GUÍA DIDÁCTICA

71 SEMINCI Semana Internacional de Cine Valladolid International Film Festival

SEMINCI JOVEN

SALEN LAS LOBAS



SINOPSIS

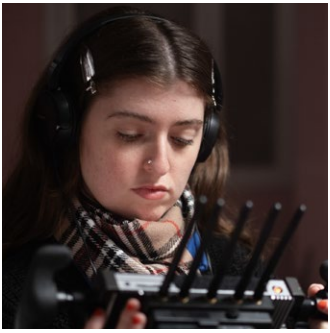
Luna, una adolescente rebelde y enérgica, es internada en un centro de justicia juvenil. Allí conoce a Las Lobas, un grupo de chicas con las que comparte su pasión por la música trap. Entre las normas y las dificultades de la vida en el centro, la amistad y la música se convierten en una forma de expresarse, apoyarse y mantener vivos sus sueños. Juntas empiezan a imaginar un objetivo: escapar para participar en un concurso de trap en Barcelona y buscar, fuera de los muros del centro, una oportunidad para decidir su propio futuro.

DATOS TÉCNICOS

Título	Salen las lobas
Dirección	Claudia Estrada Tarascó
País	España, Dinamarca, Bélgica
Año	2025
Duración	90 minutos
Producción	Alba Sotorra Cinema Productions, Vampire Films, Paloma Productions, Novak Prod
Edad recomendada	A partir de 13 años



Claudia Estrada Tarascó



Claudia Estrada Tarascó (València, 1997) es directora y guionista de ficción y documental. Formada en Comunicación Audiovisual, cursó un Máster en Documental en la Escuela Superior de Cine y Audiovisuales de Cataluña (ESCAC) y otro en Producción Artística en la UPV. Su filmografía incluye cortometrajes como *¿Cómo fue tu vida, abuela?* (2019), *Las flores que arrancas* (2020), *Las heridas de mi casa* (2021), *Tot crema* (2023), *Vigilia* (2025) y *Loquílla mía* (2025). Su trabajo combina la investigación documental con una mirada social y feminista. En Salen las lobas, su primer largometraje de ficción, parte de la experiencia de su propia hermana para acercarse a la realidad de los centros de justicia juvenil y convertir una historia personal en un relato sobre adolescencia, amistad y búsqueda de libertad.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

- La **realidad de los centros de justicia juvenil**, el aislamiento y las consecuencias que puede tener la institucionalización durante la adolescencia.
- La música trap como espacio de **expresión e identidad**, capaz de canalizar experiencias, emociones, deseos y aspiraciones.
- **La adolescencia**, la búsqueda de identidad y el deseo de libertad, así como la necesidad de encontrar espacios donde sentirse escuchado y reconocido.
- La **relación entre realidad y ficción** en el cine, a partir de una historia inspirada en hechos reales, una protagonista que vivió una experiencia similar y el trabajo con actrices naturales.
- El cine y la música como herramientas para **visibilizar realidades poco conocidas** y ofrecer a los jóvenes espacios desde los que contar sus propias historias.
- La **perspectiva feminista** y la voz de las jóvenes, atendiendo a su capacidad para organizarse, crear y tomar decisiones sobre su propio futuro.
- **La amistad y el apoyo entre iguales** como formas de resistencia, protección y construcción de una comunidad propia.



CURIOSIDADES

1.- De una experiencia real a una protagonista real.

Salen las lobas nace de una experiencia muy cercana a Claudia Estrada: cuando su hermana Valeria tenía catorce años fue internada en un centro de menores. Su testimonio ayudó a la directora a reconstruir aspectos como las dinámicas entre las chicas, la relación con las educadoras o el funcionamiento cotidiano del centro. Curiosamente, Claudia escribió durante años el personaje de Luna pensando que lo interpretaría otra actriz. Cuando necesitó rodar un **teaser** —una breve pieza audiovisual para mostrar el tono del proyecto y buscar apoyos— pidió a Valeria que hiciera provisionalmente el papel. Su naturalidad ante la cámara terminó convenciendo al equipo y, después del proceso de casting, acabó convirtiéndose en la protagonista. Así, **la persona cuya experiencia inspiró la historia terminó interpretando al personaje nacido de ella.**

2.- Encontrar a Las Lobas: autenticidad sin estereotipos.

