



LI, BÉ LULAS

Un proyecto de Iñaki Alforja Sagone

[Tráiler del documental](#)

contraseña: Libélulas Alforja

ÍNDICE

01. SINOPSIS
02. MIRADA DEL DIRECTOR
03. CONTEXTO
04. TRATAMIENTO
05. ELLAS, LAS PROTAGONISTAS
06. LIBÉLULAS, EL DOCUMENTAL
07. MÁS ALLÁ DEL
PROCESO DOCUMENTAL
08. EQUIPO TÉCNICO



*"Coraje, sacrificio, determinación, compromiso,
resistencia, corazón, talento, valentía. De esto
es de lo que están hecho las chicas".
Bethany Hamilton, surfista.*



01. SINOPSIS

Hace 10 años, ocho mujeres totalmente diferentes entre sí , Laura, Ana, Garbiñe, Raquel, Irene, Anita, Lola y Alicia mujeres de alrededor de 50 años empezaban a sentir los cambios y achaques propios de la edad.

Ellas, que apenas se conocían, tomaron una decisión en contra de los consejos de todo su entorno: Formar un grupo de natación sincronizada. Contactaron con Isis, una jovencísima profesional, y se pusieron de nombre "Mariburruntzis". "Las Libélulas" en euskera, un animal que, no siendo acuático, hace su vida alrededor del agua.

Ahora, tras 10 años de lucha contra los prejuicios de la sociedad, con 10 años más, reflexionan sobre lo luchado, y lo vivido ,de las dificultades sociales a las que se han tenido que enfrentar, los estereotipos, las pérdidas, los duros entrenamientos, el camino que han abierto a otras, etc. Alguna empieza a flaquear, surgen dudas, falla la energía. Pero ante la dificultad es cuando el grupo hace gala de fortaleza y deciden salir de la crisis unidas y por todo lo alto.

Cerca de los 60 años, con un futuro laboral incierto y con un buen número de molestias físicas y enfermedades, deciden embarcarse en otra aventura más: acudir al campeonato europeo que se celebrará en Bruselas en 2021. Un nuevo y quizás último campeonato.



02. MIRADA DEL DIRECTOR

Esta pandemia nos está dejando a todos y todas afectados en lo económico, en lo emocional, en las relaciones. Casi podríamos decir que surgirá una nueva sociedad en base a nuevos valores. Pero ¿cuáles serán esos valores?

¿Será el individualismo o será la solidaridad?, ¿Arrasarán valores ligados a la juventud porque las personas mayores “molestan” o sabremos visibilizarnos como un todo, como sociedad, con respeto a las personas diferentes, a las personas que necesitan de nuestros cuidados? Creo que todo eso está en juego los próximos años.

Cuando me encontré con la historia de estas 9 mujeres adultas tan diferentes entre ellas pero tan amigas y solidarias me pareció que son un modelo en el que la sociedad necesitamos mirarnos. “Libélulas” son esfuerzo, capacidad de superación, solidaridad, amistad, generosidad, empatía y sobre todo energía positiva ante las situaciones difíciles.

Es también un homenaje a mis siete hermanas que, como las Mariburruntzis, son totalmente distintas pero que, desde la empatía y la solidaridad más radical han generado una maravillosa manera de situarse frente las dificultades de la Vida.





03. CONTEXTO

En la Carta de la educación física de la UNESCO aparece el Deporte como una herramienta para la igualdad. Se destaca la Igualdad como uno de los valores del deporte y para eso las mujeres tienen que tener igualdad de oportunidades. Además se destaca el deporte como un “potente instrumento para la prevención de la violencia de género desde sus causas”.

Declaración de Brighton: 1994. Es la hoja de ruta mundial para una sociedad más igualitaria y por lo tanto más justa. Sentó las bases de cuáles son las necesidades. “Una cultura deportiva que valore y permita la participación de las mujeres en todos los aspectos del deporte”.

Una declaración de intenciones que sin embargo no ha sido firmada, por ejemplo, por la Federación española de fútbol hasta 2019 .

Plantea cinco áreas donde desarrollar acciones estratégicas:

1. Visibilizar y poner en valor. Exhorta a los medios de comunicación a que “traten el deporte realizado por mujeres sin estereotipos limitantes”. La escasa proporción de mujeres deportistas que aparecen en los medios no suele ser por su competencia y logros deportivos, sino por la belleza de su cuerpo, lo que refuerza el sexismo.

