

Leticia
DOLERA

Manuel
BURQUE

Silvia
MUNT

Jordi
LLODRÀ

Miki
ESPARBÉ

Alexandra
JIMÉNEZ

REQUISITOS PARA SER UNA PERSONA

~~NORMAL~~

~~TRABAJO~~

~~CASA~~

~~PAREJA~~

~~VIDA SOCIAL~~

~~AFICIONES~~

~~VIDA FAMILIAR~~

~~SER FELIZ~~


FESTIVAL DE MÁLAGA CINE ESPAÑOL
MEJOR GUION NOVEL
MEJOR FOTOGRAFÍA
MEJOR MONTAJE


MENCION ESPECIAL
JURADO JOVEN
FESTIVAL DE MÁLAGA

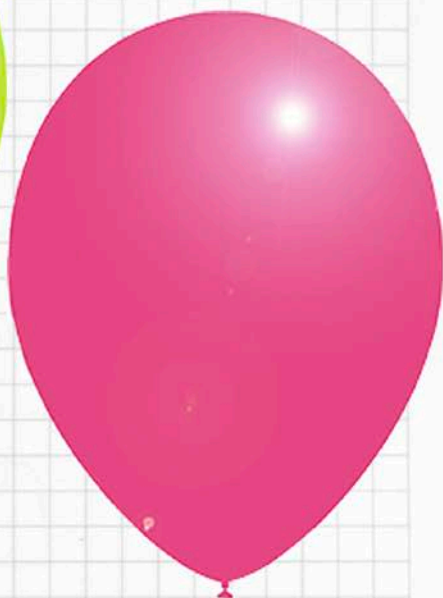
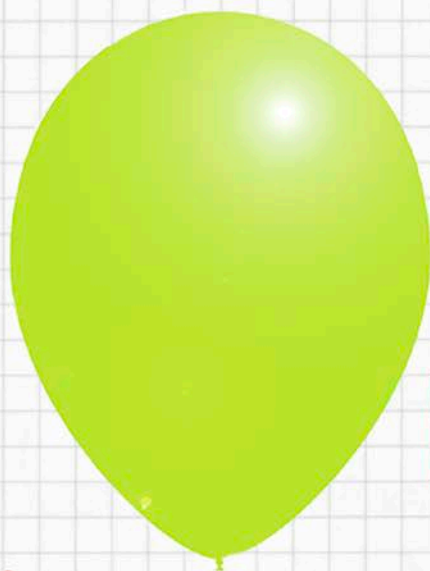

PREMIO SIGNIS
FESTIVAL DE MÁLAGA

Escrita y dirigida por
LETICIA DOLERA

UN DÍA DE CINE

COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA, LINGÜÍSTICA, ALFABETIZACIÓN AUDIOVISUAL Y CRECIMIENTO PERSONAL

MIS ANOTACIONES



TRABAJO ✓

CASA ✓

PAREJA ✓

VIDA SOCIAL ✓

AFICIONES ✓

VIDA FAMILIAR ✓

SER FELIZ ✓

LETICIA DOLERA

Leticia Dolera (Barcelona, 1981). Actriz, guionista y directora de cine. Ha estudiado interpretación, canto, danza clásica y juego e improvisación.

Su carrera como actriz comenzó en el año 2000 en la serie *Al salir de clase*, y a partir de ahí pasó al cine, sin dejar la televisión. En 2013 crea la **webserie** *Bloguera en construcción*. Entre sus



últimos trabajos: *[REC]3* (2012), de Paco Plaza, y dos películas con Paula Ortiz: *De tu ventana a la mía* (2012) y *La novia* (2015).

Contando como directora con tres cortos muy interesantes: *Lo siento, te quiero*; *A o B* y *Habitantes*, en 2015 escribe, dirige e interpreta su primer largo: *Requisitos para ser una persona normal*, con el que triunfó en el Festival de Málaga, siendo finalista de los **premios Goya** 2016 con tres nominaciones: Mejor actor revelación para Manuel Burque, Mejor dirección novel y Mejor **montaje**.

Habla la directora

¿Es autobiográfica la película?