Para completar el grupo protagonista, el equipo buscó intérpretes más allá de agencias y escuelas de interpretación: realizó castings a través de **redes sociales, conciertos de trap, centros culturales juveniles y plazas de distintos barrios de Barcelona.** Así llegaron Huda, Vanessa Aisha y Sara Martínez. Además, para desarrollar los personajes de Yanira y Melissa se contó con Salima Jirari como consultora de diversidad, con el objetivo de evitar representaciones simplificadas o basadas en clichés. El proceso muestra cómo **el casting y la construcción de personajes** también pueden contribuir a que una película resulte más cercana y auténtica.

3.- El trap como identidad y espacio de libertad.

La importancia de la música también procede de la experiencia real que inspiró la película. Claudia Estrada recuerda que su hermana pasaba mucho tiempo en el centro escuchando su MP3, componiendo canciones e imaginando la posibilidad de acudir algún día a un festival. En *Salen las lobas*, el trap se convierte en algo más que una banda sonora: **las protagonistas crean y cantan sus propias canciones, comparten un lenguaje común y proyectan en la música sus deseos y aspiraciones**. El concurso de trap que preparan funciona así como un horizonte compartido, mientras la música se convierte en una herramienta de expresión, identidad y unión.

4.- Cuando lo cotidiano significa libertad.

La película se desarrolla en un espacio donde buena parte de la vida de las protagonistas está regulada: horarios, permisos, salidas y decisiones que fuera del centro podrían parecer cotidianas adquieren allí otro significado. Por eso, acciones sencillas como escuchar música, compartir tiempo juntas o imaginar qué harán cuando puedan salir se cargan de valor. *Salen las lobas* muestra así la **libertad no solo como una gran idea, sino también a través de pequeños gestos y elecciones**, y convierte la amistad entre las chicas en un espacio desde el que acompañarse y construir cierta autonomía dentro de una realidad marcada por la institucionalización.

5.- Una película puede tardar años en llegar al rodaje.

Antes de ponerse frente a una cámara, un proyecto cinematográfico puede atravesar un largo proceso de escritura, reescritura y búsqueda de apoyos. *Salen las lobas* participó durante su desarrollo en distintos **laboratorios y programas cinematográficos**, y obtuvo reconocimientos como el premio a Mejor Pitch del VLC Pitch Forum o el Premio Filmin Fiction al mejor proyecto en el Atlántida–Mallorca Film Lab. Los laboratorios son espacios en los que cineastas pueden trabajar sobre el guion, recibir asesoramiento profesional y preparar el proyecto para hacerlo posible. En este caso, el recorrido muestra que **hacer una película comienza mucho antes del primer día de rodaje.**

ANTES DEL VISIONADO...

Aprendemos sobre cine

1. De una experiencia real a una película de ficción

Salen las lobas nace de una experiencia real muy cercana a su directora, Claudia Estrada. Cuando su hermana Valeria tenía catorce años, fue internada en un centro de menores. Años después, aquella vivencia se convirtió en el punto de partida para escribir la historia de Luna y de las chicas que forman Las Lobas.

Pero **inspirarse en hechos reales no significa reproducirlos exactamente** como sucedieron. Al escribir un guion de ficción, el cineasta puede transformar situaciones, unir experiencias, inventar personajes o modificar acontecimientos para construir una historia que funcione cinematográficamente. La realidad se convierte así en materia prima para crear una nueva narración.

Esto diferencia una película de ficción inspirada en hechos reales de un documental. En un documental se trabaja directamente con personas, testimonios o acontecimientos reales, aunque también exista una mirada y unas decisiones de quien filma. En la ficción, en cambio, actores y actrices interpretan personajes y las situaciones se construyen a partir de un guion.

En *Salen las lobas*, estas dos formas de acercarse a la realidad están especialmente próximas: Claudia Estrada se apoyó en el testimonio de su hermana para conocer mejor el funcionamiento del centro y las relaciones entre las chicas, y la propia Valeria acabó interpretando a Luna. Por eso, **aunque estamos ante una película de ficción, su origen mantiene una conexión muy directa con una experiencia vivida.**



ANTES DEL VISIONADO...

Actividad: Una historia, tres formas de contarla

Piensa en una situación cotidiana que hayas vivido o conozcas bien: perder un autobús, discutir con un amigo, cambiar de colegio, llegar tarde a algún lugar o conocer a alguien por primera vez.

Ahora imagina tres formas distintas de llevarla a la pantalla:

1. **Como un hecho real:** escribe en dos o tres líneas qué ocurrió, sin añadir nada.
2. **Como un documental:** piensa a quién entrevistarías, qué lugares grabarías o qué imágenes necesitarías para contar lo sucedido.
3. **Como una ficción:** transforma la experiencia. Puedes cambiar el lugar, los personajes, introducir un conflicto nuevo o inventar un final diferente.

