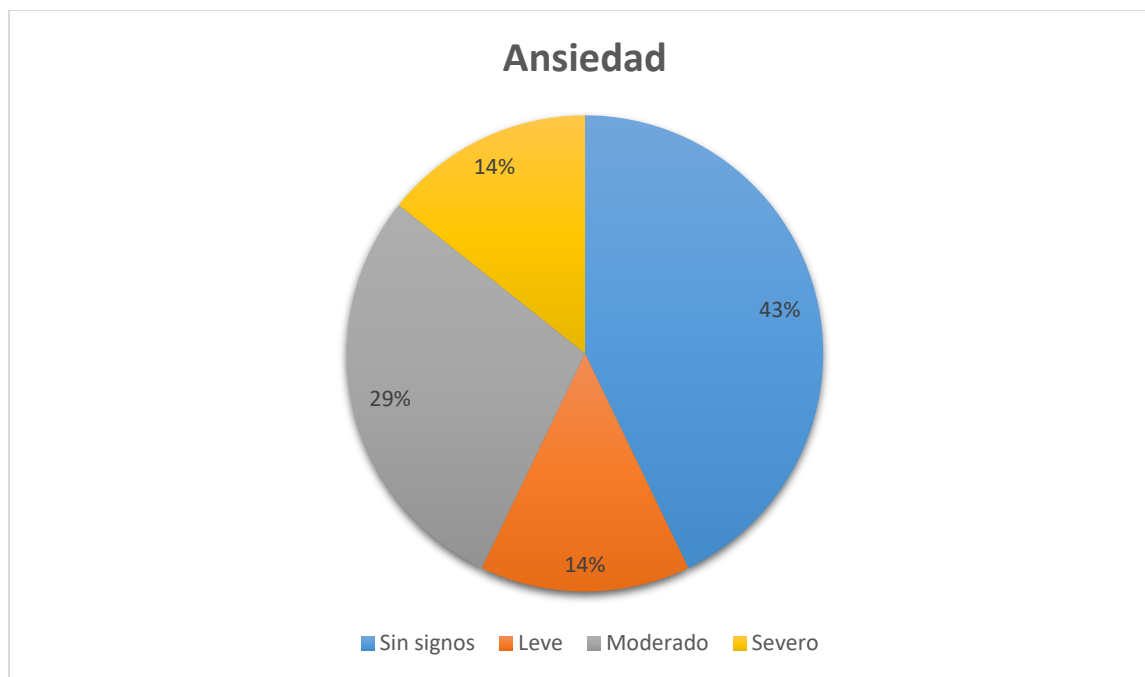
Participante	Estrés	Ansiedad	Depresión
T1	12	5	4
T2	5	11	9
T3	4	2	2
T4	10	6	8
T5	11	4	2
T6	4	1	3
T7	3	1	2