2. Acceso igualitario a los recursos. El deporte es el escaparate de la ausencia de las mujeres, inculcando la idea de que el rol de deportista es solo de hombres.

3. Liderazgo. Mujeres en áreas de toma de decisiones deportivas. La discriminación de las mujeres en las instituciones deportivas. El trato que reciben las niñas y las mujeres en el mundo del deporte es ya impensable en otras esferas sociales, es anacrónico e incumple las leyes de igualdad. La mayor discriminación recae en las deportistas, que se encuentran en situación de sumisión, pero también afecta a otras mujeres pioneras en desarrollar su profesión en el ámbito deportivo: entrenadoras, árbitras, médicas, fisioterapeutas, técnicas, directivas, etc.

4. Violencia. Se considera que el deporte induce al trabajo en equipo, fortalece redes de apoyo y aumenta la autoestima. Esto favorece entornos seguros para garantizar y prevenir la violencia de género.

5. Empoderamiento. El deporte aporta libertad de movimiento corporal, estimula el abandono del espacio privado doméstico y facilita las relaciones personales y sociales. En definitiva, empodera a las mujeres.



Las mujeres son más de la mitad de la población y sin embargo sólo son el 30% de las fichas deportivas.

Desde 2014 existe una hoja de ruta europea de esta declaración que incide en una cultura deportiva con más modelos positivos, más participación de mujeres de diferentes edades y que promueva estilos de vida activos y saludables en todas las edades, géneros y clases

sociales. Se destaca que el Estado Español es líder en sedentarismo en mujeres y además en varias etapas de la vida. Especial urgencia adquiere visibilizar el deporte en mujeres con diversidad



*“Cuando crees en algo con todas
tus fuerzas, aunque tu cabeza y tus
piernas no puedan más, el corazón de
todas hará el resto”.*
Vanessa Lorca, futbolista.

04. TRATAMIENTO

“Libélulas” es una coreografía entre las vidas de las nueve mujeres del grupo de natación artística Mariburruntzi que quieren sincronizarse. Son nueve mujeres totalmente distintas entre sí: Proceden de distintos entornos culturales, socioeconómicos y familiares. Personas con diferentes opiniones políticas y religiosas que han optado por diferentes opciones vitales. Son personas que fuera del agua nunca hubiesen coincidido.

Sin embargo, varias veces a la semana durante 10 años se han sincronizado en una piscina para crear algo bello que ha ido generando entre ellas una red de empatía y solidaridad desde el respeto a lo que cada una de ellas es y siente. Nos acercamos a sus vidas desde la cercanía, la intimidad y la complicidad.

“Libélulas” es un documental que se estructura también como una COREOGRAFÍA. Una coreografía entre las vidas de todas ellas pero, también, dos elementos, dos mundos claramente marcados:



El AGUA_ Los sueños, lo deseado, lo perfecto, la esperanza, la belleza. Todas ellas viven entre esos dos mundos y no pueden vivir sin ninguno de los dos. Al igual que las libélulas juguetean entre dos elementos, el aire y el agua, las mujeres de Mariburrntzi viven entre dos elementos, la tierra y el agua.



La TIERRA_ la realidad, la imagen dura, la lucha diaria, la cotidianidad, las enfermedades, las dificultades de la vida.

LIBÉLULAS es un proyecto comunicativo y de incidencia social. Buscamos crear un referente visual y cultural nuevo y atractivo sobre la mujer adulta y el deporte desde una perspectiva igualitaria. Y lo hacemos desde la realidad de mujeres que lo están viviendo ahora. Mujeres “normales”, no deportistas profesionales y además, en un deporte que los prejuicios sociales asocian a jóvenes de menos de 20 años y con cuerpos que se adaptan a la “norma social”. Sin kilos de más, sin arrugas, sin las diferentes marcas de la vida.