Compara después las tres versiones. ¿En cuál has tenido más libertad? ¿Qué elementos siguen siendo reales aunque la historia haya cambiado?



ANTES DEL VISIONADO...

2. ¿Quién mira? El punto de vista en el cine

Una misma situación puede parecer completamente distinta dependiendo de **desde dónde decide contarla la cámara**. En cine hablamos de punto de vista para referirnos a la posición desde la que el espectador conoce una historia: podemos observar a un personaje desde fuera o acercarnos a su experiencia para percibir el mundo casi como lo hace él.

Esta decisión es especialmente importante cuando una película representa realidades que suelen conocerse desde fuera. Una historia ambientada en un centro de justicia juvenil podría centrarse únicamente en las normas, los conflictos o la mirada de los adultos. Sin embargo, también puede situarnos junto a las jóvenes, mostrar sus amistades, sus deseos, su música y la forma en la que ellas mismas entienden lo que les ocurre.

El punto de vista no depende solo del guion. El lugar donde se coloca la cámara, el tipo de plano, lo que se decide mostrar y aquello que queda fuera de campo también condicionan nuestra mirada sobre los personajes.

El cuerpo también cuenta

El punto de vista de una película no se construye únicamente con la posición de la cámara o el tipo de plano. También interviene la **puesta en escena** y, dentro de ella, la forma en que los personajes ocupan el espacio y utilizan su cuerpo.

En *Salen las lobas* aparece de manera recurrente una imagen que merece atención: **Luna tumbada, recostada o encogida** en distintos lugares. No sucede únicamente cuando está en la cama. La vemos adoptar posturas similares en zonas comunes, sofás o incluso en el suelo. El cuerpo se convierte así en una forma de expresar aquello que el personaje muchas veces no dice: cansancio, rabia, frustración, vulnerabilidad o sensación de derrota.





ANTES DEL VISIONADO...

Cuando una imagen, gesto u objeto aparece varias veces a lo largo de una película y va adquiriendo significado, podemos hablar de un **motivo visual recurrente**.

Su sentido, además, puede evolucionar con el personaje. A medida que Luna encuentra en Las Lobas un espacio de confianza, esas imágenes de aislamiento empiezan a transformarse: ahora los cuerpos también se apoyan unos sobre otros, las compañeras descansan la cabeza sobre ella o permanecen físicamente cerca. **El apoyo deja de ser solo una postura y se convierte también en una relación.**

La película recupera este motivo de una forma especialmente significativa durante el primer permiso de Luna. Después de regresar a casa y reencontrarse con su familia, una comida que podría haber significado una vuelta a la normalidad termina dejándola nuevamente en una posición de soledad. Luna no explica cómo se siente, pero vuelve a **recostarse sobre la mesa**, recuperando uno de esos gestos que habían ido desapareciendo a medida que encontraba su lugar en el centro. El cuerpo nos permite así comprender una decepción que el personaje no necesita expresar con palabras.

Fíjate durante la película en estas posturas y también en las de las demás chicas. En algunos momentos, incluso gestos tan reconocibles como **encogerse o adoptar una posición fetal** pueden ayudarnos a comprender estados de vulnerabilidad y necesidad de protección. El cine puede contar lo que ocurre dentro de un personaje sin necesidad de que este lo diga.

Actividad: La misma situación, dos miradas

Imagina una situación muy sencilla: una alumna llega por primera vez a un lugar donde no conoce a nadie y debe seguir unas normas que no ha elegido.

En grupos, pensad cómo la rodaríais desde dos puntos de vista diferentes.

- **Versión A. La mirada de quien organiza el lugar**

¿Cómo mostraríais a la recién llegada? ¿Qué planos utilizaríais? ¿Qué elementos del espacio enseñaríais? ¿Qué escucharíamos?

- **Versión B. La mirada de quien acaba de llegar**

Ahora colocad la cámara de su lado. ¿Qué sería lo primero que vería? ¿En qué personas o detalles se fijaría? ¿Cómo cambiarían el tamaño de los planos, los sonidos o la posición de la cámara?

No es necesario grabarlo: podéis preparar un pequeño storyboard de cuatro planos para cada versión. Después comparad ambas.

¿Seguimos viendo la misma situación? ¿Con cuál de las dos versiones entendemos mejor a la protagonista? ¿Puede una cámara hacer que juzguemos a un personaje de manera diferente?

Cuando veas *Salen las lobas*, fíjate en una cuestión: ¿sientes que observas a Las Lobas desde fuera o que la película intenta situarte junto a ellas?

