

Grupos de mujeres y ocio como herramientas de integración social con inmigrantes Latinoamericanas

Itziar Alonso-Arbiol

Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU, Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa, España.

Profesora de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU, Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa, España.

ID. ORCID: [0000-0002-4638-085X](https://orcid.org/0000-0002-4638-085X)

E-mail: itziar.alonso@ehu.eus

Magdalena Bobowik

Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU, Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa, España.

Investigadora postdoctoral de la Universidad Pompeu Fabra, Barcelona, España.

ID. ORCID: [0000-0002-2341-0665](https://orcid.org/0000-0002-2341-0665)

E-mail: magdalena.bobowik@upf.edu

Submetido em: 15/05/2020. Aprobado em: 06/08/2020. Publicado em: 13/01/2021

RESUMEN

Las instituciones y/o ONG orientadas específicamente a las necesidades de la población inmigrante proporcionan un sustento primordial para la inclusión social de este colectivo. Las actividades de ocio que organizan los grupos de mujeres locales pudieran constituir una herramienta válida para la inclusión social de las mujeres inmigrantes. En este estudio se exploraron las percepciones con respecto a las Casas de las Mujeres y los grupos de mujeres no mixtos de ocio activo de algunas mujeres inmigrantes. El objetivo consistió en comprender qué elementos habían podido contribuir a una mejor adaptación cultural en el País Vasco (región de España), a apuntalar su empoderamiento, así como a un incremento en su bienestar. Se entrevistó a siete mujeres inmigrantes procedentes de varios países de Latinoamérica participantes en actividades de grupos de mujeres. Se utilizó una metodología cualitativa con una estrategia de análisis de contenido que incluía triangulación de dos expertas. Los testimonios aportados por las entrevistadas sugieren que el ocio en grupos de mujeres emerge como una herramienta de intervención social, donde las actividades facilitan la inclusión social, fomentan el bienestar de las mujeres, y donde el componente relacional es clave y definitorio de este ocio. La Casa de las Mujeres y los grupos de mujeres pueden suponer una herramienta de intervención social de empoderamiento y participación de mujeres inmigrantes latinas, si bien algunos grupos feministas se perciben como poco inclusivos. Los resultados del análisis se conectan con recomendaciones aplicadas para la inclusión social en grupos de mujeres.

Palabras clave: Empoderamiento. Grupos de Mujeres. Metodología Cualitativa. Inmigrantes latinas. Ocio.

Grupos de mulheres e lazer como ferramentas para a integração social com imigrantes Latino-americanos

RESUMO

As instituições e/ou ONGs especificamente orientadas para as necessidades da população imigrante fornecem um apoio fundamental para a inclusão social deste grupo. As atividades de lazer organizadas por grupos locais de mulheres poderiam ser uma ferramenta válida para a inclusão social das mulheres imigrantes. Este estudo explorou as percepções de algumas mulheres imigrantes em relação as Casas de Mulheres e grupos não mistos de lazer ativo. O objetivo era compreender que elementos tinham sido capazes de contribuir para uma melhor adaptação cultural no País Basco (região da Espanha), para apoiar seu empoderamento, bem como para um aumento de seu bem-estar. Foram entrevistadas sete mulheres imigrantes de vários países da América Latina que participaram de atividades de grupo de mulheres. Foi utilizada uma metodologia qualitativa, e com estratégia de análise de conteúdo incluiu-se a triangulação por dois especialistas. Os testemunhos fornecidos pelas mulheres entrevistadas sugerem que o tempo livre em grupos de mulheres emerge como uma ferramenta de intervenção social, onde as atividades facilitam a inclusão social, promovem o bem-estar das mulheres e onde o componente relacional é fundamental e definidor desse tempo livre. A Casa da Mulher e os grupos de mulheres podem ser uma ferramenta de intervenção social de empoderamento e participação das mulheres imigrantes latinas, embora alguns grupos feministas sejam percebidos como não muito inclusivos. Os resultados da análise estão ligados às recomendações aplicadas para a inclusão social em grupos de mulheres.

Palavras-chave: *Empoderamento. Grupos de mulheres. Metodologia qualitativa. Imigrantes latinas. Lazer.*

Women groups and leisure as tools for social integration of Latin American immigrants

ABSTRACT

Institutional offices and NGOs specifically oriented to immigrant population provide main resources to facilitate their social inclusion. Leisure activities organized by local women groups may equally serve as valid tool for immigrant women's social inclusion. In the present study some immigrant women's perceptions were explored regarding Women's House and groups composed exclusively by women. The aim was to understand which elements might have contributed to a more successful cultural adaptation to the Basque Country (Spain), to their empowerment, and to an increase of their wellbeing. Seven immigrant women from several Latin-American countries who had participated in women's groups activities were interviewed. A qualitative methodology was employed. Content analysis and triangulation were carried out by two researchers. Interviewees' testimonies suggest that leisure in women's groups could be a social intervention tool, where activities facilitate social inclusion, foster women's wellbeing, and where the relational aspect is a key element and central to the leisure concept. Women's House and women's-only groups may become a tool of social intervention for Latina immigrant women's participation and empowerment; however, some feminist groups are perceived as not very inclusive. The results of the analysis are followed by applied recommendations for social inclusion in women's groups.

Keywords: *Empowerment. Women Groups. Qualitative Methods. Latina Immigrants. Leisure.*

INTRODUCCIÓN

MUJERES INMIGRANTES, OCIO, INTEGRACIÓN SOCIAL Y SALUD

Las poblaciones minoritarias, como son las personas inmigrantes, corren un riesgo particular de exclusión social. En el contexto español, los datos cualitativos sugieren que las personas extranjeras se sienten discriminadas en su comunidad y en su vida laboral, experimentan condiciones laborales precarias y dificultades para acceder a otros tipos de trabajo y también identifican barreras estructurales políticas y legales relacionadas con las instituciones sociales (AGUDELO-SUÁREZ *et al.*, 2009). Estas experiencias de exclusión y rechazo social pueden tener serias implicaciones negativas para el bienestar y la salud de esas personas (para una revisión, ver los metaanálisis: PASCOE; SMART-RICHMAN, 2009; SCHMITT *et al.*, 2014), y los estudios han demostrado que las personas inmigrantes tienden a distanciarse del grupo mayoritario como reacción a la discriminación étnica percibida (BERRY *et al.*, 2006; JASINSKAJA-LAHTI; LIEBKIND; SOLHEIM, 2009; WILEY *et al.*, 2013). Los efectos nocivos de la discriminación para la salud física y mental también se han corroborado en el contexto de inmigración al País Vasco, siendo además las mujeres inmigrantes quienes muestran peor salud física y mental comparado con los hombres (SEVILLANO *et al.*, 2014), al igual que ya se observase también en otros contextos geográficos —p.ej., Canadá (MEADOWS; THURSTON; MELTON, 2001).

Asimismo, la recepción e integración de los inmigrantes en una nueva comunidad es crucial para el bienestar y el empoderamiento de la población extranjera (BOBOWIK; BASABE; PÁEZ, 2015), incluidas las mujeres. Sin embargo, a pesar de las crecientes oportunidades para el encuentro intercultural, la segregación de las comunidades de personas inmigrantes persiste como un desafío en las sociedades contemporáneas (STOLL; WONG, 2007).

En este contexto, el ocio en su amplio sentido (todo lo que está fuera de los ámbitos productivo — actividad laboral remunerada— y reproductivo— esfera de cuidados—) puede ser uno de los factores clave para estimular la participación social de las mujeres inmigrantes y su integración social (HENDERSON; GIBSON, 2013). Amplia evidencia empírica ha demostrado la relevancia del ocio para el bienestar (ver MANSFIELD; DAYKIN; KAY, 2020). Para las personas inmigrantes, la participación en actividades recreativas o grupos organizados puede ser facilitadora de la integración social y del contacto con los miembros de la cultura de acogida (KIM, 2012; ZHANG; ZHOU; STODOLSKA, 2018), como también mejorar su bienestar psicológico (DANE *et al.*, 2020). Hay evidencia empírica que muestra que en particular la participación en las actividades de ocio interculturales mejora el ajuste psicológico de las personas inmigrantes además de aumentar su percepción de empoderamiento colectivo (ZUMETA *et al.*, *en prensa*). Es decir, esta participación tiene un objetivo de no solamente promover relaciones interculturales armoniosas entre las personas inmigrantes y las autóctonas, sino también - a través del empoderamiento de los miembros de los grupos minoritarios - de transformar colectivamente los patrones de comportamiento predominantes y el statu quo (por ejemplo, la desigualdad) en la sociedad receptora (DIXON *et al.*, 2010). Estudiar e incidir en la importancia de crear estructuras de participación social entre las personas inmigrantes, y las mujeres inmigrantes en particular, es fundamental porque en muchos contextos de acogida la estructura sociopolítica preexistente no favorece que las personas inmigrantes participen plenamente en la sociedad (BOURHIS *et al.*, 1997) y las oportunidades para fomentar relaciones de calidad con las personas autóctonas son limitadas (KIM, 2012). Sin embargo, hay una notable escasez de literatura y evidencia empírica sobre las experiencias de participación social de las mujeres extranjeras en los grupos de mujeres o los grupos de ocio no mixtos.

Las actividades recreativas proporcionan un contexto en el cual las mujeres inmigrantes pueden desarrollar relaciones cercanas con las mujeres autóctonas porque crean condiciones óptimas para en contacto positivo (KIM, 2012). Es en ese entorno donde las personas se ven involucradas en la misma actividad y donde pueden compartir los objetivos e intereses, independientemente de la etnia, el estatus socioeconómico, la formación académica, la cultura, u otras características.

En este sentido, desde hace años en el País Vasco, em las Escuelas de Empoderamiento, y más recientemente desde las Casas de las Mujeres (en conexión con las instituciones locales: área de igualdad de ayuntamientos y diputaciones), se ha venido realizando una importante labor de concienciación en torno a la reivindicación de la igualdad entre hombres y mujeres. En concreto, entre otros aspectos, se ha trabajado para que las propias mujeres conciban el ocio como un elemento significativo de su esfera vital que puede incrementar su bienestar y calidad de vida (BALTAR *et al.*, 2007). Si bien el ocio en mujeres y sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar ha ido permeando progresivamente en la investigación, el acento en poblaciones culturalmente diversas, y en concreto en mujeres inmigrantes, han sido elementos descuidados en la literatura hasta principios del siglo XXI (HENDERSON; GIBSON, 2013). Estas autoras señalan en su revisión que solamente en la pasada década empieza a emerger una incipiente y prometedora línea que considera el posible carácter empoderador y de inclusión social del ocio en las mujeres. No obstante, los mecanismos a través de los cuales se contribuye a ese empoderamiento e inclusión social de mujeres inmigrantes desde iniciativas semi-institucionales y grupos informales de ocio en mujeres ha sido escasamente examinado hasta la fecha.