De hecho, la natación sincronizada conocida es bastante extrema en esta cuestión. Así como en la danza, se trata de deportes en los que la “belleza normativa” juega un papel importante, y que en el caso de las mujeres se afina hasta convertirlas en ejemplos de perfección física, y además uniforme con el equipo. Cosa que no existe en ninguna realidad y que en cualquier caso se da a base de grandes sacrificios y peligros. Creemos que ahí se basa el potencial de nuestras Libélulas: desmontan todos los mitos siendo precisamente lo contrario.



05. ELLAS, LAS PROTAGONISTAS



El mayor valor del grupo Mariburruntzis es que desde la diversidad de las diferentes mujeres han sabido construir una relación de solidaridad, sororidad, respeto y empatía. Ellas representan a diferentes sectores laborales, emocionales y físicos que, tras el confinamiento, comienzan a reconstruir sus vidas.

*"Puedo porque creo que puedo". Carolina Marín,
número uno mundial de badminton.*



Raquel

Raquel trabaja en la línea de montaje de la fábrica de Volkswagen de Pamplona, una fábrica y un sector considerado esencial en Navarra. Es un trabajo duro y repetitivo. Nos habla de la incorporación de la mujer a trabajos considerados de hombres. En un momento de crisis del modelo automovilístico actual y tras la primera ola de la pandemia del Covid19, su preocupación viene de saber qué pasará con su puesto de trabajo.



Laura

Es una experta en medicina alternativa y cuidados de la salud. Es el motor del grupo. Estricta y disciplinada ha realizado las últimas coreografías del grupo. La primera hija que tuvo nació con Acrodroplasia, enanismo en la terminología coloquial. Una alteración genética de origen cromosómico que ha sido históricamente fruto de bromas y chistes. En el caso concreto de June, su hija de 19 años, los sigue sufriendo aún hoy en día.



Alicia

Es una artista reconocida a nivel de Navarra. Su línea de trabajo artístico es reutilizar lo que la sociedad rechaza o deshecha. Su reflexión cuestiona la validez o utilidad de los objetos, creando nuevos usos y provocando un debate sobre lo que la sociedad considera útil o necesario.



Anita

Es la más joven del grupo. Para ella, una mujer activa, el confinamiento se ha convertido doblemente en una pesadilla. Profesora de Yoga está iniciándose en el enseñanzas budistas.



Irene

Es enfermera del complejo hospitalario de Navarra. Ha vivido en primera línea las amenazas e incertidumbres de la pandemia. Su trabajo es estar atendiendo a las personas que salen de las intervenciones lo que la convierte en la primera persona que los y las pacientes ven al despertar. Es una mujer fuerte pero ha sufrido mucho con las muertes y sufrimientos que ha vivido estos meses. Ella representa el homenaje a los y las sanitarias que han estado en primera línea contra el covid.



Lola

Tiene un pequeño centro de pilates y gimnasia de mantenimiento en régimen de autónoma. Sobre ella pesan todos los temores sobre el futuro del empleo. Ahora, al reabrirlo, tiene que planificar toda su actividad en base a las nuevas normas postcovid19.



Ana

Ana sufre una enfermedad en las rodillas que le impide realizar deporte. Sus dolores son intensos y limitantes pese a que, por su carácter, no lo exprese. Su voluntad de seguir adelante en el grupo es total pese a todo porque es donde encuentra energías para seguir día a día.



Garbiñe

Es la promotora del grupo de natación sincronizada de Mariburruntzis. Fue ella la que contactó una a una con el resto para formar el grupo. Siempre ha trabajado en las piscinas enseñando a nadar a las más pequeñas. Pese a su energía y vitalidad, los años en contacto con el cloro le han perjudicado el sistema respiratorio lo que le lleva a querer dejar el grupo e incluso la natación. La solidaridad del resto de las Mariburruntzi es la que le empuja y anima a continuar.



Isis

Era una gran atleta de la natación sincronizada que vino a Pamplona por razones sentimentales. Con 25 años Garbiñe le convenció para que fuese la entrenadora del grupo. Isis representa el mundo del deporte profesional y también la mirada de la gente joven sobre el legado de las generaciones anteriores. Ella ve con admiración y respeto el enorme esfuerzo de las mujeres del equipo aunque los entrenamientos son rigurosos y exigentes.