*Obtenido de. Autoría propia*

**Figura 10***Estrés*

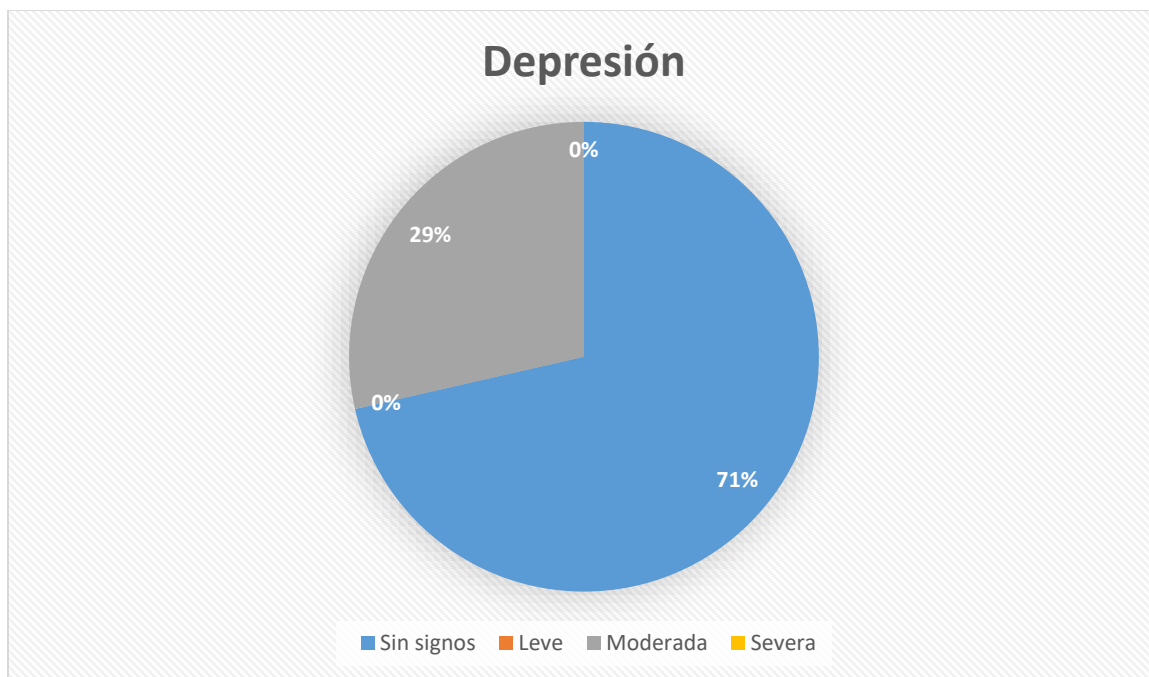
*Obtenido de. Autoría propia*

Luego de terminado el proyecto se evidencia que 57% de los participantes no presentan niveles de estrés, mostrando un aumento del 14% en comparación con los resultados iniciales, lo que indica que la práctica del tejido actuó como una estrategia reguladora frente al estrés diario, promoviendo calma y concentración; sin embargo, se observa que un 43% sigue presentando niveles de estrés severo lo que indica la necesidad de continuar fortaleciendo estrategias complementarias de manejo emocional.

**Figura 11***Ansiedad*

*Obtenido de.* Autoría propia

De igual manera se evidencia que los niveles de ansiedad mejoraron en un 43% de los participantes no presentan síntomas en la evaluación final, frente a un 29% reflejado en la evaluación inicial, esto es un reflejo de que el proyecto favoreció la disminución de los síntomas ansiosos y se generó un ambiente de seguridad y acompañamiento emocional; sin embargo, se evidencia que un 29% de los participantes mantiene ansiedad moderada, un 14% presentan niveles severos y otro 14% se encuentra en el nivel leve, lo que indica la necesidad de continuar fortaleciendo estrategias de apoyo emocional.

**Figura 12***Depresión*

*Obtenido de. Autoría propia*

En los niveles de depresión también se evidencia una mejoría pues el 71% de los participantes no mostraron signos depresivos, frente al 28% registrado en la evaluación inicial. Teniendo en cuenta este resultado es importante resaltar el potencial terapéutico del tejido como recurso para mejorar el estado de ánimo y fortalecer la motivación personal en personas que tienen altos niveles de estrés en su vida cotidiana; sin embargo, también se evidencia que el 29% siguen mostrando niveles de depresión moderada, pero ninguno evidencia signos de estrés leve y severo.

Los resultados finales de la escala DASS-21 muestran que el proyecto tuvo un impacto positivo en la salud mental de los participantes, esto se evidencia en la reducción significativa de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, en donde según la escala evaluadora la mayoría logró

ubicarse en categorías de “normalidad”, reflejando que el tejido es una estrategia efectiva de autorregulación emocional, en donde se puede generar un espacio de calma, concentración y motivación personal para quien lo practica; evidenciando un avance importante que respalda la importancia del tejido como un herramienta que fortalece el bienestar psicológico.

