



¿QUÉ ES LANZAR COMO NIÑA?

Cuando la socialización dibuja
nuestros límites.

Masterclass

POR KLGA. ROCÍO CONTRERAS



INTRODUCCIÓN

Imagina por un momento que has pasado toda tu vida escuchando que no puedes correr tan rápido, que no debes subir tan alto, que las niñas no son tan fuertes como los niños. Que tu cuerpo es delicado, que debes ocupar poco espacio, que tu voz debe ser suave y cálida.



"Las mujeres a menudo se mueven de manera que minimiza su ocupación de espacio, como si su cuerpo estuviera siempre en el camino."

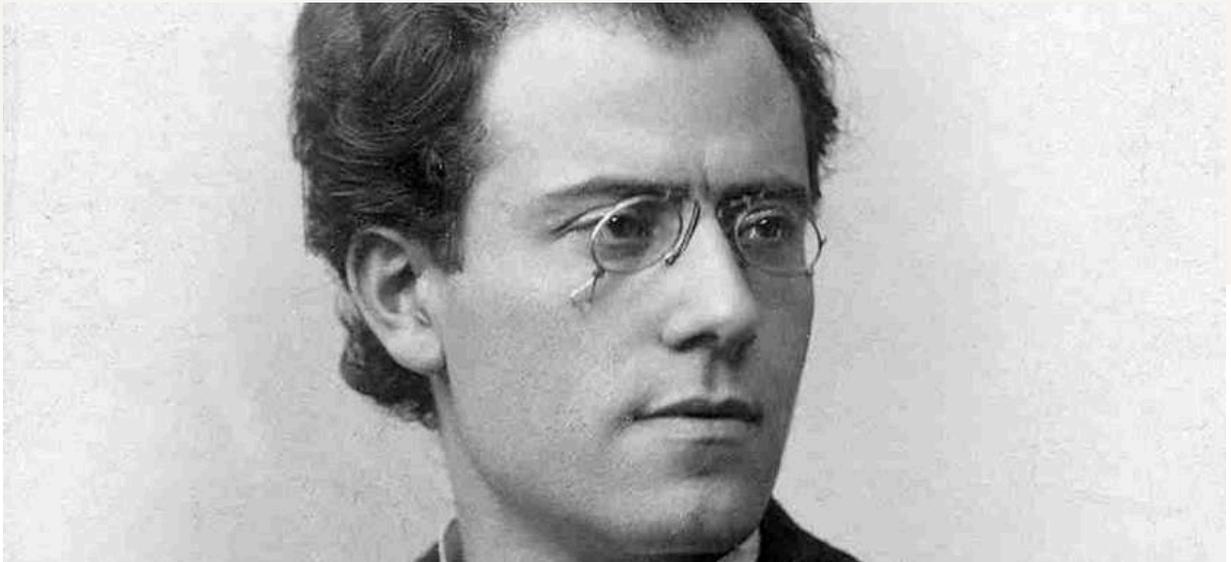
Iris Marion Young

Si bien parecen advertencias inocentes, estos sutiles mensajes constantemente nos van moldeando, nos van limitando. Sin darnos cuenta, aprendemos a movernos de una manera "apropiada" para nuestro género, a ocupar menos lugar del que nos corresponde, a creer que hay cosas que simplemente no podemos hacer.

¿Pero qué pasaría si todo esto no fuera más que una elaborada construcción social? ¿Y si esa "esencia femenina" de la que tanto se habló no fuera más que el resultado de años de condicionamiento?

"LANZAR COMO NIÑA"

En 1966, el filósofo Erwin Strauss estudió "la notable diferencia en la manera de lanzar de los dos sexos". Tras observar a niñas y niños de 5 años lanzando una pelota, concluyó que las niñas lo hacían "sin fuerza, velocidad ni puntería precisa", a diferencia de los niños.



La explicación de Strauss fue tan simple como equivocada: debía tratarse de una misteriosa "esencia femenina". Lo que el filósofo no supo ver es que estaba presenciando el resultado de años de condicionamiento social, de mensajes sutiles pero constantes sobre cómo debemos ocupar —o, mejor dicho, no ocupar— el espacio.

"La mujer tiende a no confiar en su capacidad para realizar tareas físicas, y esta falta de confianza se refleja en la forma en que usa su cuerpo."

Iris Marion Young



MÁS ALLÁ DE LA "ESENCIA FEMENINA"

Cuando la también filósofa Iris Marion Young retomó este experimento en 1980, destapó una verdad incómoda: no hay nada natural ni esencial en la forma en que nos movemos las mujeres. Lo que Strauss intento interpretar como biología o algo inherente era, en realidad, biografía: la historia de cómo aprendemos desde pequeñas a hacernos más pequeñas.