El objetivo del presente estudio es, por tanto, explorar las percepciones de varias mujeres inmigrantes latinoamericanas con respecto a las Casas de las Mujeres y grupos de mujeres de ocio como posibles herramientas que puedan contribuir a su exitosa adaptación cultural, bienestar y empoderamiento. Ello se llevará a cabo desde un abordaje cualitativo y atendiendo a las narrativas de las propias mujeres que han participado de alguna manera en los grupos y actividades propuestas o derivadas desde dichas Casas de las Mujeres y/o en un grupo ciclista de ocio exclusivamente para mujeres. El área geográfica seleccionada representa la zona (continente) mayoritaria de flujo migratorio hacia el País Vasco. El 51,1% de la población inmigrante en el País Vasco procede de países latinoamericanos, de cuyo porcentaje la población femenina es mayoritaria (un 61,3% del total de inmigrantes latinoamericanos). Asimismo, en comparación con el total de mujeres inmigrantes, el 59,8 % procede de este continente/área geográfica (IKUSPEGI-OBSERVATORIO VASCO DE INMIGRACIÓN, 2020).

GRUPOS DE MUJERES INSTITUCIONALES Y SOCIALES

En diversas poblaciones del País Vasco (norte de España) existen actualmente las denominadas Casas de las Mujeres. Se autodefinen como espacios donde se materializa una reivindicación histórica del movimiento feminista de las asociaciones de mujeres para construir un espacio común, abierto y amplio donde poder trabajar para cambiar la sociedad actual. Históricamente el feminismo vasco, de manera similar al británico, se centró en las décadas de los 70 y los 80 del siglo pasado en la autoorganización local y en la puesta en marcha de servicios públicos (centros de planificación familiar, de información, etc.), así como en desarrollar experiencias gestionadas por las propias mujeres. En su devenir, en las Casas de las Mujeres actualmente confluyen las asociaciones de mujeres, los servicios institucionales de igualdad (entre mujeres y hombres) y las escuelas de empoderamiento, y pueden tildarse de referentes en diversos municipios vascos (ESTEBAN, 2014).

Una de las primeras en constituirse fue la Casa de las Mujeres de la ciudad de Donostia-San Sebastián, cuya estructura y modelo de gestión pionero ha servido y sirve de referente para otras que se han ido gestando en diversas regiones y ciudades de España. Es un modelo que se basa en la participación y la corresponsabilidad de las mujeres y las asociaciones que habitan la Casa, sostenido por tres agentes; dos de estos agentes son institucionales —el Ayuntamiento a través del Área de Igualdad (municipal), y la Diputación Foral de Gipuzkoa (provincial)—, siendo el tercero la propia asociación ‘Casa de las Mujeres’, de carácter voluntario y popular. Mientras que en las instituciones recae todo lo referido a la cesión de espacios y a la financiación de actividades, la asociación da vida al proyecto a través de todas las integrantes que se quieran sumar y desarrollar acciones y proyectos. Así, el objetivo final de la Casa de las Mujeres sería impulsar procesos de empoderamiento individuales en primera instancia, que culminen también en otros procesos de empoderamiento de tipo colectivo para reforzar la capacidad de agencia de las mujeres y su participación activa en la toma de decisiones que implica la gestión del espacio.

El concepto de empoderamiento se importa de las Américas latina y estadounidense en poblaciones marginadas no relacionadas con el género, pero se adaptó rápidamente al ámbito de las mujeres (ESTEBAN, 2014). Va más allá de una definición legal, cultural o ideológica, integrando también procesos psicológicos y sociopolíticos (DE LEÓN, 1997). El empoderamiento supone dotarse de la capacidad que permita a cada persona hacer elecciones vitales estratégicas que previamente se le habían negado, lo cual, aplicado a las mujeres, supone redefinirse para materializar lo deseado en situaciones en las que existían restricciones con respecto a lo que los hombres pueden y se atreven a hacer (VÁZQUEZ, 2009). Estos procesos de empoderamiento se materializan en las Casas de las Mujeres a través de sus actividades.

Esto es así porque, además de contar con un espacio físico, cada “casa” —de la gran familia de mujeres— implica también un espacio simbólico (pero al mismo tiempo real), donde tienen lugar experiencias continuas de reflexión, acción, insubordinación y producción de pensamiento. A su vez, estas experiencias se plasman en el día a día en actividades de diverso tipo. Uno de los pilares lo constituye la atención y asistencia instrumental ofertada de manera gratuita a cualquier mujer que lo solicite (aunque fundamentalmente pensando en aquellas sin recursos), entre las que se encuentran: asesoría jurídica e intervención social, apoyo e intervención psicológica, información sobre convalidación de estudios, información y asesoría sexual, asesoramiento social, etc. Asimismo, se llevan a cabo cursos y seminarios de carácter formativo básico y actividades de ocio de diversa tipología, en torno a un objetivo de empoderamiento individual (pero también colectivo) en un entorno de mujeres y para mujeres.

GRUPOS DE MUJERES Y ACTIVIDADES DE OCIO NO MIXTAS

Dentro del seno del movimiento feminista vasco, otro elemento fundamental lo ha constituido la organización y desarrollo de grupos más o menos reglados, así como la práctica de actividades en agrupaciones con participación exclusiva de mujeres (ZABALA, 2008). Es lo que se ha denominado el contexto no mixto, es decir, sin mezcla de géneros. Desde sus inicios, el objetivo fundamental de este formato organizativo radicaba en facilitar la inserción y participación de muchas mujeres en un espacio favorecedor del debate, la acción o incluso la confidencia; dichas mujeres de otra manera no se sentirían cómodas para hacerlo. Este modelo no ha estado y sigue exento de polémicas porque, incluso desde posicionamientos de grupos mixtos favorecedores del empoderamiento de las mujeres, no se comparte ese punto de vista. En gran medida esto puede atribuirse al paralelismo de la esencia de los grupos no mixtos de mujeres con los grupos de hombres mantenedores del *statu quo* de supremacía (p.ej., sociedades gastronómicas o fiestas populares).

No obstante, subrayaba Zabala que dicho objetivo se enmarcaba en un planteamiento táctico y coyuntural de construir un sujeto colectivo con identidad propia. Este sujeto colectivo, a su vez, si bien en sus inicios provocó un resultado identitario excesivo del sujeto “mujer”, desde la década de los noventa se corrigió en base al concepto de diversidad, pasando a hablar de “mujeres” en lugar de “la mujer”. De esta manera, y recogiendo las reivindicaciones del movimiento multicultural, se comienza a incluir a muchas mujeres diferentes. Así, se visibiliza la realidad de muchas mujeres inmigrantes, cuyas necesidades específicas para su integración psicosocial suelen ser diferentes, a la luz de los datos obtenidos en un proyecto de ocio educativo con mujeres latinoamericanas en el País Vasco (SETIÉN; LÓPEZ, 2002), en la misma dirección de lo observado en mujeres latinoamericanas inmigrantes en Canadá (RUBLEE; SHAW, 1991).

No obstante, los grupos de mujeres hoy en día existen y pueden darse fuera de un contexto no necesariamente feminista. Así, sin ser un objetivo en sí mismo, la interacción entre las mujeres puede llevar también a una transformación de las relaciones de género. Es algo que observó Bachmann (2014) en un estudio en el que entrevistó a varias mujeres jóvenes: las amistades entre mujeres —que no se definían como feministas— proporcionaban un espacio donde encontraban un resquicio en el que no entraban en juego las relaciones con los hombres, eran más conscientes de las relaciones de género, tomaban partido para una mayor emancipación y acababan recibiendo apoyo mutuo por los cambios que llevaban a cabo.

En determinados contextos de ocio se han popularizado grupos de mujeres en torno a una afición común para facilitar su desarrollo en un ambiente relajado. El deporte de ocio (también denominado deporte-salud en contraposición al deporte competitivo) es uno de esos ejemplos. Así, para llevar a cabo una actividad que no exija una destreza o unos horarios limitantes, han surgido grupos de mujeres que realizan una actividad física moderada y con un componente saludable y social.

Por ejemplo, con respecto al ciclismo y en base a la desproporción de género existente, una asociación británica de ciclismo se propuso en 2013 el reto de lograr que un millón de mujeres anduviese en bicicleta en el año 2020, para lo que se inició un programa (*Breeze*) de salidas en bicicleta para mujeres organizadas de manera esporádica y espontánea por un número creciente de mujeres voluntarias (más de 850 en todo el país). El movimiento registró una progresión exponencial, donde se subrayaba el fin de juntar mujeres en grupos que ciclasen juntas mientras se divertían en un ambiente amistoso, saludable y no competitivo (BRITISH CYCLING, 2020). En España en 2018 se adoptó una iniciativa similar —*Women in Bike*—, la cual cuenta actualmente con casi 100 mujeres voluntarias para generar salidas no competitivas de grupos de mujeres en bicicleta con el mismo objetivo de promoción del disfrute y del compañerismo (REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO, 2020). Al margen de estas iniciativas nacionales, también existen más de 100 grupos locales de mujeres que se reúnen para andar en bicicleta en diversos países de habla latina —por ejemplo, en España (Erreboltak, MTB Andreak, EllaBikes, Bielaz Salvajes, Cicloguerreras Cádiz, Bizikume, Mujeres en Bici...); en Brasil (Pedainas, Saia de Bike, As Panteras de Pedal Itaquera, Meninas Ao Vento, Meninas no Pedal...), o en Colombia (Curvas en Bici, Rueda Como Niña, Paradas en los Pedales, Nosotras Pedaleamos, Bike Girls...)—, algunos de los cuales incluso se autodefinen como herramientas de empoderamiento, cambio y libertad para las mujeres.

La participación de mujeres en actividades de las Casas de las Mujeres y/o en grupos de ocio no mixtos podría plantearse como una fuente de bienestar psicológico, ya que es susceptible de generar empoderamiento psicológico individual, y este se ha asociado a bienestar psicológico (*p.ej.*, FIELDING; LEPINE, 2017; GARCÍA-GUADILLA, 1995); cuando las personas tienen control sobre lo que está sucediendo en sus vidas, su salud y bienestar mejora (LEDWITH, 2011).

Yendo un paso más allá, se plantea que la participación de mujeres inmigrantes latinoamericanas pueda suponer también una herramienta de integración social en la sociedad vasca, en base a las reivindicaciones del movimiento multicultural feminista vasco y el subrayado de la diversidad de mujeres, especialmente de las mujeres inmigrantes. Este último aspecto no se ha examinado, particularmente atendiendo a una visión de acercamiento y comprensión a la realidad de dicha diversidad, en lugar de describirla de manera objetivable. Una aproximación al relato en primera persona de algunas mujeres inmigrantes, por tanto, puede aportar un primer punto de partida para el análisis de dicha cuestión.

IMPLICACIONES DE PARTICIPACIÓN EN GRUPOS

Las relaciones sociales son de gran relevancia para el funcionamiento saludable de una sociedad (para una revisión, ver BERKMAN *et al.*, 2000). Participar en e identificarse con grupos sociales es una forma eficaz de lidiar con las dificultades de la vida (HASLAM *et al.*, 2009; JETTEN; HASLAM; HASLAM, 2012). Ante la adversidad, como puede ser el proceso de inmigración a un contexto cultural desconocido y frecuentemente distante, las identidades sociales que surgen como resultado de la participación social, pueden proporcionar a las personas recursos psicológicos para enfrentarse a los desafíos vitales (HASLAM; REICHER, 2006).