Mi generación creció pensando que cuando llegásemos a los 30 nuestra vida estaría organizada. Con la crisis, mucha gente ha tenido que volver a sus casas. La película no es autobiográfica, pero comparto la sensación de no encajar con los demás. La película es

un canto a la diferencia. No hay que intentar encajar en ningún esquema que te marque la sociedad sino que tienes que ser tú. El mayor éxito es quererte tal y como eres. En el instituto yo también fui marginada durante un tiempo por empollona.



¿Cómo se conjuga dirigir y al mismo tiempo actuar?

Tenía una **doble de luces** para marcar el plano. Cuando tenía el plano claro, me metía a hacerlo. Y dirigir a los actores desde dentro de la escena creaba una complicidad especial usando el guion como una guía. No es que haya dejado improvisar a lo loco, pero sí les di libertad, y por eso están naturales. A mí **me gusta mucho la dirección de actores porque creo que el corazón de una película está en el guion y en los intérpretes**, a través de los cuales pasan las emociones: son los instrumentos con los que cuentas tu historia. Me ha gustado mucho crear un espacio de confianza para que pudieran sacar cosas nuevas e improvisar, porque te pueden dar cosas que en el guion no están y que desde el personaje son muy auténticas.

¿Ikea ha financiado la película?

No, Ikea nos ha dejado rodar durante una semana. Rodamos de noche o cuando estaba cerrado. Y surgió porque tiene una política de integración de discapacitados muy buena, por eso pensé en que trabajase allí Álex, el hermano de María.

¿Por qué ahora abundan las comedias románticas?

Vivimos una época de crisis, estamos creando un mundo complejo, y creo que el cine debe invitar a la reflexión y al análisis de la situación, pero también está bien tener momentos de relax, de disfrutar y de tener una inyección positiva. La gente tiene ganas de reírse, y de enamorarse o de ver cómo otros se enamoran.

ANTES DE VER REQUISITOS PARA...

Ficha técnico-artística

Pais: España. **Año:** 2015. **Duración:** 81 minutos.

Dirección y guion: Leticia Dolera.

Fotografía: Marc Gómez del Moral.

Dirección artística: Laia Ateca Font.

Montaje: David Gallart.

Sonido: Alfredo Díaz Boersma.

Música: Luthea Salom.

Producción: Corte y Confección de Películas, El Estómago de la Vaca, Telefónica Studios.

Reparto: Leticia Dolera (*María de las Montañas*), Manuel Burque (*Borja*), Jordi Llodrà (*Álex*, el hermano de María), Silvia Munt (*Bárbara*, la madre de María), Miki Esparbé (*Gustavo*), Alexandra Jiménez (*Cristina Pi*, amiga de María), Carmen Machi (*Luisa*, una amiga de la madre), Blanca Apilánez (otra amiga de la madre).

Sinopsis: *María de las Montañas*, que se ha quedado sin trabajo con treinta años, tiene que volver a casa con su madre y su hermano.

Actividades previas

Hablamos de ti

1. ¿Eres una persona normal? Sí / No. Quiero matizar que...
2. Haz una lista de los requisitos que caracterizan a una persona normal.
3. Para ser un adolescente normal... Hay que ser diferente a los demás. V F. Es necesario saberse todas las canciones actuales, tanto la letra como la coreografía. V F. Hay que beber alcohol. Quien no bebe queda excluido (se permite no tomar mucho y fingir). V F. Hay que fumar todo lo posible. Es válido hacer como que se fuma. V F. Si eres chica, has de salir con un pantalón cuya longitud no supere los quince centímetros. V F. Y lo mejor es llevar tacones muy altos. V F. También es conveniente ponerse tres capas de maquillaje. V F. Es obligatorio quejarse del propio cuerpo. V F. En casos extremos, se puede llorar pensando que uno está gordo. V F. Mientras nos quejamos no podemos dejar de comer patatas fritas. V F. En el caso de superar la mayoría de edad y tener coche, las ventanillas deben estar bajadas para que el *reggaeton* pueda oírse en un radio de cinco kilómetros. V F. Si conduces moto, le quitarás el silenciador para hacer el máximo ruido posible. V F. Has de tener muchos amigos. O pocos. El caso es tener vida social. V F. Si en algún momento alguien de la pandilla falta, queda prohibido no criticarlo. V F. Has de saber que el resto te insultará a ti cuando no estés. V F. Hay que vestir como uno quiera, decir lo que uno piense, hacer lo que a uno le guste sin importar lo que el resto opine. V F.