### ***Prueba Final Test Mini-mental***

Dentro del proceso de evaluación final se realizó la aplicación del Test Mini-Mental, con el fin de identificar posibles cambios en las funciones cognitivas de los participantes después de la implementación del proyecto. A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos en los siete participantes del grupo:

**Tabla 4**

#### *Resultados Mini-Mental*

Participante	Resultados
T1	30
T2	29
T3	30
T4	30
T5	30
T6	30
T7	30

*Obtenido de. Autoría propia*

Promedio del grupo:  $(30 + 29 + 30 + 30 + 30 + 30 + 30) / 7 = 209 / 7 = 29.9$

El resultado promedio del grupo fue de 29.9, lo que indica que el funcionamiento cognitivo de los participantes se mantuvo en el rango de normalidad (27–30). Además, se

evidenció una leve mejoría en relación con la prueba inicial (29.2), lo que refleja que la participación en las actividades del proyecto favoreció el mantenimiento y fortalecimiento de las funciones cognitivas, especialmente en quienes al inicio presentaban puntajes más bajos (27 y 29).

Estos hallazgos confirman que las actividades realizadas dentro del proyecto, particularmente el tejido como ejercicio de concentración, memoria y coordinación, contribuyeron a la estabilidad y optimización del rendimiento cognitivo del grupo. Con el fin de demostrar los hallazgos realizados en la aplicación de esta prueba, a continuación, se relacionan los resultados obtenidos en la prueba inicial y final a modo de comparación:

Promedio inicial del grupo:  $(30+27+30+29+30+30+29) / 7 = 205 / 7 = \mathbf{29.2}$

Promedio final del grupo:  $(30 + 29 + 30 + 30 + 30 + 30 + 30) / 7 = 209 / 7 = \mathbf{29.9}$

**Tabla 5**

*Resultados Comparativos*

Participante	Puntaje Inicial	Puntaje Final
T1	30	30
T2	27	29
T3	30	30
T4	29	30
T5	30	30
T6	30	30
T7	29	30

*Obtenido de. Autoría propia*

Comparando los resultados de la prueba inicial y la prueba final se observa un incremento del promedio grupal de 29.2 a 29.9, en donde se muestra que los participantes que inicialmente presentaron puntajes menores (27 y 29) alcanzaron la puntuación máxima en la segunda aplicación, lo que indica un fortalecimiento de las funciones cognitivas. En términos generales, el grupo se mantuvo dentro del rango de normalidad cognitiva (27–30 puntos), evidenciando que la participación en el proyecto no solo favoreció la estabilidad cognitiva, sino que también potenció la memoria, la atención y la concentración de los participantes.

### **Resultados Cualitativos**

Para determinar los resultados cualitativos que se obtuvieron durante la realización del proyecto, se realizaron entrevistas a los participantes al inicio, medio y final del proyecto, esto garantiza tener de una manera más detallada las percepciones de los participantes, al realizar un análisis de las entrevistas se encuentra que los resultados se pueden agrupar en cuatro categorías, las cuales se detallan a continuación:

#### ***Bienestar Emocional***

Dentro de los principales hallazgos se encontró el bienestar emocional, este es un hallazgo importante, pues se evidencia que muchas de las participantes llegaban con preocupaciones de cotidianidad (responsabilidades familiares, laborales, tensiones personales), sin embargo, cuando comenzaban a tejer y compartir con el grupo se evidenciaba un cambio progresivo de su estado de ánimo hacia un estado de mayor tranquilidad, motivación y satisfacción personal, esto fue un hecho consistente a lo largo del proceso, mostrando que el tejido se convirtió en una parte importante para su salud mental.

Los participantes expresaron en las entrevistas que el tejido les generaba un sentimiento de calma y orgullo, esto evidencia en que la T3 afirmó lo siguiente: “Cuando tejo siento que mi

mente se calma, es como si los problemas se quedaran quietos por un rato” (Entrevista intermedia). La T6 complementó: “El tejido me da alegría, me hace sentir orgullosa de lo que logro con mis manos” (Entrevista final). Esto refleja como el tejer trascendió el hecho de construir algo con sus manos y se convirtió en una experiencia placentera, que ayuda a quienes tejer a mejorar su bienestar emocional.

La teoría del flujo (Csikszentmihalyi) habla sobre que las actividades repetitivas y significativas para la mente inducen un estado de concentración plena que logra reducir la ansiedad y preocupaciones de la vida diaria. Esto se conecta con las percepciones descritas por el grupo de tejedores participante, pues cada encuentro reforzó la percepción de logro y sensación de calma.