En el contexto de la inmigración, se ha diferenciado entre las redes de apoyo social étnicas y de acogida (ver JASINSKAJA-LAHTI *et al.*, 2006). La investigación sugiere que el bienestar y la salud de las personas inmigrantes puede verse reforzados tanto por la participación en las redes co-étnicas (BIRMAN; TRICKETT; VINOKUROV, 2002; BOBOWIK *et al.*, 2017), incluidas también las redes en el extranjero (GONZÁLEZ-CASTRO; UBILLOS, 2011; JASINSKAJA-LAHTI *et al.*, 2006) y las redes de apoyo de la comunidad de acogida (BOBOWIK *et al.*, 2017; JASINSKAJA-LAHTI *et al.*, 2006).

El papel de redes de apoyo coétnicas e interétnicas se ha visto confirmado también entre las mujeres inmigrantes en España (DOMINGUEZ-FUENTES; HOMBRADOS-MENDEIETA, 2012; MARTÍNEZ GARCÍA; GARCÍA RAMÍREZ; MAYA JARIEGO, 2002). La literatura sobre el contacto intercultural corrobora que las relaciones con los miembros de los grupos mayoritarios (como la sociedad de acogida en el caso de las personas inmigrantes) mejoran el bienestar psicológico y la salud (por ejemplo, BAGCI; TURNUKLU; BEKMEZCI, 2018; BAGCI; TURNUKLU, 2019), como también promueven relaciones interculturales más armoniosas (GONZÁLEZ; SIRLOPÚ; KESSLER, 2010; HAYWARD *et al.*, 2017).

Las identidades sociales como fuente del bienestar pueden verse reforzadas también a través de participación en grupos, como los grupos de las mujeres o no mixtos. Estos grupos pueden ayudar a reforzar el sentimiento de comunidad y cercanía a los demás, y asimismo hacer que las mujeres inmigrantes se sientan apoyadas y valoradas. En esta línea, los estudios han indicado que sentir discriminación por género refuerza la identificación con la identidad social de la mujer y así refuerza el bienestar psicológico entre las mujeres (SCHMITT *et al.*, 2002). De igual manera, aunque la literatura sugiere que la adaptación exitosa a un nuevo contexto cultural requiere la participación en las dinámicas del grupo mayoritario (SAM; BERRY, 2006), los estudios de aculturación no han tenido suficientemente en cuenta el peso de género en estos procesos. Es posible que la identidad de género, como una identidad común, permita a las mujeres inmigrantes conectar mejor con la sociedad acogida a través de las relaciones con las mujeres autóctonas.

OBJETIVO DEL ESTUDIO

El presente estudio se plantea con el objetivo de realizar un análisis de comprensión de las percepciones y reflexiones de algunas mujeres inmigrantes latinoamericanas con relación a las Casas de las Mujeres y agrupaciones de mujeres de ocio no mixto en las que han participado. A partir de ello, se iniciaría el proceso de valoración de la posibilidad de que participar en esos contextos no mixtos pueda constituirse en una herramienta válida de integración social de algunas mujeres inmigrantes en la sociedad vasca. Conviene subrayar que la aproximación no es cuantitativa y la finalidad no es extraer conclusiones ni describir una situación, sino más bien hacer un esfuerzo de comprensión de las miradas que algunas mujeres inmigrantes latinoamericanas relatan para fortalecer la asistencia social de las actividades no mixtas vascas.

METODOLOGÍA

Se llevaron a cabo una serie de entrevistas en profundidad con siete mujeres extranjeras, cuyos países de procedencia (Venezuela, Colombia, Cuba, Argentina y El Salvador) se encuentran en los continentes de América Central y Sudamérica. Su idioma nativo era el castellano. Todas ellas habían participado en actividades, o bien de la Casa de las Mujeres de los municipios de Donostia y/o de Pasaia, o bien en el club ciclista de mujeres no mixto denominado 'Bizikume' (en cuatro casos habían participado en actividades de ambos colectivos). Una de las entrevistadoras, socia de la Casa de las Mujeres de Donostia y del club ciclista, solicitó la colaboración a tres mujeres que habían participado en actividades de ocio; el resto de las mujeres fueron invitadas a través del contacto de las primeras mujeres entrevistadas.

En la investigación participaron mujeres con edades comprendidas entre 26 y 43 años. Cuatro de ellas emigraron relativamente hace poco tiempo (entre un año y medio y tres años), mientras que otras tres llevaban fuera de su país entre 11 y 20 años.

Tres de ellas son de Venezuela, mientras las demás son de Colombia, Cuba, Argentina y El Salvador. Cuatro de ellas emigran con su pareja (en dos casos la pareja llega al país de destino unos meses antes o después de ellas), mientras que las otras tres emigran solas, aunque cuentan con la red de apoyo familiar. Las mujeres entrevistadas difieren en su profesión y/u ocupación actual, habiendo cambiado éste notablemente del país de origen al de destino, algunas tituladas superiores trabajando en puestos no cualificados tras la emigración.

Las entrevistas se llevaron a cabo en castellano por una de las investigadoras. Todas ellas fueron cara a cara y grabadas en audio en el mismo momento, con la excepción de una, que se realizó por medios telemáticos (también sin vídeo), efectuando (y proporcionando posteriormente) la grabación del testimonio la propia mujer entrevistada. La duración de estas osciló entre 33 y 84 minutos. Se realizó la transcripción *verbatim* para su posterior análisis.

ESTRATEGIA DE ANÁLISIS

El procedimiento de entrevista abierta en profundidad se eligió para la consecución del objetivo de esta investigación, es decir, para entender los tópicos que algunas latinoamericanas usuarias de Casas de las Mujeres y de grupos de mujeres no mixtos han revelado en torno a cuestiones de empoderamiento, bienestar y experiencias de adaptación y aculturación. Así, se plantea la comprensión del fenómeno de la participación en grupos de mujeres y la percepción de utilidad de las entrevistadas, atendiendo al contexto de llegada al nuevo país y adaptación, su visión y participación en las redes de apoyo, y las estrategias de afrontamiento desarrolladas por ellas ante las dificultades encontradas.

Para ello, el presente trabajo de investigación adopta una perspectiva metodológica cualitativa basada en una aproximación de análisis temático inductivo (BRAUN; CLARKE, 2006).

Desde este abordaje, se parte del contenido de las entrevistas sin hipótesis iniciales ni planteamientos previos para descubrir los temas que se deriven de lo explicitado, siguiendo varias fases de recodificación. Así, las investigadoras se acercan a la realidad que estudian sin testar una idea preconcebida que pueda invalidar el proceso de comprensión de los testimonios que emerjan de las entrevistas. También se empleó una estrategia de saturación teórica utilizada en la metodología de la Teoría Fundamentada o *Grounded Theory* (GLASER, 1992) para decidir cuándo el número de entrevistas alcanzaban un muestreo teórico con datos suficientes para comenzar a desarrollar una teoría sustantiva a partir de los mismos (HERNÁNDEZ CARRERA, 2014) o descubrir temas relacionados con el objetivo de estudio (BRAUN; CLARKE, 2006). Siguiendo este enfoque, en esta investigación, a partir de los datos de las entrevistas, se inició un proceso de análisis según una codificación teórica que incluyó fases de codificación abierta y axial por parte de dos investigadoras de manera independiente. Posteriormente, tras una triangulación de contenidos, la puesta en común derivó en una codificación selectiva.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

LA CASA DE LAS MUJERES: DE LO INSTRUMENTAL AL ESPACIO DE ACOGIDA EN LA DIVERSIDAD

Las entrevistas ponen de manifiesto que la Casa de las Mujeres se percibe como un espacio de acogida. Aunque en primera instancia se considera como una fuente de ayuda y apoyo instrumental o informativo (asesoría, deriva a los grupos, etc.), varias mujeres destacan la sensación de acogida y de recibir ayuda que han notado. Al relatar sus experiencias, en algunas mujeres aparecen expresiones de emociones positivas de trascendencia (i.e. gratitud).

Yo recomendaría siempre [...] que vayan a la Casa de las Mujeres y se entreguen a los cursos: a lo que hay y que se vaya dejando llevar y guiar. Porque con esas dos organizadoras que hay, con vocación con lo que hay, porque una es local y otra no... Y ahí están brindando la ayuda a todas. Ellas [*las organizadoras de la Casa de las Mujeres*] nos han regalado productos de la nutricionista donde va una de ellas, productos que les regalan a ellas que se van a vencer. O no sé si nos lo regalan o ellas nos los dan para ayudarnos con la comida (pensarán que nos hace falta comida...). Sabemos que podemos contar con ellas para conversar [...], nos dan consejos: "Anótense lo de la casa de protección de viviendas porque pueden obtener pisos con alquileres más reducidos". Ellas nos han ayudado mucho (A., 30 años).

Ese recibimiento que yo tuve allí me encantó [...] porque vivir eso y contar la experiencia a personas que tú ni conoces [...] Y también notar y sentir que esas que estaban allí escuchaban lo que yo estaba diciendo muy atentas; fue muy bonito, fue muy bonito [...] Es que no tengo palabras porque es algo tan grande, tan gratificante, tan bonito, que se queda pequeño todo lo que estoy diciendo porque... fue muy maravilloso vivir eso (B., 30 años). También se valora la diversidad que se percibe en la Casa de las Mujeres, y se describe como un espacio donde se escucha, se acoge y se asegura confidencialidad.

En la Casa de las Mujeres muchas han ido y se les ha acogido. Ese es el aprendizaje, saber acoger a las mujeres [...] yo creo que se les acoge bien. Tú vas a un mostrador, les cuentas tu vida, y ella está ahí, es la que te deriva a este grupo: te deriva, te asesora un poco... Y yo que he estado tanto en grupos de inmigrantes como de violencias, sé que llegan esas mujeres a través de esas. [...] Yo creo que hay varias cosas: una para mí es la conciencia; para mí el espacio de la Casa de las Mujeres es muy diverso. Entonces, por lo menos, la cara, que es la que acoge, sí que tiene una conciencia de la realidad de las mujeres, tanto en mujeres vascas como en migrantes, como de todo tipo. Tiene esa capacidad de saber leer, y de saber absorber, y de saber acoger y tratar. (C., 29 años)

La Casa de las Mujeres es muy diverso. [...] La que acoge sí que tiene una conciencia de la realidad de las mujeres, tanto en mujeres vascas como en migrantes, como de todo tipo. Tiene esa capacidad de saber leer, y de saber absorber, y de saber acoger y tratar. [...] Esa conciencia de por qué estoy aquí, porque todas somos diversas, tenemos diferentes dificultades, hay que hacer que todas avancemos y mejoremos, no unas sí y otras no. Todas... esa conciencia real. [...] Yo creo que ese espacio de mujeres y de confidencialidad, luego de ahí han salido amistades (C., 29 años).

LOS ESPACIOS DE ENCUENTRO CON LAS MUJERES LOCALES

A través de actividades llevadas a cabo dentro de la Casa de las Mujeres han entrado en contacto con mujeres locales. Varias entrevistadas han percibido humanidad y una actitud empática de las mujeres locales hacia ellas. Se sienten valoradas al relatar sus experiencias personales y las de su cultura, así como los cambios y dificultades que experimentan en su adaptación cultural.

Como allí se cuentan todas las vivencias que uno trae... y sí, siempre han estado mujeres locales. Cuando ya escuchan eso [...], se siente mucho la empatía, se pone en ese lugar [...] Y lo dicen: “yo no he vivido eso, yo he ido a ciertos países de Latinoamérica a conocer, pero realmente no he visto la realidad; pero yo me imagino que todo eso que están pasando es tan duro que... ¿qué difícil nada más el venirse a un país que tú no conoces, que tú no tienes a nadie! Eso es poderoso, eso es de personas que son fuertes” (B., 30 años).