DESPUÉS DEL VISIONADO...

1. Cuando el grupo también cuenta

Luna es la protagonista de *Salen las lobas*, pero buena parte de su historia se construye a través de Yanira, Melissa, Rocío y del grupo que forman juntas. En el cine, los personajes no se definen únicamente por lo que dicen o hacen individualmente: también descubrimos quiénes son observando cómo se relacionan, quién toma la iniciativa, quién permanece en segundo plano o cómo cambia su posición dentro de un grupo.

Para mostrar esas relaciones, la **puesta en escena** resulta fundamental. Este concepto engloba todo aquello que se organiza delante de la cámara: la posición de los actores, sus movimientos, el espacio, los objetos, la iluminación o la manera en que unos personajes se sitúan respecto a otros. Colocar a dos personas muy juntas dentro del mismo plano puede sugerir complicidad; separarlas, aislar a una figura o dejarla fuera del grupo puede transmitir algo completamente diferente.

Cuando varios personajes comparten protagonismo, estas decisiones ayudan a que el espectador comprenda las alianzas, tensiones y cambios que se producen entre ellos, incluso antes de que los expliquen con palabras.

Una manada que se reconoce

Hay un momento especialmente significativo en la construcción del grupo. Las cuatro chicas están sentadas juntas frente al televisor mientras se escucha un **documental sobre una loba sin manada que sale a cazar sola**. La narración habla de la dificultad de sobrevivir en soledad, de la necesidad de encontrar una nueva manada y de cómo la aceptación dentro de ella exige primero ponerse a prueba hasta conseguir confiar unas en otras.

Sin embargo, durante buena parte de la escena **la película no nos muestra la pantalla, sino a Luna, Yanira, Melissa y Rocío juntas en el sofá**. El sonido procede del televisor y, por tanto, forma parte del espacio de la escena —es **sonido diegético**—, pero sus palabras empiezan a funcionar también como un comentario sobre lo que estamos viendo. Sin necesidad de explicarlo directamente, podemos establecer como espectadores una relación entre la experiencia de esos animales y la de las cuatro jóvenes: también ellas han llegado solas, se han enfrentado entre sí, se han puesto a prueba y, poco a poco, han aprendido a confiar.



DESPUÉS DEL VISIONADO...

Cuando termina el fragmento, Luna dice únicamente: **“Las Lobas”**. Así nace el nombre del grupo. La película no necesita que ningún personaje explique por qué lo han elegido: la **asociación entre sonido e imagen** ya nos ha permitido comprenderlo.

Este recurso muestra cómo el cine puede construir una metáfora sin recurrir a una explicación verbal. Los lobos no representan literalmente a las protagonistas, pero la idea de **manada** ayuda a expresar aquello que han encontrado unas en otras: pertenencia, protección, confianza y una forma de enfrentarse juntas a un entorno difícil.

Actividad: El fotograma de Las Lobas

En grupos, elegid una escena de la película en la que aparezcan varias integrantes de Las Lobas y pensad qué nos cuenta ese momento sobre su relación.

Ahora vais a reconstruirla como si fuese un **único fotograma**:

1. Una persona asumirá la función de dirección y colocará al resto como si fueran los personajes de la escena.
2. Decidid quién ocupa el centro, quién está más cerca o más lejos y hacia dónde mira cada personaje.
3. Elegid desde dónde estaría situada la cámara y qué tipo de plano utilizaríais.
4. El resto de la clase observará vuestro “fotograma” e intentará interpretar qué relaciones existen entre los personajes sin que expliquéis todavía qué escena habéis elegido.

Después haced un pequeño cambio: **moved únicamente a uno de los personajes**. ¿Puede cambiar el significado de toda la imagen solo modificando su posición?

Comparad finalmente vuestra composición con lo que recordáis de la película. ¿Cómo utiliza *Salen las lobas* la posición de los personajes para hacernos sentir que estamos ante un grupo?



DESPUÉS DEL VISIONADO...

2. Cuando la verdadera meta está en otro lugar

En el cine existe una **estructura narrativa de competición** muy reconocible. Aparece especialmente en películas deportivas, musicales o protagonizadas por grupos de jóvenes: los personajes se preparan para un partido, una actuación, un campeonato o un concurso que se convierte en la gran meta hacia la que avanza la historia. A menudo parten en desventaja y deben aprender, superar dificultades o trabajar juntos hasta llegar a una **prueba final que funciona como clímax del relato.**

Esta fórmula está muy relacionada con las llamadas historias de *underdogs*: personajes o equipos de los que nadie espera demasiado y a los que el espectador termina deseando ver triunfar. La victoria no siempre tiene que ser literal, pero la competición suele servir para demostrar cuánto han cambiado, qué han aprendido o aquello de lo que son capaces. Ejemplos de este tipo de relatos son *Campeones* (Javier Fesser, 2018) o *Menudas piezas* (Nacho G. Velilla, 2024), donde la competición funciona como una meta común que hace avanzar la historia.

