

La Jauría: autodefensa feminista

Por: Mariana Mora. 23/07/2024

Irais Bonilla y Jessica Rivera, entrenadoras de autodefensa feminista.

Cuando Jessica Rivera se vio a sí misma en un círculo de mujeres, entrenando bajo la luna llena, se dijo: “**¿dónde había estado toda mi vida?**”. Era 2021 y tenía poco tiempo de conocer a *La Jauría*, un colectivo de autodefensa feminista en Guadalajara. Después de años de practicar artes marciales en espacios dominados por hombres, encontrarse con este grupo de mujeres que comparten herramientas físicas y emocionales para resistir a las violencias, **le “voló la cabeza”**.

El colectivo tiene su origen en un taller que organizó Irais Bonilla en 2018 después de escuchar la anécdota de una amiga que fue tocada y acosada en el transporte público. Irais estudió psicología y practicó lucha olímpica durante cuatro años así que, cuando escuchó el testimonio lleno de rabia, pensó que ella podía compartir sus herramientas con otras mujeres para defenderse de violencias como aquella.

Ese año, Irais impartió el taller en el contexto de la marcha por el Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo. Después, dirigió un curso que duró casi cuatro meses. Tras el éxito de estos primeros espacios, decidió formalizarlo con otra compañera que sumó al programa reflexiones en torno a las violencias. Pero al finalizar, Irais se sintió muy cansada y les propuso que convirtieran el proyecto en un colectivo.

Todas aceptaron y lo nombraron *La Jauría*.

Los entrenamientos toman herramientas de las artes marciales mixtas y otros deportes o disciplinas que quienes conforman el colectivo conocen. Por ejemplo, Jessica también jugaba básquetbol y practicaba jazz, y ahora usa técnicas de coordinación y elasticidad que ahí aprendió. **Incluso incorporan herramientas de actuación, manejo de escenario y uso de la voz.**

Irais y Jessica coinciden en que muchas llegan buscando únicamente la formación física y se encuentran con un espacio de resistencia y cuidado colectivo. Para Rita Argüelles –que prefiere ser nombrada Ritz- es, además, un espacio para “desfogarse y acompañarse”. Ritz llegó a los entrenamientos hace apenas dos meses, pero buscaba un espacio así desde que tenía 16 años. **Ella también había practicado artes marciales, pero, además de la prevalencia masculina, resintió las fuertes exigencias de los entrenamientos.**

En *La Jauría* encontró una filosofía que ella define como “hasta donde tú puedas, quieras y debas”.

Los entrenamientos siempre comienzan por preguntarse *cómo se sienten*. Después de un calentamiento para proteger las articulaciones, practican técnicas para defenderse de un ataque, soltarse y lanzar golpes. Luego hacen activaciones de fuerza o resistencia y terminan con reflexiones.

La diferencia entre la defensa personal y la autodefensa es que la segunda es en colectivo. “**No solo es para defenderme, es para defender a la otra**”, explica Jessica. En *La Jauría* se organizan nueve mujeres, pero quienes asisten a entrenar son alrededor de 47, aunque no todas van siempre.

Desde que entrena con *La Jauría*, Ritz está en el proceso de sentirse más segura. Irais se siente acompañada y ha aprendido que tiene derecho a defenderse. Para Jessica, una de las cosas más valiosas que le ha dejado la autodefensa es “**saber que nuestras vidas son tan importantes que merecen ser defendidas**”.

**

“**#HazDeporteComoNiña**, periodismo narrativo sobre desigualdades que viven niñas, adolescentes y mujeres en el deporte” es un proyecto ideado por [Fundación Marisa](#) en el que ZonaDocs colaboró con el reporte y redacción de los perfiles de mujeres deportistas.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Zona docs. *Mónica Soria* | @moo.soria

Fecha de creación

2024/07/23