Hemos tenido contacto con personas de aquí y han sido muy positivas [...]. Las señoras vascas encantadas de comer nuestras comidas [...]. Ese día lo pasamos muy bien: por la comida, y porque las señoras mostraron mucho interés y preguntaban. Por mostrarles un poquito de lo nuestro y que entendieran que nos afecta tanto el frío por estar en el trópico, que la fruta no sabe igual acá, las pequeñas cosas que ellas decían: “sí, claro”, la variedad de platos que tú compartes y compartes cultura (A., 30 años).

Alguna entrevistada que lleva poco tiempo en el nuevo país también ha destacado la importancia de las muestras de solidaridad e inclusión de las mujeres locales. Aun sin haber recibido ella ninguna muestra directa de discriminación, sí tiene la sensación de no tener el mismo nivel de derechos que las personas nacidas aquí. Por ello, se valora que el nexo con las mujeres locales que surge en estas actividades proporciona una posibilidad de conocer la cultura local y una sensación de acogida.

Ana (bueno, la Casa de las Mujeres) también hace ese tipo de reuniones con chicas locales. Sí que he ido y súper interesante. Entonces percibo como esa humanidad, que te quieren acoger, es bueno también tener ese tipo de conversaciones, puedes conocer porque te interesa, porque quiere conocer más su cultura: “Ay, dime: ¿qué es típico aquí en el País Vasco?”, “Puedes ir a este sitio, que es muy buena la comida”. Es interesante (D., 26 años).

Entonces, ¿quién alguna vez se ha sentido rechazada? [...]. Y fue bonito porque al final de la actividad las mujeres nos abrazaron: “Aquí os aceptamos”, que no éramos rechazadas, que éramos bienvenidas al País Vasco. Fue muy emotivo porque no hemos sentido rechazo directo, igual nos sentimos que no pertenecemos [...]. Porque yo siento que no tengo el derecho porque yo siento que estoy prestada; pasarán años tal vez para que se me quite esa sensación (A., 30 años).

INTERVENCIÓN SOCIAL DE EMPODERAMIENTO Y PARTICIPACIÓN DE MUJERES INMIGRANTES LATINOAMERICANAS

La existencia de una dinamizadora latinoamericana en la Casa de las Mujeres, pero conocedora de las redes y recursos locales facilita la participación de las mujeres que llegan: “Ana es de El Salvador, y ella ya lleva 14 años”. Algunas mujeres señalan su disposición a una participación más activa en los grupos a los que se suman: “Yo como enfermera también puedo aportar” (D., 26 años), o “Me siento bien, me gusta participar, doy todo lo que puedo.

No llego al sitio y solo escuchar, sino que me gusta interactuar: que conozcan mi historia, que me hagan preguntas” (B., 30 años), señalan algunas entrevistadas.

Inicialmente, a alguna mujer le sorprende la existencia de un espacio solamente para mujeres. Una vez participan en las actividades, conectan con el espíritu de empoderamiento individual que les proporciona bienestar psicológico. Y más allá de recibir una ayuda muy tutelada, incluso reivindican ser dueñas de sus propias decisiones, gozando de la opción y capacidad de equivocarse.

Al primero que fuimos fue aquí a la Casa de la Mujer de Donosti. [...] Como vengo de una sociedad donde hay mucho machismo, donde no se ve mucho esto de grupos de mujeres, sino que siempre es mixto o las mujeres no tienen tiempo porque están con los hijos, porque están con los maridos, porque hay un sinnúmero de cosas que hacer..., entonces esos grupos no se llevan allá. Y si se llevan, pues hasta ahora, yo nunca me enteré. [...] Ese es el que más me ha impactado, me ha gustado (B., 30 años).

Se intenta escuchar, se intenta no aconsejar [...]. Se espera que todas seamos responsables y que todas cumplamos (C., 29 años).

Es normal que te tengan que guiar, pero yo creo que lo que te hace sentir mejor, cuando tú desconoces dónde estás, es tomarte tu tiempo, observar, y ya donde te sientes más cómoda. Porque a veces cuando te tutelan tanto, tampoco estás queriendo hacer; no tienes autonomía, estas siendo tutelada y tú tienes la capacidad para elegir. Es verdad que si vas con ciertos impulsos no vas a elegir bien; por eso se necesita tiempo. Y no sé, que la gente escuche a veces, sobre todo cuando llegamos (E., 43 años).

Una entrevistada que lleva varios años en el país, subraya su identificación como mujer inmigrante y cierta distancia percibida con las mujeres locales. Dentro de la diversidad, encuentra cierta similitud con mujeres de otras culturas porque todas ellas son ‘las de fuera’.

En ese sentido, señala la importancia de la existencia de grupos de mujeres exclusivamente inmigrantes y reivindica una identidad común y un espacio ante los posibles juicios de valor de las mujeres locales. Le parece que en espacios culturales mixtos puede resultar complicado hablar del racismo o sobre prejuicios.

Ahora mismo me siento más cómoda con mujeres inmigrantes, conecto más con ellas. Igual porque ahora estoy en ese punto, como de reflexión de mí misma: de dónde vengo, quién soy... Entonces yo me identifico como mujer inmigrante [...] A mí me encanta escucharlas y saber las experiencias de cada una: que una sea árabe, que la otra sea latina... O sea, esa diversidad, esa como que nosotras somos “las otras”. [...] Ahora se están haciendo [encuentros] y van mujeres vascas, no vascas..., y ahí ya se ven que las mujeres de aquí tiran puyas. [...] Se trabaja el racismo, pero siempre a la defensiva. [...] Depende de quién sea, igual no se sienten cómodas, y preferimos pues espacios que sean más cómodos [...] de poder comunicarse libremente sin sentirse juzgada. (C., 29 años)

En ese sentido, la misma entrevistada muestra cierto desencanto con el feminismo porque le parece que los grupos feministas en los que ha participado no son inclusivos. No percibe la permeabilidad con respecto a las mujeres racializadas.

Los veo en unos espacios, las jóvenes feministas, que no hay inmigrantes, o sea, depende en qué colectivos, no hay gente de fuera. Para mí es una reflexión de la gente [...], de cuestionarte a ver cómo te estás relacionando con los otros y con las otras [...]. Luego yo en el movimiento feminista estoy muy desencantada en general y por eso, ahora, inmigrantes, mujeres... yo sí, soy feminista como tal, pero... (C., 29 años).

EL OCIO COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN SOCIAL

A través del ocio en grupos de mujeres no mixtos, realizando la actividad en contacto con mujeres de otras culturas, una mujer describe que encuentra la oportunidad para el respeto y la aceptación mutua. Se produce un acercamiento a otras culturas, tanto la de destino como la de las culturas de origen por parte de las mujeres locales.

Hay mucha receptividad en el grupo de las bicis, y en los demás [...] La experiencia de emigrar te va dando humildad, porque aprendemos a aceptar otras culturas, entender igual que nosotras pedimos que entiendan las nuestras. En esos grupos hemos ido respetando y acoplándonos a cada situación cultural de distintas mujeres (A., 30 años).

La Casa de las Mujeres es percibida como un importante espacio en la provisión de ocio, pero no únicamente por la actividad concreta que se va a realizar, sino también como una oportunidad para entablar nuevas amistades. Lo relacional se entiende como una parte de ese ocio buscado. Son actividades que facilitan la integración social, que fomentan el bienestar de las mujeres, y donde alguna entrevistada destaca la diversidad y la oportunidad de conocer otras iniciativas o asociaciones.

¿Hay alguna actividad? Bueno, vamos. Vamos a ver qué encontramos allí, vamos a ver qué, a quien conocemos, vamos a ver qué sale de ahí, de ahí hay un trampolín, que sé yo, sí, sí... Nos vamos, o sea tantas cosas que uno puede encontrar en una sola persona, imagínate tú en un grupo. (B., 30 años)

La Casa de Las Mujeres, (la conozco) por una amiga. Como me gusta el cine, me comentó que hacían cinefórum [...]. Y también he hecho algún taller. Y es un lugar que se ve tanta diversidad, que eso también ayuda, puedes llegar un poco perdida pero no tienes problema para inscribirte a un taller o a un curso y también te relacionas con gente muy diferente (E., 43 años).

Cuando llegamos empezamos a hacer enlaces o redes mediante la Casa de las Mujeres y por allí se nos abrieron muchísimas puertas. Comenzamos asistiendo a unos grupos que hacían conversatorio y también actividades de juego, socializar, y una cosa ha llevado a la otra. [...] Hemos conocido personas de distintos países y culturas, hemos hecho cursos en SOS Racismo, Bizilagunak creo que se llama, donde vamos a comer a casa de otras chicas, que una era de aquí, otra de Barcelona. Creo que la Casa de las Mujeres es un foco importante cuando llegábamos (A., 30 años).

Conseguir trabajo y la estabilidad laboral en primera instancia se constituye en el objetivo primordial, pero una vez resuelto este aspecto básico, aflora la necesidad de un ocio relacional que contribuya al bienestar psicológico, como afirma una de las entrevistadas: “Recuerdo que decía: bueno, vale, sí, estoy trabajando, que se supone que estoy bien, pero me faltaba eso: me faltaban los amigos, esa relación” (E., 43 años). Algunas entrevistadas reconocen una relativa mejor adaptación social y psicológica por venir acompañada de pareja o familiares, pero señalan el ocio como una estrategia para gestionar el estrés psicológico que ocasiona el proceso migratorio. Y señalan la importante labor que realizan las Casas de las Mujeres y los grupos de mujeres no mixtos en el soporte de apoyo social a través del ocio de tipo relacional.

Pero luego sin tener estos apoyos para gestionar ese estrés esos agobios psicológicos. Y luego también cómo evadir esos temas. El ocio o la red. Es decir, el tiempo libre, andar en bici. Yo tenía mi madre aquí, pero hay gente que viene sola. Facilitar ese ocio y redes (C., 29 años).

Salir y participar en todas las actividades, y te vas haciendo amistades, y luego te vas al teatro hasta que encuentres un grupo de amigos, porque me imagino que caen en depresión porque se vienen solas. Yo, porque me vine con mi pareja, pero otras se vienen solas-solas (A., 30 años).

Facilitar las redes [...]. Si una persona está mal, pues este grupo... o estas van en bici. Hay gente que les cuesta más, más si vienes en miedo. [...] Sí, creo que la Casa de las Mujeres es un referente ahora mismo (C., 29 años).

La participación en un grupo no mixto de mujeres (en este caso el club vasco de mujeres ciclistas Bizikume) les dota de una identidad grupal y de sensación de pertenencia que les reconforta. Afirman sentirse más integradas socialmente en un grupo donde, estando formado mayoritariamente por mujeres locales, se perciben en igualdad como una más dentro del grupo, sin barreras culturales. Transitan en el ocio desde realizar una actividad concreta a entablar una amistad que trasciende y permanece fuera de dicha actividad.

Y cuando he estado en Bizikume, pues genial: eres parte del grupo y estamos abiertas a que entre quien quiera. Siempre me han tratado muy bien, a pesar de que he ido pocas veces. Pero es eso, es como cuando eres miembro de algo (F., 33 años).