La participación en el proyecto favoreció el bienestar emocional, quienes resignificaron el tejido como una práctica que les brinda calma, orgullo y motivación. Este hallazgo respalda la idea de que el tejido puede ser considerado una herramienta terapéutica que contribuye a mejorar el estado de ánimo y fortalecer la salud mental.

### ***Reducción del Estrés y la Ansiedad***

La mayoría de los participantes manifestaron en entrevistas iniciales que en sus vidas actuales estaban experimentando situaciones de estrés y ansiedad, manifestando preocupaciones económicas, en la crianza de hijos, trabajo, problemas familiares, cuidado de nietos o familiares; al comenzar a participar en el proyecto, se evidenció que tejer funciona como un mecanismo regulador, que permitió a los tejedores disminuir las tensiones de la vida diaria, en donde tuvieron la oportunidad de respirar y tener un momento de desconexión, durante el proceso se pudo observar la transición de estados de agitación mental a estados de calma, demostrando así una mayor capacidad para manejar sus preocupaciones y ocupaciones de la vida cotidiana.

Evidenciando este cambio se encuentran los relatos de los participantes en donde afirman que “cada puntada es una declaración de vida, de sanación, de resistencia, un paso hacia mejorar mi salud mental, no solo desde el tejido, sino desde acciones que me ayudan a estar más presente” (T5, entrevista intermedia), al finalizar este proyecto una de las tejedoras afirmó lo siguiente: “antes venía muy estresada por todo lo que implica empezar de cero: el consultorio, los gastos, encontrar casa, dudas sobre si la gente iba a confiar en mí, en si iba a poder vivir de mi profesión; estaba bastante estresada. Ahora siento que el tejido me da un equilibrio, me calma y me ayuda a no dejar que la ansiedad y el estrés me gane” (T2, entrevista final). Estas entrevistas permiten evidenciar cómo la práctica del tejido fue vivida como un recurso para alcanzar calma, ordenar los pensamientos y favorecer el descanso.

La reducción de estrés y ansiedad puede explicarse a partir del impacto que las actividades repetitivas producen en las personas, pues éstas inducen estados de relajación fisiológica y desvían la atención de las preocupaciones; en donde el ritmo del tejido funcionó como una manera de anclaje atencional, promoviendo la autorregulación emocional

En donde se evidencia que el tejido no es solo un pasatiempo, sino que se puede utilizar como un recurso eficaz para disminuir el estrés y la ansiedad en las personas, pues la combinación de concentración, ritmo y creatividad, contribuyen a la experimentación de estados de mayor serenidad, descanso y control sobre sus emociones, consolidándose como una estrategia de autocuidado en su vida cotidiana.

### ***Depresión***

Dentro de los objetivos del proyecto se buscó encontrar los beneficios para la salud mental del tejido, y dentro de las categorías se ubicaba la depresión, y durante el desarrollo del mismo se identificaron importantes hallazgos en la mejora de sintomatología depresiva en los

participantes, pues en las entrevistas iniciales varios expresaron que sentían desánimo, falta de motivación para sus actividades diarias, se sentían solos, tristes; pero luego de que comenzaran a asistir al costurero se observó como el tejido se convirtió en un espacio de estímulo y logro personal que les ayudó a recuperar la motivación, que les ayudó a recuperar el entusiasmo, en donde se notó un cambio de actitud en los participantes que antes se notaban un poco apáticos o no muy convencidos del proyecto, pues al final se notaban más alegres, motivados y se convirtieron en participantes activos de las actividades realizadas.

Para los participantes este ha sido un espacio de conocimiento, reconocimiento y aprendizajes, esto se puede ver en sus relatos, pues una de las participantes manifiesta que “ha sido muy lindo compartir historias, risas, tristezas también; uno siente que no está solo y eso me ha ayudado bastante emocionalmente” (T1, entrevista intermedia); otro manifiesta que se ha “sentido muy acompañado, muy tranquilo, y sobre todo con mucha alegría. Este espacio pa’ mí ha sido un refugio, me ayuda a salir de la rutina, a compartir mis cosas, mis preocupaciones, mis alegrías. Me siento parte de algo muy bonito” (T3, entrevista intermedia). Estas entrevistas reafirman que la práctica fue vivida como una fuente de motivación, capaz de contrarrestar sentimientos depresivos que rondaban la cabeza y vida de algunos participantes.