06. LIBÉLULAS, EL DOCUMENTAL

Hilo narrativo

Nuestra historia empieza como un relato nocturno contado por una madre, Isis la entrenadora a sus hijas de 6 y 4 años. Es un cuento sobre unas mujeres extraordinarias. Les narra desde su mirada el empeño de esas mujeres por salir adelante luchando contra el tiempo y los cambios físicos y prepararse para el campeonato de Europa de Budapest.

El hilo nos conduce desde el confinamiento individual en las casas hasta la acción colectiva celebrando el trayecto recorrido y planteando nuevos retos.

Celebrando la vida que se abre paso siempre en medio de las dificultades.





Tratamiento

Acompañamos a las Mariburuntzis desde la cercanía. La complicidad conseguida con ellas hace que la cámara sea invisible. El objetivo es conseguir sentirnos una más del grupo: alegrarnos, divertirnos, entristecemos y emocionarnos con ellas.

Planteamos dos tratamientos estéticos y narrativos distintos que representan dos mundos distintos:

- **La Tierra.** Lo que ocurre en su vida cotidiana, la situación laboral, el esfuerzo, las enfermedades, los problemas. Aquí las historias son individuales. La estética es dura, cámara al hombro, luz natural. correcciones de enfoque. El sonido es directo (coches, conversaciones, ruidos en las casas, etc).

- **El Agua.** Representando los sueños y anhelos, lo que una quiere llegar a ser, las esperanzas. La estética es bella, sugerente, surrealista. Onírica. El sonido es artificial. Nos transporta al mundo íntimo de ellas. A sus sueños. Aquí las historias son colectivas. Puede ser en el agua de las piscinas, de pantanos y en la del mar.

En el agua oímos sus voces en entrevistas que nos hablan de sus sueños de futuro. A veces esos sueños son personales pero otras veces no sabremos claramente quién habla porque cualquiera de ellas (de nosotros) podríamos desearlos.

Estructura

La estructura es una coreografía de elementos narrativos estructurados desde la tradicional en tres actos además de una intro, una salida y una coda final.

- **Intro:** Isis mete a sus hijas en la cama. Les lee un cuento...

- **Presentación.** Nuestras protagonistas son presentadas desde el relato que hace Isis de ellas, con sus preocupaciones, sus problemas físicos, laborales, familiares.

- **Nudo.** Se crecen frente a la adversidad y vamos viviendo los entrenamientos , los retos, entramos y salimos del agua para ir complicando la coreografía narrativa . Algunas salen bien , otras menos, pero esto no es handicap para ellas .Se animan entre ellas para hacerlo mejor la siguiente vez.

Sus problemas laborales se complican y sus relaciones amorosas se tensionan ante la nueva situación en medio de la pandemia. Pero la solidaridad entre ellas hace que sea más llevadero y más esperanzador.

- **Desenlace.** El final es el campeonato de Bruselas donde cierran todas las incertidumbres y las cierran en equipo. No todo saldrá como lo tenían pensado pero ya se han demostrado a sí mismas que siguen ahí. Ellas están ahí para ayudarse. Pase lo que pase en el futuro, estén como estén físicamente, el grupo seguirá adelante apoyándose.

- **Cierre final.** Volvemos al cuento infantil que narraba Isis.Las niñas duermen y sueñan con las Mariburruntzis.





Tono

El tono es alegre, divertido, transgresor. Lo es porque ese es el carácter de ellas pero también porque están llenas de vitalidad. Viven todo lo que les ocurre con intensidad y de manera colectiva. Queremos que los y las espectadoras se sientan identificadas con ellas, que quieran acompañarlas, que rían y lloren con ellas.

También es realista porque habla de los problemas diarios y cotidianos de ellas. Trabajo, relaciones sentimentales, salud, futuro. Hablan sin tapujos y sin ocultar las dudas y contradicciones de las decisiones que toman aunque siempre sea esperanzador.

Dirección fotografía

La fotografía acompaña a diferenciar claramente esos dos mundos: Tierra y Agua. Realidad y Esperanzas. Queremos que sea una película estéticamente atractiva. Buscamos el contraste entre el mundo de la realidad, de La Tierra, con luz natural, obturaciones largas, contraluces y el mundo del Agua con luces oníricas, irreales, imágenes ralentizadas, imágenes atemporales.