Mediante la Casa de las Mujeres conocimos Bizikume, el club de las bicicletas y mediante un correo nos dijeron que asistiéramos y ahora formamos parte de un club, y hemos ido un poco integrándonos socialmente. Hemos estado en contacto con las chicas de las bicis, y somos amigas ahora (A., 30 años).

Para un recorrido. Esa fue la primera parte que oí de Bizikume. Y al formar parte de un club, pues bueno, puedes conocer a personas. Me parece muy bien, porque conoces a gente. Te sorprendes porque que puedas sentirte bien con personas que no conoces porque estás haciendo una actividad, y bien (E., 43 años).

Una red más instrumental u ocasional puede presentar menos complejidad, pero varias mujeres entrevistadas refieren la necesidad de tener amigas verdaderas, con un componente de cuidado mutuo, y no simplemente conocidas. Encuentran en el ocio, fuera del contexto laboral, mayor oportunidad porque es más probable encontrar la afinidad.

A veces la afinidad reside en compartir intereses o aficiones comunes; otras veces se congenia fuera de una actividad compartida y en base a características individuales de personalidad. Varias mujeres destacan la calidad, no la cantidad, pero, en cualquier caso, ello implica haber tenido que relacionarse en varios contextos y con diferentes personas. En ese camino de búsqueda, ante la ausencia de redes de apoyo emocional y para evitar la soledad, aparecen varios encuentros con menos complicidad. Una entrevistada no le da importancia a la procedencia de la mujer con la que establece una amistad, y se mencionan amistades interétnicas y coétnicas.

Acá es más fácil hacer grupo cuando compartes algún tipo de afición. Por ejemplo, si te gusta la bicicleta, pues te reúnes con las Bizikumes; si te gusta el trekking, pues bueno buscas algún grupo así porque es más fácil compartir. Sí que es cierto que las veces que pude salir con Bizikume, la he pasado muy bien (F., 33 años).

A veces siento la necesidad de tener unas relaciones que sean como esta amiga que tengo... nos llamamos amigas, pero... creo que eso se crea con el tiempo y teniendo cosas afines, lo que vives [...]. Una de las amigas que tengo, la hice en Italia. [...] Cada una está utilizando otro idioma. Con esta chica hice muy buena relación. Lo que sea la procedencia no es un problema, es congeniar. Y el tener cosas afines (E., 43 años).

Y encontrar un grupo con los que sienta afinidad, porque no con todas vas a sentir afinidad (A., 30 años).

Al final tampoco puedes estar sola, y te invitan a una comida, a una quedada, a un paseo y dices: “Bueno, entre que voy a estar en mi casa más solo que Kung-Fu y juntarme con alguien a hablarme de algo que no...”. No sé, vas creando como una red que quizá no sea la red que te gustaría crear. Personas que más hubieses compartido cosas, pero bueno, es lo que tenés en este momento (G., 42 años).

El ámbito laboral se ha citado en las entrevistas como condición u oportunidad para socializar, siendo un lugar donde han podido surgir amistades. Al mismo tiempo, a otras mujeres el trabajo no le ha permitido crear relaciones estrechas; muy al contrario, la obligación de trabajar en horarios extendidos y complicados ha obstaculizado las posibilidades de disfrutar del ocio y de generar relaciones de amistad que contribuyan al bienestar. La priorización de la actividad económica para garantizar el sustento y poder cubrir las necesidades más básicas, precisamente se reconoce por parte de algunas entrevistadas como un impedimento para desarrollar redes de amistades.

Las amistades que tenemos son por mi marido, por su trabajo (D., 26 años).

En cuanto al grupo de amigas, pues bueno: no [...] Pues cuando estoy en la cocina trabajando, conversas con otras camareras, con otras cocineras... Pero no; como amigas, no (F., 33 años).

En cuanto a grupos de mujeres en los cuales participo, únicamente estoy en el club Bizikume. Realmente tampoco es que he podido tener una participación muy activa, pues cuando logré, digamos, o tomé la decisión de inscribirme como tal, pues empecé con este otro trabajo de cocina, lo cual me ha quitado mucho tiempo libre. Trabajo los fines de semana, día y noche, y en la semana pues prácticamente en la mañana siempre estoy con la limpieza [...]. Entonces realmente cuando tomé la decisión de entrar como tal, se me acabó el tiempo libre. Y antes, que tenía mucho más tiempo libre porque estaba, digamos, con menos trabajo, bueno, no estaba en el club y tampoco tenía mucho poder económico, para participar en muchas actividades. Cuando uno está llegando a un país, no siempre se tiene las posibilidades económicas de dedicarle mucho tiempo al ocio, o ver en qué grupo o en qué club se hace miembro. Pues mientras uno se estabiliza, pues realmente tiene la cabeza un poco liada con otras cosas, como buscar trabajo, etc.

[...] No sé si será un error que cometemos, pero bueno, a veces nos dejamos sofocar un poco y si no tenemos resuelto el tema laboral, nos cerramos un poco (F., 33 años).

Alguna mujer menciona las dificultades a las que se han enfrentado otras mujeres inmigrantes que no hablan castellano y que, por ello, dejan de participar en las actividades de ocio propuestas en la Casa de las Mujeres. En este sentido las latinoamericanas que hablan castellano pudieran tener una mejor adaptación porque muchas actividades tienen un claro componente social/relacional. Señalan las oportunidades de las que gozan por la compatibilidad idiomática. Alguna entrevistada afirma incluso que el idioma fue un criterio para elegir el país de destino, conociendo la experiencia de amistades y familiares que emigraron a otros países europeos donde se hablaba otra lengua distinta a la suya materna.

Las chicas que van al grupo son de distintos países. A algunas por el idioma se les dificulta un poco. Entonces... “Hablen inglés...”, y no todas saben inglés. Algunas estaban intentando aprender español y les hablamos despacio, pero era difícil. Ese tipo de chicas, pues son las que no fueron a los demás días, porque se sentían que no podían hablar en el grupo (D., 26 años).

Adaptarse a una nueva cultura, pero tampoco ha sido algo así muy cuesta arriba; obviamente hablar el mismo idioma facilita mucho. Esa fue otra de las razones que pesó en elegir España como destino (F., 33 años).

DIFICULTADES RELACIONALES DONDE NO LLEGAN LOS GRUPOS DE MUJERES

Un elemento que ha supuesto un choque cultural y que ha aparecido en bastantes entrevistas es la diferencia en la forma de expresarse de las mujeres (y hombres) locales. Narran la dureza, la firmeza, el tono fuerte con el que se dirigen a las personas.

Perciben un tono distante y una frialdad que implica una diferencia relacional en comparación con sus países de origen, y que al principio les inhibe en la interacción.

Yo creo que las personas latinas lo que más extrañamos en el País Vasco es la forma afectiva de vincularse con los demás. Acá en el norte tiene una forma de vínculo afectivo que no tenemos los latinos: es una forma de expresar el afecto diferente en el estar cotidiano, en los gestos de con el otro, la forma de saludarse es más fría, es más distante (G., 42 años).

De pronto la forma de ser. Tú llegas y en la cultura de nosotros, somos más pasivos como más tiernos, pero aquí de pronto te hablen como más fuerte pero no porque vayan a regañarte, sino porque hablan así, y a la final nos hemos acostumbrado a eso. Con las personas que llegan, se te dificulta porque hablan fuerte (D., 26 años).

Una cuestión bastante generalizada entre las entrevistadas es cierta dificultad que perciben para entrar en núcleos de amigos locales porque son grupos de amistades ('cuadrillas') muy cohesionados y con falta de permeabilidad. Quienes han superado la barrera cultural relacional y han conseguido entrar en cuadrillas se sienten muy agraciadas porque les supone un apoyo instrumental y emocional muy importante. Ven una diferencia entre la parte instrumental o incluso las actividades lúdicas que proporcionan la Casa de las Mujeres o los grupos de mujeres no mixtos, y la adaptación exitosa que supone llegar a formar un grupo de amistades con un vínculo más estrecho. En el caso de mujeres que llevan más tiempo en el país, admiten tener un círculo de amistades con otros extranjeros, de origen muy diverso: de varios géneros e interétnico.

No hemos tenido oportunidad de pertenecer a grupos, cuadrillas que llaman aquí, pues tampoco. Porque son desde muy pequeños, y cosas que nos cuentan los compañeros de trabajo de mi marido. Pero sí se nos ha hecho difícil entablar ese tipo de amistad (D., 26 años).

“Ya, va. ¿Por qué no tenemos amigos?”, decíamos. Tenemos que buscar qué hacer... uno asiste a los grupos de la Casa de las Mujeres que realizan, pero ya, ¿va? Tú ahí te desahogas y tú ahí conoces a personas, pero es que es muy distinto a crear un vínculo allí porque no; porque, o sea, son personas también que están como nosotras, ¿sabes? Entonces, es que era difícil entrar a una cuadrilla. Hemos podido entrar a dos cuadrillas, cosa que ha sido difícil para otras extranjeras aquí. A personas que tienen años aquí y no tienen, o sea, que es difícil. [...] Porque quizás la persona de aquí su cultura es como más cerrada en eso (B., 30 años).

Acá el tema de la cuadrilla es complejo, no es fácil entrar en una cuadrilla. Mi cuadrilla son todos de fuera, no hay nadie de acá. A mí hasta ahora nadie me ha invitado a participar en una cuadrilla, nadie de ninguna parte. De cuadrillas de vascos nunca (G., 42 años).

Finalmente, varias entrevistadas reconocen que en momentos en que les surgen dificultades de tipo emocional, las redes transnacionales con la gente del país de origen (tanto en el propio país como en otros a los que hayan emigrado) suponen un soporte social importante al que acudir. Alguna mujer también señala el valor de las amistades coétnicas a distancia por la familiaridad de los elementos culturales compartidos.

Ya cuando he tenido algún tema más personal, pues nada. Ya allí termino recurriendo a mis amigos de Venezuela, que estén en Venezuela, que estén por todo el mundo, sea por llamadas, por WhatsApp, por Skype, por lo que sea (F., 33 años).

Yo utilizo Facebook para contactar con las amistades [...]. Y así me contactó alguien de Cuba que vivía en Gipuzkoa. Y durante unos meses sí que compartí con ellos durante un tiempo. Me sentí muy bien. Era un poco sentirme en casa. Porque simplemente el deje sea diferente, eso ya me hacía bien, ¿no?, por la forma de hablar. Por una palabrita que ya conozco. ¿Te acuerdas? Ya los chistes habituales (E., 43 años).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El trabajo aquí descrito presenta unos resultados preliminares de un estudio realizado con mujeres inmigrantes Latinoamericanas donde se han explorado sus percepciones con respecto a las Casas de las Mujeres y los grupos de mujeres no mixtos de ocio activo. El objetivo era comprender qué elementos relatan ellas que hayan podido contribuir a una mejor adaptación cultural en el País Vasco, a apuntalar su empoderamiento, así como a un incremento en su bienestar.