Aquí es donde se comienza entender como el tejido se puede utilizar como un refuerzo, una técnica de relajación que logra combinar diferentes técnicas manuales, con la creatividad, sentido de pertenencia, la sensación de logro y el sentirse útiles aún, pues como lo manifiesta la T6 (entrevista final) “este proyecto me devolvió un espacio propio, un lugar donde puedo compartir, aprender y sentirme valorada” estos resultados ayudan que los tejedores tengan una sensación de satisfacción, que se sientan acompañados (disminuyendo así el aislamiento), que su

estado de ánimo mejore con cada practica y conversación entablada en el grupo, mejorando significativamente la salud mental de los participantes.

### ***Fortalecimiento de las Redes de Apoyo***

Esta es una de las más importantes y significativas del proyecto, pues durante la duración del proyecto se pudo evidenciar como se creó un grupo, como este grupo de personas encontró un lugar seguro donde compartir experiencias, expresar emociones y recibir apoyo mutuo, para la mayoría del grupo este acompañamiento significó sentirse menos solas, encontrar con quien hablar y compartir lo que le sucede en su vida, pero también se encontraron con espacio de acompañamiento, de escucha que hace que sus vida sean menos pesadas y que sus cargas se alivianen un poco menos.

En las entrevistas todos los participantes se refirieron de una buena manera hacia el grupo y manifestaban la intención de seguirse reuniendo a tejer y que quizás el grupo pudiera crecer un poco más, los alcances en esta categoría se referencia de la siguiente manera durante las entrevista finales: “Me ha permitido crear lazos sinceros y profundos, aquí no soy “la líder”, soy una más, y eso me ha acercado a las compañeras de una manera muy bonita, en la que puedo ser simplemente una madre, esposa, mujer que está compartiendo vivencias con otras personas que pasan por cosas parecidas a la mías (T2), otra tejedora manifestó que “ha sido algo muy lindo porque no me siento sola, me siento parte de algo y hace mucho que no me sentía así” (T7), estos relatos y las vivencias de los tejedores demuestran que cuando se tiene una red de apoyo, esta se puede convertir también en una red de contención emocional, basada en la empatía y el reconocimiento mutuo.

La interacción durante el tejido logro generar un espacio de confianza, que ayudo a reducir sentimientos relacionados con la soledad, promueve la empatía, solidaridad y la creación

de lazos que van más allá de compartir una actividad, y esto desde el enfoque de la salud comunitaria, tiene gran peso en la promoción del cuidado de la misma, pues esta plantea la importancia de los vínculos sociales como factores protectores de la comunidad.

Se entiende a partir de estos hallazgos que no solo hubo un impacto en la salud mental individual, sino que se impactó la dimensión comunitaria-social de los participantes, pues este proyecto promovió la construcción de vínculos significativos entre los tejedores y con esto se creó una red de apoyo importante para el cuidado de su salud mental.

Con el fin de complementar y profundizar más en las interacciones grupales, se realizaron unas guías de observación que permitieron registrar el comportamiento, actitudes e interacciones entre los participantes del proyecto, complementando de esta manera la información obtenida en las entrevistas y pruebas aplicadas.

Definiendo ciertas categorías para realizar el análisis se encontró que, en términos de participación y actitud, los participantes asistieron de manera constante y con buena disposición para las actividades planteadas durante los encuentros; se evidencia que en los primeros encuentros algunos tejedores se sintieron frustrados al comenzar a tejer, por errores que cometían o por no salirles una puntada como esperaban. También se evidenciaron expresiones frecuentes de entusiasmo, palabras de motivación, alegría, motivación, pero también referencias a sentirse más tranquilos o calmados.

A lo largo de la realización del proyecto se logró identificar que el espacio se convirtió en un momento de confianza, colaboración y empatía, donde los tejedores compartían historias, expresaban preocupaciones o las cosas debían de realizar en la semana, en donde siempre había una escucha activa, una palabra de aliento o un abrazo de ser necesario. Las personas que ya

tenían más experiencia tejiendo siempre mostraron disposición de enseñar y ayudar a quienes aún se les dificultaba realizar algún ejercicio, reforzando así la creación de redes de apoyo, confirmando que el tejido es un espacio comunitario.