Alfabetización audiovisual: el cine como industria

4. ¿Verdadero o falso? La producción y distribución de esta película ha contribuido a crear o mantener más de 400 puestos de trabajo. V F.

Alfabetización audiovisual: lectura de imágenes

5. ¿Verdadero o falso? El cine es un lenguaje que cuenta historias con imágenes y sonidos. V F.

6. Observa el fotograma, describe con detalle y explica lo que pasa, dale un significado.



7. Ponte en situación: tú eres María de las Montañas y estás haciendo una entrevista para conseguir un empleo.

Encargado de recursos humanos: *Veo que tiene muy buen curriculum, María de las Montañas... ¿Qué tipo de persona es usted?*

María de las Montañas: *Pues una persona...*

Sigue tú el diálogo a la vista del fotograma.

8. Además de los diálogos vamos a imaginar el resto del sonido. ¿Hay **música**, ruidos, silencio? ¿Qué piensa la protagonista?

9. ¿Verdadero o falso? El cartel de esta película (la portada del cuaderno) ha recibido el **Premio Feroz** al Mejor cartel 2015. V F.

10. Describe con detalle todo lo que ves en el cartel.

11. ¿Qué nos dicen las imágenes? ¿De qué nos informan las letras?

12. ¿Y con qué dudas nos quedamos?

Cómo se hizo

- Escrita, dirigida y protagonizada por la actriz Leticia Dolera.
- Producida por Paco Plaza, codirector de la saga *[REC]*.
- El reparto cuenta con estrellas y promesas del cine español: la ganadora de dos **Goya**, Silvia Munt, Carmen Machi, también ganadora de un Goya, David Verdaguer, Alexandra Jiménez, Miki Esparbé y Manuel Burque, en su primer trabajo en el cine, para el que tuvo que engordar 15 kilos para encarnar a *Borja*.

Observa cómo se cuenta

- Con un **guion** perfectamente estructurado donde se suman gags y chistes originales y agradables.
- Con muy buenas **interpretaciones** tanto de la pareja protagonista como de las actrices y actores secundarios.
- Con una **fotografía** que resalta los colores pastel en tonos claros y ligeros: rosa palo, amarillo limón, verde manzana, azul bebé...
- Con primeros planos y planos detalle; con ángulos cenitales.



- Usando una estética colorista en la línea de lenguaje del cómic y del lenguaje publicitario: fíjate en los grafismos sobreimpresionados (6'37'') y en la compartimentación de la pantalla (47'47'').
- Con una **voz en off** que ayuda a crear una atmósfera de cuento (que la fotografía también busca).
- Y canciones de grupos *indies* españoles. *Todas las canciones son de grupos españoles: Quería que hubiese más artistas de mi país colaborando en ella*, dice la directora, que canta en uno de los temas.
- Con un **montaje** que mantiene un ritmo constante de comedia sin que baje el interés, sabiendo intercalar puntos dramáticos.

DESPUÉS DE VER REQUISITOS...

Memoria narrativa

Conocemos a la protagonista buscando empleo. Después, en *off*, nos cuenta su vida. Títulos con música: *Requisitos para ser una persona normal* (6'15'').

Encuentro en la librería y primera cita de *María de las Montañas* y *Borja*, los protagonistas, que deciden ayudarse.



La madre de *María* descubre los libros de autoayuda que se ha comprado su hija. Estamos en 20'48'' y todavía no las hemos visto juntas. Se toma unas pastillas para dormir. Vemos en la mesilla una foto familiar de los cuatro (a las personas más observadoras no se les habrá escapado que la madre lleva una mano vendada).

Mi padre murió, responde *María* a *Cristina Pi* (26'05'').

Y a tu padre, ¿te pareces?, le pregunta *Borja* a *María* (29'56'') sin obtener respuesta.