El propio término ‘ocio’, o a veces el término asociado ‘tiempo libre’, —de su adaptación del inglés *leisure*— en sus inicios se conceptualizó o asumió de manera implícita por parte de las personas estudiosas en la materia como una actividad agéntica, y en bastantes casos incluso a actividades con un componente físico. Esta visión acusa un importante sesgo anglocéntrico y también etnocéntrico (IWASAKI *et al.*, 2007; ROBERTS, 2010), además de haberse demostrado ineficaz para describir la diversidad de los tipos de ocio de todas las mujeres (HENDERSON, 2002), especialmente de otras culturas e inmigrantes (KHANAM; COSTARELLI, 2008; SUTO, 2013). Las posturas feministas y de investigaciones desde la diversidad cultural (DEMIRBAS, 2019; SHAW, 2007; STODOLOSKA, 2018) han puesto en valor un ocio no activo, no necesariamente físico, y no desarrollado de manera individual.

Los datos del presente estudio van en esta línea de entender el ocio como un espacio donde lo relacional tiene una centralidad importante. Las mujeres entrevistadas habían participado en actividades propuestas por la Casa de las Mujeres de naturaleza diversa, rompiendo las dicotomías actividad física vs. estática, en entorno al aire libre (*outdoor*) vs. intramural, individual vs. comunitario o colectivo. A pesar de la inclusión consciente en este estudio también de un grupo de mujeres de ocio relacionado con una actividad física y al aire libre (estereotípicamente más masculina y practicada por hombres), las mujeres de la muestra subrayan en todos los casos el carácter relacional y el disfrute de la actividad en compañía.

Esto es similar a la descripción de algunas mujeres de Bangladesh que vivían en el Reino Unido, quienes mencionaban la natación como una actividad preferida, pero clarificaban que no la veían como ejercicio físico, sino como una ocupación diaria placentera compartida por una comunidad de mujeres en su país de origen (KHANAM; COSTARELLI, 2008).

Las actividades en las que participan las mujeres de nuestro estudio, si bien relacionadas en alguna medida con cierta motivación intrínseca, son percibidas como oportunidades para incrementar su bienestar y ampliar sus redes de apoyo y relacionales. Estos elementos aparecían también en muchas mujeres inmigrantes en Canadá, quienes definían el ocio de manera amplia como todo aquello que les proporcionaba salud física y emocional, además de reconocer que la propia ocupación era secundaria a las relaciones sociales que subyacían a la misma (SUTO, 2013); este predominio de lo social sobre la actividad propiamente dicha ya la habían observado años atrás Rublee y Shaw (1991) en los contextos de ocio en los que estaban inmersas algunas mujeres latinoamericanas en dicho país. Esta dimensión relacional en ocio es incluso más acusada entre mujeres inmigrantes en comparación con mujeres autóctonas de Canadá (TIRONE; SHAW, 1997), así como en mujeres de origen étnico diverso (HENDERSON; AINSWORTH, 2001) o en culturas no-occidentales (*p.ej.*, GÜRBÜZ; HENDERSON, 2014; SÖNMEZ *et al.*, 2010). Ello aporta incontestable evidencia de la redefinición de las dimensiones relevantes en la investigación de ocio en mujeres para abarcar su diversidad (HENDERSON; GIBSON, 2013; SHAW, 2007; STODOLOSKA, 2018).

Las mujeres participantes en nuestro estudio relatan que, si bien a la llegada al nuevo país su prioridad es de tipo económico y laboral, una vez cubiertas las necesidades básicas de alimento y cobijo, sienten también la necesidad de entablar relaciones, socializar y buscar apoyo social como una forma de afrontar el estrés y de incrementar sus posibilidades de inclusión social en el nuevo país.

La búsqueda del bienestar psicológico lleva a estas mujeres a participar en diversas actividades de ocio que les permita inicialmente conectar con otras personas y, con el tiempo, quizá desarrollar amistades más profundas. En este sentido, el modelo de estrategias de afrontamiento a través del ocio de Iwasaki y Mannell (2000) como marco comprensivo de variables relacionadas con la salud, resultaría aplicable a nuestro estudio.

Esto es así porque las circunstancias de las mujeres inmigrantes muestran un importante paralelismo debido al estrés derivado del proceso migratorio. El citado modelo incluye tres elementos en las estrategias de afrontamiento por medio del ocio: el afrontamiento paliativo (alivio momentáneo durante la realización de una actividad de ocio), la mejora del ánimo (embarcarse en una actividad de ocio que puede cambiar su perspectiva vital), y el ocio de compañerismo (socializar con otras personas a través de varias actividades). En concreto, los dos primeros elementos han sido referidos por algunas entrevistadas; con respecto al último aspecto, este ha aparecido de manera más generalizada como factor protector en nuestro estudio, al igual que también se ha constatado previamente en la literatura sobre mujeres inmigrantes, donde diversas autoras inciden en el valor del apoyo emocional y los cuidados mutuos en el ocio para superar momentos con vivencias relacionadas con la ansiedad, la depresión o la soledad (*p.ej.*, CALDWELL, 2005; GLOVER; PARRY, 2008; SUTO, 2013).

Los datos obtenidos de las entrevistas sugieren que la participación en grupos de mujeres — tanto a través de la Casa de las Mujeres, como a través de los grupos no mixtos de ocio activo — representa una fuente importante de apoyo social por parte de las mujeres autóctonas y refuerzo de la identidad grupal. Estos datos van en la línea de la investigación previa sobre el papel de la identidad social, incluida la identidad de género (SCHMITT *et al.*, 2002) por un lado, además de con los estudios sobre el papel que juegan las redes interétnicas en facilitar la integración de las personas inmigrantes (BOBOWIK *et al.*, 2017; JASINSKAJA-LAHTI *et al.*, 2006), por otro lado.

Nuestro estudio además corrobora que los espacios de participación social como los grupos de mujeres ayudan a cultivar relaciones interculturales continuas. Las redes de apoyo social y amistad entre mujeres emergen como un tópico de relevancia en el ámbito del ocio (HENDERSON; GIBSON, 2013; KERSTETTER *et al.*, 2008; SON; YARNAL; KERSTETTER, 2010). Este espacio relacional puede ayudar a las mujeres extranjeras a mejorar su capacidad de enfrentarse a desafíos socioculturales o facilitar la participación cívica en un sentido más amplio en la comunidad de acogida. Además, la participación conjunta de las mujeres extranjeras y las autóctonas en estos espacios ayuda a la construcción colectiva de comunidades más inclusivas que celebren y reconozcan la diversidad.

Nuestros hallazgos ofrecen también implicaciones para las instituciones públicas y organizaciones no gubernamentales que trabajan en el campo de la intervención social en el ámbito de la inmigración e interculturalidad. Los datos obtenidos en esta investigación ponen de manifiesto la necesidad de facilitar espacios y fomentar actividades inclusivas a largo plazo y repetidas, como pueden ser las intervenciones basadas en el diálogo intercultural (ZUMETA *et al.*, en prensa), que han mostrado reforzar el bienestar tanto entre las personas inmigrantes como autóctonas, contribuyendo así a la cohesión social y bienestar general. Implementada en varios países europeos, y cuya participación ha sido mencionada por parte de algunas entrevistadas en el presente estudio, la iniciativa ‘*Next Door Family*’ (*Bizilagunak*) reúne a inmigrantes y nacionales para un almuerzo informal con el fin de fomentar la comunicación y los lazos de amistad entre personas ciudadanas nativas y extranjeras, y así promover la cultura de diálogo intercultural y el concepto de barrios y comunidades inclusivas. El acento en las comunidades, el capital social y el desarrollo comunitario (PEDLAR; HAWORTH, 2006) permitirá reforzar las colectividades y los procesos grupales, tanto desde un eje de género como de interculturalidad.

LIMITACIONES Y FUTURAS DIRECCIONES

El estudio que se presenta aquí se ha llevado a cabo siguiendo una metodología cualitativa, realizando entrevistas en profundidad, de utilización en aumento en el ámbito de investigación del ocio de mujeres (HENDERSON; GIBSON, 2013). Esta aproximación es doblemente pertinente en este caso por permitir la exploración en un tópico que permite un acercamiento a un área menos explorada, y al mismo tiempo porque da voz a las propias protagonistas de su ocio (HENDERSON, 2002; PALERMO, 2020), facilitando así en mayor medida una comprensión de la naturaleza y la calidad de las experiencias relatadas (HENDERSON; GIBSON, 2013), nombrándolas de manera más aproximada a su realidad (WESTMARLAN, 2001). Es conveniente señalar, no obstante, que la metodología de análisis inductivo tiene como motor de arranque los datos, pero que estos los han interpretado dos investigadoras con un bagaje teórico y epistemológico determinado, lo cual podría haber sesgado en alguna manera parte del análisis (BRAUN; CLARKE, 2006). En este sentido, consideramos que esta línea de trabajo pudiera enriquecerse y complementarse con metodologías cuantitativas en una fase posterior.

Asimismo, esta investigación preliminar intenta únicamente plantear un punto de partida en base a las percepciones informadas por algunas mujeres inmigrantes latinoamericanas. Además de por el motivo de constituir una muestra muy pequeña, tampoco pretende ser representativo de la enorme diversidad dentro de todas las mujeres usuarias de las Casas de las Mujeres o de grupos de mujeres no mixtos. Estas mujeres, asimismo, no tienen la limitación lingüística que otras mujeres inmigrantes con origen en países de habla nativa distinto al castellano, o que mujeres Latinoamericanas con un menor conocimiento de dicho idioma. La barrera lingüística implica importantes trabas de adaptación cultural (e.g., SUTO, 2013).

Por tanto, una necesaria línea de investigación futura la constituye examinar las dificultades concretas de esas mujeres que no pueden acceder a todos los recursos disponibles en dichos grupos de mujeres no mixtos, así como los mecanismos que pudieran ponerse en marcha para paliarlos, aunando así esfuerzos entre la investigación sobre género y la comunitaria (SHAW, 2007).

Por otra parte, y de forma más global, también urge avanzar en el conocimiento (y en la posterior acción) en la línea de la inclusión social desde la interseccionalidad (CHOO; FERREE, 2010; JUNIU; HENDERSON, 2002; HENDERSON; GIBSON, 2013). Algunos estudios han constatado que algunas de las diferencias en las experiencias de ocio entre inmigrantes procedentes de Latinoamérica se deben más a diferencias de clase social que a la propia etnicidad (JUNIU, 2000). Por ello, entre las prioridades de estudio se incorporarían perspectivas destinadas a analizar el ocio, el bienestar y el empoderamiento individual y colectivo en mujeres cuyas realidades — por acumular varias posibles fuentes de discriminación — pudieran diluirse o estar infrarrepresentadas (i.e., lesbianas inmigrantes, de estrato social bajo, de procedencia étnica especialmente marginalizada, etc.). Asimismo, urge incorporar la diversidad de mujeres tanto en los equipos de investigación como en departamentos de igualdad y servicios sociales para que las mujeres inmigrantes y racializadas pasen de ser meros objetos de discurso a sujetos políticos activos (GREGORIO GIL, 2014). En este sentido, los análisis complementarios de mujeres no académicas y de procedencia latinoamericana podrían proporcionar una comprensión caleidoscópica más completa.

En definitiva, los resultados de este estudio y de otros complementarios en esta línea de análisis, no pueden dirigirse únicamente para que gestoras y profesionales en servicios y/o grupos de mujeres que trabajen en la intervención social con mujeres inmigrantes incorporen pautas de actuación, sino también para que les sirva de reflexión de cómo incorporar y/o entender las necesidades de las mujeres a las que pretenden dar servicio.