Teniendo en cuenta los resultados de las pruebas cuantitativas, las entrevistas y guías de observación evidencian que el proyecto tuvo un impacto positivo en los participantes (nivel individual y comunitario), se evidencia que mantuvieron un funcionamiento cognitivo normal, garantizando la adecuada participación en el proyecto. Por otro lado, en la aplicación de la Escala DASS-21 se evidenció que los niveles de estrés (57%), ansiedad (43%) y depresión (71%) bajaron en el grupo, estos resultados se complementan con los testimonios recogidos durante las entrevistas aplicadas al grupo de tejedores.

Para sintetizar los resultados cualitativos se eligió realizar una categorización de los resultados en donde: el bienestar emocional se fortaleció pro medio de sentimiento de calma y sensación de logro; en la reducción del estrés y la ansiedad se encontró que existe la percepción de que el tejido es una forma de descansar y concentrarse; depresión se evidencia los resultados en la recuperación de la motivación y el no sentirse tan solos o tristes; el fortalecimiento de las redes de apoyo se evidenció que crear el grupo favoreció un espacio comunitario de contención y escucha.

Estos resultados afirman que el proyecto logro transformaciones significativas en la salud mental de los participantes promoviendo así el bienestar emocional, la reducción de síntomas relacionados con el estrés, ansiedad y depresión, además de fortalecer las redes de apoyo.

## Conclusiones

El objetivo general del proyecto fue analizar el impacto del tejido como un factor protector para el mejoramiento del bienestar emocional y la mitigación de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en los habitantes del municipio de Támesis, Antioquia, mediante la aplicación de herramientas de medición psicológicas validadas, en un programa de intervención basado en actividades de tejido, con el fin de identificar cambios significativos en el bienestar emocional de los participantes. Este propósito se cumplió satisfactoriamente, pues la combinación de pruebas psicológicas (Mini-Mental y DASS-21), entrevistas y guías de observación permitió evidenciar cambios significativos en los indicadores emocionales y en la percepción subjetiva de las participantes. En términos cuantitativos, se constató una disminución de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, lo que confirma el valor del tejido como una estrategia protectora y promotora de bienestar emocional.

De manera complementaria los hallazgos cualitativos evidencian que quienes participaron del proyecto resignificaron el tejido no solo como un pasatiempo, sino como una práctica terapéutica que brinda calma, motivación y acompañamiento, de igual manera el tejido comunitario permitió que los participantes se sintieran respaldados y acompañados, fortaleciendo sus vínculos y ofreciendo un soporte emocional en su vida cotidiana.

En los objetivos específicos, el primero de ellos era identificar cuáles son los beneficios psicológicos del tejido a través de una revisión bibliográfica, aquí se estableció que el tejido ha sido reconocido en la literatura como una actividad que estimula la relajación, la concentración y el autocontrol, favoreciendo la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. El sustento teórico del proyecto se reflejó en la experiencia práctica del proyecto, en donde los resultados mostraron que las participantes resignificaron el tejido como un recurso terapéutico más allá de

ser una práctica artesanal o una actividad que se realiza en el tiempo libre, coincidiendo con lo reportado por estudios previos sobre su potencial para la salud mental.

El segundo objetivo específico buscaba fortalecer las redes de apoyo comunitario mediante la implementación de talleres de tejido grupal, en este objetivo se evidenció que las participantes construyeron un espacio de confianza y acompañamiento en el que pudieron compartir experiencias personales y ofrecer apoyo emocional. Las entrevistas y las guías de observación mostraron que el tejido comunitario promovió un ambiente de solidaridad y acompañamiento, lo cual resultó fundamental para el cuidado colectivo de la salud mental, testimonios como “Aquí me siento acompañada, como si tuviera una familia” demuestran que el proyecto no solo impactó en el bienestar individual, sino que también fortaleció el sentido de pertenencia y el tejido social comunitario.