Off (30'19''): *Recuerdo el día en que hicimos esta foto [...] mis padres discutieron, para variar [...]. Eres una mala madre, no sirves para nada, eres una inútil, una imbécil.*

¿Qué pasa, tortolitos?, dice Álex. Ambos niegan que sea una cita. Mientras Álex está de fiesta con su pandilla, María está con Gustavo en la galería de arte. Al regreso, Álex se pone borde con Gustavo. ¿Por qué quieres ser normal?, pregunta a su hermana Álex. Colocada, la madre confiesa a sus amigas que le gustaría decirles a sus hijos que siente *mucho haber sido una mala madre*. María se aburre en casa de Cristina; intenta contactar con Borja por teléfono y por Facebook; él finge que está en una fiesta y, después, no contesta. Borja decide pedir la plaza de Estocolmo.



¿Estás enfadada conmigo? Sueltan globos con todo lo que no les gusta de sus vidas. Si te vas a Estocolmo te voy a echar de menos. Simultáneamente, la madre empaqueta el despacho de su marido. María y su madre escuchan en el coche la cinta de *Canciones para cuando mamá está triste*. Ambas se declaran su amor. Álex dice *tengo novio*.

María, que ha bebido mucho, deja plantado a Gustavo en la cata al comprender que está *enamorada de un gordo pelirrojo*. Se besan. Título: *Requisitos para ser una persona normal*. Vemos un avance de su vida en común. Siguen los títulos y la música.

Actividades posteriores

Alfabetización audiovisual: observa cómo se cuenta

13. Repasa la página 9 y compruébalo todo mentalmente.

Crecimiento personal: la inteligencia emocional de los personajes

14. ¿Verdadero o falso? La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados de ánimo propios para estar bien y relacionarnos mejor. V F. El autoconocimiento y la autoestima; la automotivación y la capacidad de motivar; el autocontrol; la escucha activa y la empatía son propias de las personas emocionalmente inteligentes. V F. Los protagonistas de esta película empatizan rápido entre ellos y, a través de la pantalla, el público hace lo mismo. V F.

15. ¿Qué es lo que más le gusta a *Borja* de *María*?

16. *Borja* le confiesa a *María* que no es su abuela, [...] Y al final, ahora, se cree que soy su nieto. Yo me ahorro el alquiler y a cambio le limpio la casa [...]. ¿Te parece bien lo que hace *Borja* valiéndose del Alzheimer de su "abuela"?

17. ¿Te has fijado que tanto la madre con sus amigas como *María* con *Gustavo* van colocadas cuando cuentan lo que les preocupa? ¿Qué indica eso?



18. De todos, ¿quién es el más inteligente emocionalmente?

19. Y el personaje más negativo, ¿quién es?

Alfabetización audiovisual: analizamos la película

20. ¿Verdadero o falso? La película cuenta la historia de *María de las Montañas*, una treintañera en crisis que se lleva muy bien con su madre. V F. Y que como no se gusta, decide convertirse en otra persona, en una normal. V F. Este argumento se desarrolla a través de unos personajes que tienen que resolver problemas. V F. Como todos tienen una inteligencia emocional muy poco desarrollada, salvo uno, la cosa se complica. V F. Según avanza la acción descubrimos que *María* tiene un problema mayor que estar en paro o no gustarse, un problema familiar que viene del pasado. V F. Cuando María y su madre afrontan ese problema se llega al punto culminante, al climax de la película, empezando a mejorar las cosas. V F. Resueltos los problemas, los protagonistas consiguen su objetivo: ser felices. V F. Y todo sucede en tiempo presente y con algún **flashback** V F. Y en diferentes espacios de un mismo lugar, Barcelona. V F. Con una planificación y una puesta en escena originales y con una fotografía de colores muy intensos. V F.



Crecimiento personal: los temas de la película

21. Ordénalos según su importancia.

La necesidad de tener una buena autoestima.

Los malos tratos en la pareja.

La ley de dependencia.

Retrato de una generación bien preparada que no encuentra el trabajo para el que se formó y que no puede independizarse.

Hay que aprender a valorar la diferencia.

A favor de la inclusión social.

Crítica a lo que se considera arte por el solo hecho de ser moderno.

La homosexualidad como una opción más de relación afectiva.

Crítica a la sociedad de consumo.

La capacidad de superación.