En *Salen las lobas* algunos elementos recuerdan a esta estructura: las chicas hablan de **participar en un concurso de trap**, preparan una canción e imaginan la posibilidad de obtener un permiso para acudir. Sin embargo, la película no convierte esa competición en el destino final de la historia. De hecho, cuando termina, ni siquiera sabemos si llegarán a participar.

Poco a poco entendemos que sus verdaderos objetivos están en otro lugar. Cada una intenta enfrentarse a sus propias heridas, mejorar la relación con su familia, superar momentos de depresión, sentirse escuchadas o imaginar una vida diferente. Como grupo, construyen además algo que resulta fundamental: **un espacio de confianza en el que acompañarse, protegerse y darse apoyo** frente a situaciones que muchas veces no pueden controlar.

Por eso cobran tanta importancia algunos deseos aparentemente pequeños. Entre ellos está **comerse juntas un kebab fuera del centro**. Para cualquier otra persona puede parecer algo cotidiano, pero para Las Lobas representa poder elegir, salir, compartir un momento feliz y sentirse libres.

Tras su primer permiso, Luna consigue colar unos kebabs y compartirlos con Melissa y Rocío. Yanira ya no está físicamente allí, pero la fuerza del vínculo que las cuatro han construido hace que su ausencia también esté presente en ese momento.





DESPUÉS DEL VISIONADO...

Esta escena funciona como el **clímax emocional** de la película. En cine, el clímax es el momento de mayor intensidad de una historia. A veces coincide con la resolución de la acción principal —ganar una competición, escapar de un peligro o conseguir un objetivo—, pero otras veces el punto más importante no está en lo que sucede externamente, sino en **lo que significa emocionalmente para los personajes y para el espectador.**

Eso es lo que ocurre aquí. *Salen las lobas* sustituye el gran escenario, el premio o la victoria que podríamos esperar en un relato de competición por tres amigas compartiendo unos kebabs dentro del centro. Gracias a todo lo que hemos vivido con ellas, entendemos que ese pequeño momento contiene algo mucho más grande: **amistad, libertad, recuerdo y la posibilidad de ser felices juntas, aunque sea durante unos minutos.**

Actividad: El final que esperábamos

Imagina que *Salen las lobas* terminara con las chicas participando en el concurso de trap. Explica brevemente **qué imagen del grupo habría transmitido ese final**: qué objetivo parecería el más importante y qué nos diría sobre su evolución.

Compáralo después con el final que realmente elige la película, con Luna, Melissa y Rocío compartiendo los kebabs dentro del centro. **¿Qué nos cuenta este desenlace sobre lo que Las Lobas han conseguido construir juntas?**

Piensa también en un **objetivo sencillo de tu propia vida** que pueda parecer pequeño desde fuera, pero que para ti tenga un significado especial, sobre todo si implica compartirlo con alguien.

Para terminar, explica **por qué crees que la película elige una pequeña victoria cotidiana como final en lugar de resolver la historia con el concurso.**



SEMINCI

Semana Internacional de Cine
Valladolid
International Film Festival

©Semana Internacional de Cine de Valladolid. 2026

Codirectores SEMINCI	Mariona Viader Javier Estrada
Educación SEMINCI	Laura Barciela Eva Alcaide
Contacto Educación SEMINCI	E-mail: educacion@seminci.com T. 983 426 074 (de septiembre a octubre) M. 618 150 982 (de septiembre a octubre) T. 983 426 460 (centralita) Horario telefónico: De 09h a 15h

Dosier para difusión exclusiva en centros educativos

EDUCACIÓN SEMINCI es posible gracias a:

ORGANIZA: Ayuntamiento de Valladolid

CON EL APOYO DE: Gobierno de España · Ministerio de Cultura · ICAA · Europa Creativa MEDIA · Diputación de Valladolid · Junta de Castilla y León · Young 4 Film Moving Cinema

CON EL PATROCINIO DE: Ribera del Duero · Nos Impulsa · Junta de Castilla y León · Renault Group · Unicaja · rtve · El Norte de Castilla · recoletas salud · FUNDOS · Universidad de Valladolid