Por último, el tercer objetivo específico era implementar y evaluar talleres de tejido como una estrategia terapéutica enfocada en la prevención de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, se evidenció que los espacios generados promovieron calma, concentración y expresión emocional, consolidando el tejido como una herramienta accesible y culturalmente significativa para las participantes, quienes manifestaron sentirse más motivadas, tranquilas y acompañadas.

Los resultados de la escala DASS-21 confirmaron que la mayoría logró ubicarse en categorías de normalidad, lo que respalda la eficacia de esta intervención, en donde la mayoría de los participantes presentaron una disminución significativa en su sintomatología, especialmente en la dimensión de depresión, que pasó de un 28% a un 71% de participantes sin síntomas, por otro lado los síntomas ansiosos pasaron de un 29% a un 43% de participantes sin síntomas y por último se evidencia la disminución en participantes con estrés de un 14% a un

57% de participantes sin síntomas. Estos resultados muestran que el tejido actuó como un regulador emocional, aportando a la salud mental de las participantes y ofreciendo un espacio de bienestar en su vida cotidiana.

Analizando las entrevistas se evidenció que los tejedores reconocieron que el tejido es una herramienta que les ayuda a manejar el estrés, recuperar la motivación y fortalecer su autoestima, en donde expresiones como “cuando tejo siento que mi mente se calma” o “ahora sé que el tejido salva vidas” reflejan cómo esta práctica fue resignificada, pasando de ser vista como un pasatiempo a convertirse en un recurso terapéutico y cultural de gran valor para su vida cotidiana.

Por último, en relación con la observación de los cambios en la interacción grupal y la construcción de redes de apoyo, en cada encuentro se hizo visible un ambiente de solidaridad, acompañamiento y disposición para compartir experiencias y brindar apoyo emocional. Una de las participantes señaló: “Aquí me siento acompañada, como si tuviera una familia”, lo que muestra que el grupo se consolidó como una red de apoyo comunitario en donde los participantes encontraron contención emocional y sentido de pertenencia.

Al finalizar el proyecto se encuentra que los objetivos planteados al inicio fueron alcanzados, esto permite concluir que el tejido es una herramienta terapéutica, que favorece la autorregulación emocional, fortalece redes de apoyo, algunos participantes mantuvieron síntomas emocionales moderados o severos, esto sugiere la necesidad de implementar otras estrategias de acompañamiento psicológico, sin embargo los hallazgos muestran que el tejido tiene un enorme potencial para ser replicado en otros contextos de intervención en salud mental comunitaria.

### **Recomendaciones**

Teniendo en cuenta los resultados y conclusiones del proyecto, además de las sugerencias de los participantes se realizan las siguientes recomendaciones con el fin de dar continuidad a los procesos iniciados, fortalecer su impacto comunitario y abrir posibilidades de nuevas investigaciones: Dar continuidad a los talleres de tejido, promoviendo espacios permanentes en donde los habitantes del municipio puedan seguir reuniéndose, compartiendo experiencias y fortaleciendo vínculos sociales. Se sugiere mantener el tejido no solo como actividad artesanal o distractora, sino como una herramienta de autocuidado, promoviendo su práctica en los hogares como recurso de relajación, motivación y expresión emocional. Promover el tejido como una herramienta de bienestar emocional y cohesión social, que contribuye al cuidado de la salud mental.

### Referencias Bibliográficas

- Alcaldía Támesis, Antioquia (2024). Análisis de la situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud. Secretaría de Salud Municipal.  
[https://www.dssa.gov.co/images/asis/documentos/ASIS\\_tamesis\\_2023.pdf](https://www.dssa.gov.co/images/asis/documentos/ASIS_tamesis_2023.pdf)
- Arias, B. (2017). Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social No. 23. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i23.4586>
- ASIS. (2023). Concurrencia diagnóstica. <https://www.dssa.gov.co/index.php/inicio-asis#>
- Chaves, A. (2018). La utilización de una metodología mixta en investigación social. Universidad de Huelva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643236>
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. Revista Médica Hondureña, Vol. 89. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Corkhil, B., Morris, C. & Riley, J. (2013). Los beneficios de tejer para el bienestar personal y social en la edad adulta: resultados de una encuesta internacional. Revista Británica de Terapia Ocupacional. Vol. 76 N°2. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Csikszentmihalyi, M. (2010). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Editorial Kairós, S.A. ISBN-13:978-84-7245-372-2.
- Gobernación de Antioquia. (2022). Proyecto de ordenanza N°50.  
<https://drive.google.com/file/d/1Zs0W3B6v3CMdlSmgryWMo1g0sQJz5jC-/view>
- Gonzales, M. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. Aula, 5. <https://doi.org/10.14201/3270>