La imagen de **Tierra**, de la cotidianidad, de la pelea diaria por sacar la vida adelante es dura, real. Jugamos y aprovechamos la luz que nos encontramos

La imagen del **Agua**, de los sueños que nos hacen seguir adelante, es bella, evocadora, onírica, surrealista a veces donde no sabemos si arriba es abajo o al revés, donde la luz se distorsionará en el agua creando mundos nuevos.

Historia con impacto social

Ellas son las protagonistas absolutas. Como grupo y a nivel individual. Son mujeres que pertenecen a un sector de la sociedad invisibilizado y nada representado. No son jóvenes ni son abuelas. Y tienen mucho que decir y aportar. Su propia existencia es un canto a la igualdad desde la sororidad y solidaridad entre mujeres.

Además lo hacen desde un espacio, la natación sincronizada no profesional, que la sociedad asocia a valores como la juventud y la fuerza física.

Localizaciones

Las localizaciones son en enclaves de Navarra tan variados como ellas...La fábrica de Volkswagen Navarra, el complejo Hospitalario, Pantano de Alloz, piscinas del Anaitasuna, piscinas de San Juan y del Club Natación, Tierra Estella, sala Zentral, vuelta del Castillo, etc. Además está rodada en Zarauz y Barcelona.

Banda sonora

La banda sonora va más allá de una composición musical que realce las emociones. Quiere recrear dos mundos. El de La Tierra donde ocurre la vida cotidiana y el del Agua donde se representa lo que queremos ser y donde nos encontramos contentos con nosotros/as mismos/as.

En el **sonido de la Tierra** nos aprovechamos del sonido directo, la calle, el ruido de la fábrica, el eco de las pisadas.

En el **sonido del Agua** nos rodeamos de sonidos irreales y música. Una música mínima cercana al sonido de las ballenas creada con violonchelo y piano.

La composición musical es de Paula Olaz y el diseño sonoro de Danel Ciauriz.



*“La cabeza es la que consigue que el cuerpo llegue a donde le dé la gana. No creo en los límites ni en marcarlos” Teresa Perales.
Atleta paralímpica. 26 medallas en juegos paralímpicos.*



07. MÁS ALLÁ DEL PROYECTO DOCUMENTAL

LIBÉLULAS es todo un proceso de comunicación social en positivo sobre la igualdad que busca llegar sobre todo a las mujeres pero también a los hombres de todas las edades y capacidades físicas en un momento en el que, como sociedad, nos planteamos cómo y en base a qué valores saldremos de esta pandemia.

Entendemos este proyecto como algo transgresor, que va más allá del mero documental. A este respecto, queremos también abarcar toda una labor comunicativa, creando sinergias para abarcar otras disciplinas y nuevos públicos. Tenemos herramientas para ello, que pondremos en marcha en colaboración con el grupo y otro tipo de colaboradores.





Fotos: Alicia Otaegi.

• **ARTE: Alicia Otaegi.** Una de las miembros fundadoras de Mariburruntzi es la reconocida artista Alicia Otaegi. Su línea de trabajo es generar obras de arte a partir de lo que la sociedad deja de lado o lo que no da valor. Generalmente trabaja con material reciclado y deshechado. Un concepto que atraviesa todo nuestro proyecto de manera simbólica. Ella es el alma de las propuestas artísticas que se proponen y que vendrán a representar las ideas que queremos encarnar. Así, unimos fuerzas para abarcar más lenguajes y formatos que apoyen las mismas.

• **COMUNICACIÓN: Proyecto comunicativo y de incidencia social.** Éste es un proyecto de comunicación de incidencia social. Su objetivo es llegar a la sociedad e interpedarla y para ello usa todas las herramientas comunicativas. Buscamos crear un referente visual y cultural nuevo

y atractivo sobre la mujer adulta y el deporte desde una perspectiva igualitaria. Y lo hacemos desde la realidad de mujeres que lo están viviendo ahora. Mujeres “normales”, no deportistas profesionales, y además en un deporte que los prejuicios sociales asocian a jóvenes de menos de 20 años y con cuerpos que se adaptan a la “norma social”. Sin kilos de más, sin arrugas, sin las diferentes marcas de la vida. De hecho, la natación sincronizada conocida es bastante extrema en esta cuestión. Así como en la danza, se trata de deportes en los que la “belleza normativa” juega un papel importante, y que en el caso de las mujeres se afina hasta convertirlas en ejemplos de perfección física, y además uniforme con el equipo. Cosa que no existe en ninguna realidad y que en cualquier caso se da a base de grandes sacrificios y peligros. Creemos que ahí se basa el potencial de nuestras Libélulas: desmontan todos los mitos siendo precisamente lo contrario.