Tal y como alguna entrevistada de nuestro estudio ha manifestado, es importante el acompañamiento y la tutela, pero respetando el derecho a equivocarse y sin adoptar una visión paternalista. Esta circunstancia se ha mencionado en la literatura, constatando en entrevistas realizadas a profesionales que atendían a mujeres en servicios destinados para ellas que hablaban desde su sesgo y sus propios objetivos/necesidades, e incluso utilizando algún prejuicio o estereotipo que la autora Biglia (2014) calificó de “generizado y racializado”, más que desde la perspectiva de las mujeres. El difícil reto consiste en ser conscientes de qué necesita cada una de las mujeres inmigrantes, dentro de su diversidad en vez de como un conjunto homogéneo de otredad, y no cómo las mujeres autóctonas al cargo de los servicios locales podemos ‘empoderarlas’, como si de sujetos pasivos se tratase. El empoderamiento colectivo requiere un planteamiento que recoja las críticas del feminismo decolonial (*e.g.*, CURIEL, 2019; LUGONES, 2010) para que el ocio como elemento de resistencia (HENDERSON, 2002; HENDERSON; GIBSON, 2013) y herramienta de libertad y cambio social (STODOLSKA, 2018) sea una realidad.

REFERÊNCIAS

- AGUDELO-SUÁREZ, A., *et al.* Discrimination, work and health in immigrant populations in Spain. *Social Science & Medicine*, v. 68, n.10, p. 1866-1874, 2009. DOI: 10.1016/j.socscimed.2009.02.046. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027795360900141>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- BACHMANN, L. Female friendships and gender transformation. *European Journal of Women's Studies*, v.21, n.2, p. 165-179, 2014. DOI: 10.1177/1350506813515856. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1350506813515856?journalCode=ejwa>. Acesso em: 15 mar. 2020.
- BAGCI, S.C.; TURNUKLU, A. Intended, unintended, and unknown consequences of contact: the role of positive–negative contact on outgroup attitudes, collective action tendencies, and psychological well-being. *Social Psychology*, v.50, n.1, p. 7-23, 2019. DOI: 10.1027/1864-9335/a000355. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2018-64890-001>. Acesso em: 05 jan. 2020.
- BAGCI, S.C.; TURNUKLU, A.; BEKMEZCI, E. Cross-group friendships and psychological well-being: a dual pathway through social integration and empowerment. *British Journal of Social Psychology*, v.57, n.4, p. 773-792, 2018a. DOI: 10.1111/bjso.12267. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bjso.12267>. Acesso em: 30 mar. 2020.
- BALTAR, R. *et al.* Ni ocio ni tiempo libre: Red de Escuelas de empoderamientos para mujeres: Basauri, Ermua, Getxo y Ondarroa (Bizkaia). *ADOZ Revista de Estudios de Ocio*, n.31, 2007, p. 129-132. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2307618>. Acesso em: 25 maio 2020.
- BERKMAN, L.F. *et al.* From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, v.51, n.6, p. 843-857, 2000. DOI: 10.1016/S0277-9536(00)00065-4. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953600000654>. Acesso em: 29 maio 2020.
- BERRY, J.W. *et al.* Immigrant youth: acculturation, identity and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, v. 55, p. 303-332, 2006. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2006-07472-001>. Acesso em: 05 abr. 2020.
- BIGLIA, B. Avances, dilemas y retos de las epistemologías feministas en la investigación social. *In: MENDIA, I. et al. (Eds.), Otras formas de (re)conocer: Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*. Donostia: Hegoa, 2014. p. 2-44.
- BIRMAN, D.; TRICKETT, E.J.; VINOKUROV, A. Acculturation and adaptation of Soviet Jewish refugee adolescents: predictors of adjustment across life domains. *American Journal of Community Psychology*, v. 30, n.5, p. 585-607, 2002. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016323213871>. Acesso em: 29 maio 2020.

- BOBOWIK, M.; BASABE, N.; PÁEZ, D. The bright side of migration: hedonic, psychological, and social well-being in immigrants in Spain. *Social Science Research*, v.51, p. 189-204, 2015. DOI: 10.1016/j.ssresearch.2014.09.011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0049089X14001884>. Acesso em: 05 abr. 2020.
- BOBOWIK, M. *et al.* 'Healthy' identities? Revisiting rejection-identification and rejection-disidentification models among voluntary and forced immigrants. *European Journal of Social Psychology*, v. 47, n.7, p. 818-831, 2017. DOI: 10.1002/ejsp.2306. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.2306>. Acesso em: 29 maio 2020.
- BOURHIS, R.Y. *et al.* Towards an interactive acculturation model: a social psychological approach. *International Journal of Psychology*, v.32, n.6, p. 369-386, 1997. DOI: 10.1080/002075997400629. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/002075997400629>. Acesso em: 05 abr 2020.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, v.3, n.2, p. 77-101, 2006. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>. Acesso em: 29 maio 2020.
- BRITISH CYCLING. *Breeze*. 2020. Disponível em: <https://www.britishcycling.org.uk/search/article/vw20130522-Breeze-0>. Acesso em: 31 jul. 2020.
- CALDWELL, L.L. Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counseling*, v.33, n.1, p. 7-26, 2005. DOI: 10.1080/03069880412331335939. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069880412331335939>?journalCode=cbjg20. Acesso em: 31 jan. 2020.
- CHOO, H.Y.; FERREE, M.M. Practicing intersectionality in sociological research: a critical analysis of inclusions, interactions, and institutions in the study of inequalities. *Sociological Theory*, v.28, n.2, p. 129-149, 2010. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9558.2010.01370.x>. Acesso em: 31 jan. 2020.
- CURIEL, O. Construindo metodologias feministas desde o feminismo decolonial. In: P. BALDUINO DE MELO *et al.* (Eds.). *Descolonizar o feminismo* [recurso eletrônico]: VII Sernegra. Brasília: Instituto Federal del Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília, 2019. p. 32-51. Disponível em: http://neab.unb.br/index.php?option=com_content&view=article&id=62:vii-sernegra-descolonizar-o-feminismo&catid=179&Itemid=670. Acesso em: 15 out. 2019.
- DANE, S. *et al.* The benefits of ethnic activity group participation on older immigrant well-being and host country adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, v.77, p.119-124, 2020. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2020.05.006. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176720301437>. Acesso em: 05 abr. 2019.
- DE LEÓN, M. (comp.) *Poder y empoderamiento de las mujeres*. Bogotá, Colombia: Tercer Mundo Editores, 1997. 259p.
- DEMIRBAS, G. Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. *Leisure Studies*, v.39, n.1, p. 56-67, 2019. DOI: 10.1080/02614367.2019.1627391. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02614367.2019.1627391>?journalCode=rlst20. Acesso em: 05 abr. 2019.
- DIXON, J. *et al.* "Let them eat harmony": prejudice-reduction strategies and attitudes of historically disadvantaged groups. *Current Directions in Psychological Science*, v.19, n.2, p. 76-80, 2010. DOI: 10.1177/0963721410363366. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0963721410363366>. Acesso em: 15 out. 2019.
- DOMINGUEZ-FUENTES, J.M.; HOMBRADOS-MENDIETA, M.I. Social support and happiness in immigrant women in Spain. *Psychological Reports*, v.110, n.3, p. 977-990, 2012. DOI: 10.2466/17.02.20.21.PR0.110.3.977-990. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/17.02.20.21.PR0.110.3.977-990>?journalCode=prxa. Acesso em: 05 abr. 2019.
- ESTEBAN, M.L. El feminismo vasco y los circuitos del conocimiento: el movimiento, la universidad y la casa de las mujeres. In: MENDIA, I. *et al.* (Eds.), *Otras formas de (re)conocer: Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*. Donostia: Hegoa, 2014. p. 61-76.
- FIELDING, D.; LEPINE, A. Women's empowerment and wellbeing: evidence from Africa. *The Journal of Development Studies*, v.53, n.6, p. 826-840, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220388.2016.1219345>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- GARCÍA-GUADILLA, M.P. Gender, environment, and empowerment in Venezuela. In: BLUMBERG, R. L., *et al.* (Eds.), *Engendering health & well-being*. New York, NY: Routledge, 1995. p. 213-238.
- GLASER, B. *Basic of grounded theory analysis: Emergence versus forcing*. Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992. 128p.
- GLOVER, T; PARRY, D. Friendships developed subsequent to a stressful life event: the interplay of leisure, social capital, and health. *Journal of Leisure Research*, v.40, n.2, p. 208-230, 2008. DOI: 10.1080/00222216.2008.11950138. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.2008.11950138>. Acesso em: 15 mar. 2019.
- GONZÁLEZ-CASTRO, J.L.; UBILLOS, S. Determinants of psychological distress among migrants from Ecuador and Romania in a Spanish city. *International Journal of Social Psychiatry*, v.57, n.1, p. 30-44, 2011. DOI: 10.1177/0020764009347336. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0020764009347336>. Acesso em: 15 out. 2019.