- Guerrero, V. (2017). El crochet en las prácticas artísticas contemporáneas: Colaboración y feminidad como nuevas dinámicas sociales. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Filosofía y Letras. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/91>
- Instituto Nacional de Salud. (2025). SIVIGILA. <https://portalsivigila.ins.gov.co/>
- Íñiguwez, S., Cruz, S. & Vaca, S. (2020). Uso problemático de tecnologías de la información y comunicación, consumo de sustancias psicoactivas y su impacto en la salud mental de estudiantes de bachillerato. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/Paideia/article/view/3448/4244>
- Jacque, W. (2014). ¿Qué ocurre en tu cerebro cuando tejes? CNN. <http://cnnespanol.cnn.com/2014/03/26/que-ocurre-en-tu-cerebro-cuando-tejes>
- Lefébure, Ernest. (1887). El bordado y los encajes. La España Editorial. ISBN.84-9761-328-7.
- Leal, N. (2000). El método fenomenológico: Principios, momentos y reducciones. Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica, 1(5), 51-60. <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/7817>
- Martínez, M. & Peñata, A. (2023). Perdón y resiliencia: reflexiones desde las experiencias de víctimas del conflicto armado colombiano en San Juan Nepomuceno, Montes de María, Colombia”. Revista de Estudios Sociales 86: 103-136. <https://doi.org/10.7440/res86.2023.07>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Ley 1616 –Ley de Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 4886 – Adopción de la Política Pública de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4886-de-2018.pdf>

Miranda, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?. Utopía y Praxis Latinoamericana, vol. 23, núm. 83.

<https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2011). 64° Asamblea Mundial de Salud – Acuerdo WHA.64.

[https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/wha64-rec1/a64\\_rec1-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha64-rec1/a64_rec1-sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2022). La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo.

<https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Panamericana de la Salud (2018). Acercando la atención a personas con problemas de salud mental en comunidades rurales de Colombia.

<https://www.paho.org/es/noticias/30-5-2018-acercando-atencion-personas-con-problemas-salud-mental-comunidades-rurales>

Pereira, M. (2016). Trabajo Manual y su influencia en la memoria y estado del ánimo. Instituto Superior de Estudios Psicológicos. <https://www.isep.es/actualidad/trabajo-manual-y-su-influencia-en-la-memoria-y-el-estado-de-animo/>

Real Academia Española (S.A). Definición de Ansiedad. <https://dle.rae.es/ansiedad?m=form>

Rusiñol, J., Rodríguez, M., Ramón, A. & Fernández, A. (2022). Los efectos de tejer en grupo sobre el bienestar psicológico. Una visión desde la salud pública. Revista TOG Vol 19. ISSN 1885-527X. <https://www.revistatog.es/ojs/index.php/tog/article/view/164>

Santibáñez, M. (2022). Lanaterapia como herramienta de afrontamiento al estrés y consecuencias emocionales en mujeres adultas tejedoras de la comuna de Talagante en contexto de pandemia por Covid-19. Universidad Tecnológica Metropolitana. <https://repositorio.utem.cl/handle/30081993/1494>

Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade [en línea], 3(1), 10 – 59 ISSN: 1518-6148. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Sistema de Información de Prestaciones de Salud. (2023). Registro Individual de Prestación de Servicios de Salud. <https://dssa.gov.co/index.php/estadisticas-vitales>

Stuckey, H. & Nobel, J. (2011). La conexión entre arte, curación y salud pública: una revisión de la literatura actual. American Journal of Public Health 100, no. 2 (1 de febrero de 2010): págs. 254-263. <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2008.156497?role=tab#citart1>

TEDx Talks. (2019). Tejedoras de sueños [archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LLe6S4FFwfi>

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>