22. Ahora subraya los que más te hayan interesado a ti.

23. Pon ejemplos de la película en los que se tratan estos temas.

24. ¿Verdadero o falso? La madre de *María* y *Álex* cree que ha sido una mala madre. V F. Ella ha sufrido malos tratos físicos y psicológicos. V F. *Siento mucho haber sido una mala hija y no haberte ayudado con lo del papá*, dice *María*. V F. Ambas se sienten culpables, cuando en realidad, ambas han sido víctimas de los malos tratos por parte del marido y padre. V F. Este sentimiento de culpa y la baja autoestima que tienen ambas es una de las muchas secuelas que padecen las personas que viven de cerca la violencia de género. V F.

25. [...] *Podían discutir por cualquier cosa: el tiempo, la comida, lo que daban en la tele, la banca, una bombilla rota, el cordón de los*

zapatos, una falda demasiado corta, un bistec demasiado hecho, una camisa mal planchada. ¿Te parece normal discutir por estas cosas? ¿Es normal que tu padre le diga a tu madre eres una mala madre, no sirves para nada, eres una inútil, una imbécil?

Repensamos la película

26. ¿Qué has aprendido después de ver *Requisitos para ser una persona normal*?

27. Ve a Mis anotaciones y escribe en los globos lo que te no te gusta de tu vida, aquello que te preocupa, que te da miedo, etc.

28. *Esta película es una de esas cintas que te hacen ser un poco más feliz*, resume Manuel Burque (*Borja*). ¿Estás de acuerdo, por qué?

29. Marca para definir la película tantas respuestas como quieras: Una historia llena de humor y ternura__. Lenta__. Con un guion emotivo, ingenioso y cómico __. No me ha interesado__. Diferente de las que suelo ver__. Una comedia romántica__. Una comedia dramática__. Una historia que hace pensar__. Aburrida__. Recomendable__. Con una fotografía muy chula__. Con buenas interpretaciones __. Nos hace ver la vida más bonita__. Una película que parece un cuento, con un punto *naïf* __. Para todos los públicos __. Para un público de más edad__. Con un desenlace previsible __. Con un buen equilibrio entre humor, amor y drama__...

30. Inventa un *blog* sobre cine y ponle nombre. Después, usando el Vocabulario, escribe un comentario sobre la película y léelo a tu familia. Si quieren ver la película, pídelo en tu centro.

VOCABULARIO

Doble de luces: Persona de la misma apariencia que el actor o actriz a quien sustituye para los movimientos en los ensayos, la composición del plano, las medidas de foco, el diseño de la luz, etc.

Fotografía: Puesta en imágenes de la historia a través de la iluminación, los encuadres y los movimientos de cámara.

Flashback: En el tiempo presente se introducen hechos pasados.

Montaje: Proceso de escoger, ordenar y empalmar las imágenes y los sonidos para crear una nueva realidad espaciotemporal.

Música convencional: Se añade para crear una atmósfera, un ambiente, dar ritmo, transmitir una emoción; la escucha el público y no los personajes (16' 30''). Si los personajes la oyen es **naturalista**.

Premios Feroz: Los da desde 2014 la Asociación de Informadores Cinematográficos de España. <http://www.feroz.es/>.

Premios Goya: Los da desde 1987 la Academia de Cine de España www.academiadecine.com/.

Voz en off: Voz que se escucha pero que no pertenece sincrónicamente a nadie que esté hablando en pantalla. *María de las Montañas* nos transmite sus pensamientos, cuenta la historia y comenta la acción.

Webserie: Serie creada para ser distribuida a través de Internet.

UN DÍA DE CINE. Competencia lingüística, alfabetización audiovisual y crecimiento personal

«Premio nacional de Alfabetización Audiovisual 2013»

MINISTERIO DE EDUCACIÓN CULTURA Y DEPORTE / Instituto de la Cinematografía y de las Artes Audiovisuales

Con la Colaboración de

Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas de España

Ángel Gonzalvo Vallespi. Con la colaboración de Laura Torrijos Bescós. Un Día de Cine. Carretera de Cuarte s/n. 22071-Huesca

Fotos: © Dosier de *A contracorriente films*

undiadecine@aragon.es [facebook.com/1DiadeCine](https://www.facebook.com/1DiadeCine) catedu.es/undiadecine-alfabetizacionaudiovisual