- GONZÁLEZ, R.; SIRLOPÚ, D.; KESSLER, T. Prejudice among Peruvians and Chileans as a function of identity, intergroup contact, acculturation preferences, and intergroup emotions. *Journal of Social Issues*, v.66, n.4, p. 803-824, 2010. DOI: 10.1111/j.1540-4560.2010.01676.x. Disponível em: <https://spss.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.2010.01676.x>. Acesso em: 21 fev. 2019.
- GREGORIO GIL, C. (De)construyendo la categoría “mujeres inmigrantes”: De objetos de discurso a sujetos políticos. In: MENDIA, I., et al. (Eds.), *Otras formas de (re)conocer: Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*. Donostia: Hegoa, 2014. p. 161-173.
- GÜRBÜZ, B.; HENDERSON, K.A. Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, v.56, n.4, p. 300-316, 2014. DOI: 10.1080/16078055.2014.958195. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16078055.2014.958195>. Acesso em: 15 out. 2019.
- HASLAM, S.A.; REICHER, S.D. Stressing the group: Social identity and the unfolding dynamics of responses to stress. *Journal of Applied Psychology*, v.91, p. 1037-1052, 2006. DOI: 10.1037/0021-9010.91.5.1037. Disponível em: [http://bbcpisonstudy.org/pdfs/%20JAP%20\(2006\)%20Stress.pdf](http://bbcpisonstudy.org/pdfs/%20JAP%20(2006)%20Stress.pdf). Acesso em: 21 fev. 2019.
- HASLAM, S.A. et al. Social identity, health and wellbeing: an emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology: An International Review*, v. 58, n.1, p. 1-23, 2009. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00379.x Disponível em: https://sso.apa.org/apasso/idm/success-logout?ERIGHTS_TARGET=https%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2F Acesso em: 15 out. 2019.
- HAYWARD, L.E. et al. Toward a comprehensive understanding of intergroup contact: descriptions and mediators of positive and negative contact among majority and minority groups. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 43, n.3, p. 347-364, 2017. DOI: 10.1177/0146167216685291. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167216685291>. Acesso em: 21 fev. 2019.
- HENDERSON, K.A. (2002). Ocio y género: ¿Un concepto global? In: SETIÉN, M.L.; A. LÓPEZ MARRUGAN (Eds.). *Mujeres y ocio: nuevas redes de espacios y tiempos. Documentos de Estudios de Ocio*, v.19, 2002, p. 31-38.
- HENDERSON, K.A.; AINSWORTH, B. Researching leisure and physical activity with women of color: issues and emerging questions. *Leisure Sciences*, v.23, p. 21-34, 2001. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400150502225>. Acesso em: 15 out. 2019.
- HENDERSON, K.A.; GIBSON, H.J. An integrative review of women, gender, and leisure: increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, v.45, n.2, p. 115-135, 2013. DOI: 10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008>. Acesso em: 15 out. 2019.
- HERNÁNDEZ CARRERA, R.M. La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, p. 187-210, 2014. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/51399004.pdf>. Acesso em: 15 out. 2019.
- IKUSPEGI-OBSERVATORIO VASCO DE INMIGRACIÓN. Panorámica 76 - *Población de origen extranjero en la CAE 2020*. Disponível em: <https://www.ikuspegi.eus/documentos/panoramicas/es/pan76casOK.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2020.
- IWASAKI, Y.; MANNELL, R.C. Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. *Leisure Sciences*, v.22, p. 163-181, 2000. DOI: 10.1080/01490409950121843. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490409950121843?journalCode=ulsc20>. Acesso em: 03 fev. 2020.
- IWASAKI, Y. et al. Leisure research in a global world: time to reverse the Western domination in leisure research? *Leisure Sciences*, v.29, p. 113-117, 2007. DOI: 10.1080/01490400600983453. Disponível em: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20073086511>. Acesso em: 23 fev. 2020.
- JASINSKAJA-LAHTI, I. et al. Perceived discrimination, social support networks, and psychological well-being among three immigrant groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, v.58, n.3, p. 293-311, 2006. DOI: 10.1177/0022022106286925. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490409950121843?journalCode=ulsc20>. Acesso em: 08 jul. 2020.
- JASINSKAJA-LAHTI, I.; LIEBKIND, K.; SOLHEIM, E. To identify or not to identify? National disidentification as an alternative reaction to perceived ethnic discrimination. *Applied Psychology: An International Review*, v.58, p. 105-128, 2009. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00384.x. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022022106286925?journalCode=jcca>. Acesso em: 12 jul. 2020.
- JETTEN, J.; HASLAM, C.; HASLAM, S.A. (Eds.) *The social cure: Identity, health and well-being*. Hove, UK: Psychology Press, 2012. 408p.
- JUNIU, S. The impact of immigration: leisure experience in the lives of South American immigrants. *Journal of Leisure Research*, v.32, n.3, p. 358-381, 2000. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.2000.11949921>. Acesso em: 23 jul. 2020.
- JUNIU, S.; HENDERSON, K.A. Problemas a la hora de describir e investigar el ocio de las mujeres: perspectivas multiculturales. In: SETIÉN, M.L.; LÓPEZ, A. (Eds.), *Mujeres y ocio: Nuevas redes de espacios y tiempos. Documentos de Estudios de Ocio*, n.19, 2002, p. 101-115.

- KERSTETTER, D.L. *et al.* Functional support associated with belonging to the Red Had Society: a leisure-based social network. *Journal of Leisure Research*, v.40, n.4, p. 531-555, 2008. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.2008.11950151>. Acesso em: 13 jul. 2020.
- KHANAM, S; COSTARELLI, V. Attitudes towards health and exercise in overweight women. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, v.128, p. 26-30, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18274327/>. Acesso em: 31 jul. 2020.
- KIM, J. Exploring the experience of intergroup contact and the value of recreation activities in facilitating positive intergroup interactions of immigrants. *Leisure Sciences*, v.34, n.1, p. 72-87, 2012. DOI: 10.1080/01490400.2012.633856. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2012.633856>. Acesso em: 03 fev. 2020.
- LEDWITH, M. *Community development: A critical approach*. Chicago, IL: Policy Press, 2011. 232p.
- LUGONES, M. Toward a decolonial feminism. *Hypatia*, v. 25, n.4, p. 742-759, 2010. DOI: 10.1111/j.1527-2001.2010.01137.x. Disponível em: <http://www.iheal.univ-paris3.fr/sites/www.iheal.univ-paris3.fr/files/towards%20a%20decolonial%20feminism.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2020.
- MANSFIELD, L.; DAYKIN, N.; KAY, T. Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, v.39, n.1, p. 1-10, 2020. DOI: 10.1080/02614367.2020.1713195. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2020.1713195>. Acesso em: 31 jul. 2020.
- MARTINEZ GARCIA, M. F., GARCIA RAMIREZ, M.; MAYA JARIEGO, I. Social support and locus of control as predictors of psychological well-being in Moroccan and Peruvian immigrant women in Spain. *International Journal of Intercultural Relations*, v.26, n.3, p. 287-310, 2002. DOI: 10.1016/S0147-1767(02)00005-6. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176702000056>. Acesso em: 23 fev. 2020.
- MEADOWS, L.M.; THURSTON, W.E.; MELTON, C. Immigrant women's health. *Social Science & Medicine*, v.52, p. 1451-1458, 2001. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1071439/>. Acesso em: 04 jul. 2020.
- PALERMO, Z. La opción decolonial. *CECIES: Pensamiento Latinoamericano y Alternativo*, 2020. Disponível em: <http://www.cecies.org/articulo.asp?id=227>. Acesso em: 22 jul. 2020.
- PASCOE, E.A., SMART-RICHMAN, L. Perceived discrimination and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, v.135, n.4, p. 531-554, 2009. DOI: 10.1037/a0016059. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2747726/>. Acesso em: 23 fev. 2020.
- PEDLAR, A.; HAWORTH, L. Community. In: ROJEK, C.; SHAW, S.M.; VEAL, A.J. (Eds.), *A handbook of leisure studies*, Basingtone, UK: Palgrave Macmillan, 2006. p. 518-532.
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO. *Ciclismo femenino, universo mujer: ¡Úmate al movimiento womenbike.com!* 2020. Disponível em: <https://yosoyciclista.com/assets/smartweb/images/feminas/dossier.pdf>. Acesso em: 31 jul., 2020.
- ROBERTS, K. Is leisure studies “ethnocentric”? If so, does this matter? *World Leisure Journal*, v.52, n.3, p. 164-176, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/04419057.2010.9728277>. Acesso em: 09 fev. 2020.
- RUBLEE, C.B.; SHAW, S.M. Constraints on the leisure and community participation of immigrant women: implications for social integration. *Loisir et Société / Society and Leisure*, v.14, n.1, p. 133-150, 1991. DOI: 10.1080/07053436.1991.10715376. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07053436.1991.10715376>. Acesso em: 17 maio 2020.
- SAM, D.L.; BERRY, J.W. (Eds.) *Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006. 551p.
- SCHMITT, M.T. *et al.* The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, v.140, n.4, p. 921-948, 2014. DOI: 10.1037/a0035754. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24547896/>. Acesso em: 02 jul. 2020.
- SCHMITT, M.T., *et al.* Perceiving discrimination against one's gender group has different implications for well-being in women and men. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v.28, p. 197-210, 2002. DOI: 10.1177/0146167202282006. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167202282006>. Acesso em: 15 jul. 2020.
- SETIÉN, M.L.; LÓPEZ, A. Desarrollo humano de mujeres inmigrantes a través de las actividades educativas. In: SETIÉN, M.L.; LÓPEZ, A. (Eds.), *Mujeres y ocio: Nuevas redes de espacios y tiempos. Documentos de Estudios de Ocio*, n.19, 2002, p. 117-126.
- SEVILLANO, V. *et al.* Health-related quality of life and perceived discrimination among immigrants and natives in Spain. *Ethnicity & Health*, v.19, p. 178-197, 2014. DOI: 10.1080/13557858.2013.797569. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13557858.2013.797569>. Acesso em: 08 jul. 2020.
- SHAW, S.M. Explorando el ocio de las mujeres: conceptos fundamentales, retos teóricos y directrices futuras. *ADOZ Revista de Estudios de Ocio*, n.31, 2007, p. 31-38. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2307576>. Acesso em: 26 jul. 2020.

SON, J.; YARNAL, C.; KERSTETTER, D. Engendering social capital through a leisure club for middle-aged and older women: implications for individual and community health and well-being. *Leisure Studies*, v.29, n.1, p. 67-83, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02614360903242578>. Acesso em: 01 out. 2020.

SÖNMEZ, G.A. *et al.* A different leisure activity for Turkish women: invitation day. *World Leisure*, v.52, n.2, p. 94-103, 2010. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/04419057.2010.9674634>. Acesso em: 31 jul. 2020.

STODOLSKA, M. Research on race, ethnicity, immigration, and leisure: Have we missed the boat? *Leisure Sciences*, v.40, n.1-2, p. 43-53, 2018. DOI: 10.1080/01590400.2017.1376013. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2017.1376013?journalCode=ulsc20>. Acesso em: 31 out. 2020.

STOLL, M.A.; WONG, J.S. Immigration and civic participation in a multiracial and multiethnic context. *International Migration Review*, v.41, n.4, p. 880-908, 2007. DOI: 10.1111/j.1747-7379.2007.00104.x Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1747-7379.2007.00104.x>. Acesso em: 31 jul. 2020.

SUTO, M.J. Leisure participation and well-being of immigrant women in Canada. *Journal of Occupational Science*, v.30, n.1, p. 48-61, 2013. DOI: 10.1080/14427591.2012.732914. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14427591.2012.732914>. Acesso em: 06 out. 2020.

TIRONE, S.C.; SHAW, S.M. At the center of their lives: indo Canadian women, their families and leisure. *Journal of Leisure Research*, v.29, n.2, p. 225-244, 1997. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.1997.11949795>. Acesso em: 01 jul. 2020.

VÁZQUEZ, N. *Las escuelas para el empoderamiento*. 2009. Disponível em: <http://www.berripapera.org/files/Vazquez-escuelas-empoderamiento.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2020.

WESTMARLAN, N.. The quantitative/qualitative debate and feminist research: a subjective view of objectivity. *Forum: Qualitative Social Research*, v.2, n.1, DOI: 10.17169/fqs-2.1.974. Disponível em: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/974>. Acesso em: 19 jul. 2020.

WILEY, S. *et al.* Rejection-(dis)identification and ethnic political engagement among first-generation Latino immigrants to the United States. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, v.19, p. 310-319, 2013. DOI: 10.1037/a0031093. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2013-25230-008>. Acesso em: 01 jul. 2020.

ZABALA, B. *Movimiento de mujeres, mujeres en movimiento*. Tafalla: Txalaparta, 2008. 291p.

ZHANG, H.; ZHOU, Y.; STODOLSKA, M. Socio-cultural adaptation through leisure among Chinese international students: an experiential learning approach. *Leisure Sciences*, 2018. DOI: 10.1080/01490400.2018.1491351. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2018.1491351?journalCode=ulsc20>. Acesso em: 31 jun. 2020.

ZUMETA, L., *et al.* Participation in multicultural awareness-raising community actions and positive effects: well-being and group efficacy. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology* [no prelo].

AGRADECIMIENTO

Este artículo ha sido realizado gracias a la Ayuda al Grupo Consolidado “Cultura, Cognición y Emoción”, proporcionada por el Gobierno Vasco: IT-1187-19, y Ministerio de Ciencia e Innovación: PSI2017-84145-P.