LOS MENSAJES QUE NOS ATRAVIESAN

"SÉ DELICADA"

(O CÓMO APRENDEMOS A CONTENERNOS)

"No corras tan rápido"

"No te subas ahí"

"Las niñas no son tan fuertes"

Estas frases aparentemente inocentes van moldeando en nosotras una forma de estar en el mundo: contenida, cautelosa, limitada.

EL ESPACIO QUE NO NOS PERMITIMOS OCUPAR

Mientras los niños aprenden a expandirse, a nosotras nos enseñan el arte de la contracción:

- Piernas juntas al sentarnos
- Voz moderada
- Movimientos contenidos
- Presencia discreta



Película: A League of Their Own de 1992 dirigida por Penny Marshall.

¿Te has preguntado alguna vez por qué los hombres se sientan ocupando tanto espacio mientras nosotras nos hacemos pequeñas en nuestras sillas?



LA TRAMPA DE LA FRAGILIDAD

Nos dicen que somos frágiles y terminamos creyéndolo. Nos advierten del peligro y aprendemos a temerlo. Nos alertan sobre nuestras limitaciones y las convertimos en profecías autocumplidas. Pero ¿qué pasaría si todo esto fuera una elaborada construcción social?

EL CUERPO QUE PODRÍAMOS HABITAR

Imagina por un momento:

- ¿Qué pasaría si nunca te hubieran dicho que eras "demasiado" algo?
- ¿Cómo te moverías si no hubieras aprendido a contenerte?
- ¿Qué espacios ocuparías si no te hubieran enseñado a hacerte pequeña?



DESAPRENDIENDO LO APRENDIDO

El cambio comienza con la conciencia. No podemos deshacer años de socialización de la noche a la mañana, pero podemos:

- Reconocer los mandatos que nos limitan.
- Cuestionar las "verdades" que nos contaron sobre nuestros cuerpos.
- Explorar nuevas formas de movimiento.
Reclamar el espacio que nos pertenece.

PARA LAS QUE VIENEN DESPUÉS

Si tienes niñas en tu vida:

- Déjalas correr.
- Permíteles trepar.
- No las detengas cuando quieran explorar.
- No les enseñes a hacerse pequeñas.

El riesgo de una rodilla raspada es menor que el de una vida contenida.



REFLEXIÓN FINAL

Este no es solo un texto sobre cómo corren o lanzan las niñas. Es una invitación a cuestionar cada "no puedes" que nos han susurrado, cada límite que nos han impuesto, cada espacio que nos han negado.

Reconocer esto es el primer paso para darnos cuenta de que muchos de nuestros límites no están en nuestros cuerpos, sino en las historias que nos han contado sobre ellos.



[LAROCIOKINESIOLOGA.COM](https://larociokinesiologa.com)



[@LAROCIO KINESIOLOGA](https://www.instagram.com/larocio_kinesiologa)



ESTE DOCUMENTO ES UNA GUÍA COMPLEMENTARIA A LA MASTERCLASS "LANZAR COMO NIÑA", LA CUAL FORMA PARTE DEL PROYECTO "LABORATORIO DE RESISTENCIAS: CIENCIA, GÉNERO Y MOVIMIENTO", UN ESPACIO PARA REPENSAR NUESTRA RELACIÓN CON EL CUERPO DESDE UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA Y FEMINISTA. SI TE RESUEÑA Y QUIERES PROFUNDIZAR EN ESTOS CONCEPTOS, TE INVITAMOS A EXPLORAR NUESTRO TALLER DONDE DESENTRAÑAMOS ESTAS Y OTRAS VERDADES INCÓMODAS SOBRE CÓMO EL GÉNERO MOLDEA NUESTRA EXPERIENCIA CORPORAL.



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
2024 ROCÍO CONTRERAS ÁLVAREZ

BIBLIOGRAFÍA

Young IM. Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment motility and spatiality. Hum Stud [Internet]. 1980;3(1):137–56. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/bf02331805>

Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences Lester Coleman. Health Education Research, Volume 23, Issue 4, August 2008, Pages 633–647, <https://doi.org/10.1093/her/cym040>

O'Connor D, McCormack M, Robinson C, O'Rourke V. Boys and girls come out to play: Gender differences in children's play patterns. In: EDULEARN17 Proceedings. IATED; 2017.