• **SOCIAL: Sectores poco representados.** Las mujeres cercanas a los 60 años es un sector de la población no representado en los medios porque no encajan en los roles que la sociedad “valora”. No son jóvenes, no son madres y no son abuelas. Pero están ahí... ¿Qué hacen ?, ¿qué quieren?, ¿qué esperan? Además, en el caso de “Las Libélulas”, son deportistas en un deporte en el que se valora la juventud. De hecho son el único grupo de natación sincronizada senior de la península y uno de los pocos de Europa. Existen dúos pero no un grupo con tantas mujeres. En su caso, el valor es mayor porque mantienen el mismo grupo desde su formación hace 10 años. Son un grupo único debido a su perseverancia y carácter. Se han mantenido ahí, pese a dificultades que encuentran para conciliar sus vidas familiares y laborales.

El objetivo final sería generar un proceso de empoderamiento colectivo a través de fomentar las actividades sociales colectivas que nos hagan sentirnos a todos/as, pero especialmente a las mujeres de mediana edad, parte activa de la sociedad. Queremos reformular el concepto que se tiene de este sector, mostrándolas como lo que son: mujeres vitales, poderosas, con iniciativa, recursos y capacidad.

• **NUEVOS PÚBLICOS.** Lo que no se ve y de lo que no se habla, no existe. Durante estos diez años de existencia han resquebrajado con mucho esfuerzo, prejuicios y estereotipos. Cientos de niñas de grupos deportivos han crecido con el ejemplo positivo de este grupo de mujeres.

Sólo contando con el sector del público de mujeres de esta edad, ya tenemos asegurado un gran número de espectadoras.

- Mujeres de 40 a 70 años

- Público infantil y juvenil, chicas, en especial deportistas, que van a tener aquí una referencia positiva.

Pero queremos llegar más allá de este público que ya tenemos "ganado".

- Hombres que hacen deporte a los que pueda sorprender esta nueva manera de mostrar esta disciplina.

- Público juvenil. Creemos que entre la población de menos de 25 años existe una conciencia feminista que pueda hacer que se les valore de otra manera.

- Público juvenil al que llegamos a través de redes sociales y que les parezca atractivo el enfoque divertido y "fresco" de la personalidad del grupo.





08. EQUIPO TÉCNICO

Los profesionales implicados en llevar adelante este proyecto tienen una larguísima experiencia en iniciativas de este tipo. Se puede acceder al trabajo de los profesionales haciendo clic sobre sus nombres.

Director documental: [Iñaki Alforja](#)

Producción: [Lucia Ezker](#)

Comunicación: [Nueve cartas](#) [Andrés García de la Riva](#)

Edición/postproducción: [Natxo Leuza](#)

Diseño sonido: [Rocketsound /Danel](#)

Banda Sonora: [Paula Olaz](#)

IÑAKI ALFORJA

GUIÓN, DIRECCIÓN Y FOTOGRAFÍA

Iñaki tiene más de 30 años de experiencia en el mundo audiovisual, trabajando como realizador, operador de cámara, editor y director de fotografía.

Trabaja tanto en televisión como publicidad y cine, poniendo en todos sus proyectos una mirada social que caracteriza su estilo, sean spots, documentales o videoclips.

Colaborador habitual de ONGs y productoras como Arena Comunicación o Kanaki Films en distintos documentales tanto en Europa como en Africa y America Latina, actualmente trabaja como freelance para distintos proyectos.

Combina estos encargos con la dirección de sus propios títulos:

- **Ezkaba**, la gran fuga de las cárceles franquistas. (largometraje documental, 2006)
- **Motxila 21** (largometraje documental, 2016)
- **Oskara** (largometraje documental, 2017)
- **Historia de un volante / Bolante baten historia** Estrenado en el Festival internacional de Cine de San Sebastian 2021



LI, BE LULAS

Un proyecto de Iñaki Alforja Sagone

