

CÓMO HACER UNA **BOMBA** EN LA COCINA DE TU MAMÁ

RUTH RUBIO



UN PROYECTO DE



FICHA

TÍTULO:

**Cómo hacer una bomba en la cocina
de tu mamá**

ESTRENO:

11 de octubre de 2025. Sala Mirador. Festival SURGE Madrid.

GÉNERO:

Drama / Hibridación de lenguajes

DURACIÓN:

90'

EQUIPO:

Compañía: Las Ignífugas

Dirección y dramaturgia: Ruth Rubio

Intérprete: Teresa Garzón

Foley y música en directo: Ruth Rubio

Diseño de iluminación: Rocío Sánchez Prado

Diseño de escenografía: Cristina Martín Quintero

Diseño e ingeniería de sonido: Antonio Arenas

Espacio sonoro: Antonio Arenas y Ruth Rubio

Coreografía: Teresa Garzón

Jefa de producción: Carmen González

Jefa técnica: Rocío Sánchez Prado

Ayudante de dirección: Marina Sánchez

Distribución: Jorge Dubarry

Asesoría artística: María Velasco

Asesoría de sonido: Sandra Vicente

Una producción de Las Ignífugas y SURGE MADRID.

**Con el apoyo de DONOSTIA KULTURA: beca
Antzerkigintza Berriak-Nuevas Dramaturgias 2022.**

NOTA DE LA AUTORA (O NOTA DE SUICIDIO FALLIDO)

En 2017 intenté quitarme la vida. Por suerte, tengo poquísimo talento para matarme. Ese hecho, que marcó un antes y un después en mi vida, es también el origen de *Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá*.

Simon Stephens nos invitaba en un taller a escribir desde el miedo y el pudor, porque – decía – de ahí es de donde sale el material con el que una de verdad se compromete. Escribir desde esos lugares, para mí, era hablar del suicidio. Después de años escribiendo sobre estampas del fin del mundo, guardando una distancia cómoda con mis ficciones, esta era la primera vez que hacía *autoficción*, miedo y pudor mediante. A simple vista, poco tengo que ver con Lucía, la cajera con nombre de bombilla fundida que se va a hacer una bomba a la cocina de su madre con un tutorial. Pero, en el fondo, compartimos el mismo deseo de autodestrucción que yo habité por aquel entonces.

"No deseo la muerte. Ningún suicida la deseó nunca", escribió Sarah Kane, la autora con la que dialogamos y a la que dedicamos esta obra. Por eso escribí esta pieza. Tras el intento fallido, cuando volví al mundo de los vivos, descubrí dos cosas: una alegría extraña, parecida a las ganas de vivir, y la certeza de que no sabía hablar de esto. Y, con el tiempo, descubrí que no era algo personal, es una cuestión estructural. Como sociedad, carecemos de un lenguaje para hablar del suicidio con honestidad, como dice Simon Crithcley. Todo lo enturbian la moral, el silencio, la incomodidad y la rabia. No sabemos hablar de esto y, sin embargo, es la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes en España. Por eso, el otro motor de esta pieza es la búsqueda de un lenguaje. Debemos atrevernos, tenemos que hablar. Esa es la primera medida de prevención.

Para mí, el intento de suicidio fue – como para tantas – un acto radical de comunicación, torpe y urgente. Esta obra reescribe aquel gesto y lo carga de sentido, porque poner el suicidio en escena es, sobre todo, hablar de la vida, de por qué decidimos seguir aquí. ¿Por qué vivir? Esa es la pregunta que recorre la obra.

Por decirlo con Richard Siken: *I just don't want to die anymore*. Simplemente, ya no quiero morir. Quiero transformar aquel intento de suicidio en un espacio de búsqueda para ese lenguaje compartido, un lenguaje para contarnos y cuidarnos, quiero hacer de esta obra un refugio donde el humor nos salve de la forma más humanamente posible, donde contagiarnos, las unas a las otras, estas ganas rabiosas de vivir.

RECORTES DE PRENSA

"El texto del monólogo, que acaba de obtener el premio del III Certamen Internacional de Textos Teatrales Orlando Hernández Martín 2025, es afilado, irónico, directo, crítico y casi obscenamente político. Ruth, desde luego, ha encontrado ya un lenguaje propio y ha sabido plasmarlo con verdadera lucidez en este texto al que a uno le resulta difícil imaginar otro cuerpo, otra voz y otra sensibilidad interpretativa que la de Teresa Garzón, que transita por la ironía, la desesperación, el sarcasmo, la decisión, la ternura o la pasión con la comodidad de quien se desplaza de un sitio a otro en su propia casa."
[\[Seguir leyendo\]](#)

José Miguel Vila, Diario Crítico

"La obra se plantea como un ensayo escénico en primera persona, fragmentado, reiterativo con intención, donde la lógica narrativa es reemplazada por una poética de la catástrofe. El texto combina monólogo, acotaciones performativas, elementos de teatro documental, poesía crítica, pensamiento filosófico, referencias pop y política de clase. Es una obra de alta complejidad dramática y emocional. Formalmente, destaca su capacidad de convertir la palabra en acción escénica sin necesidad de diálogo tradicional. La voz de Lucía es un torrente que se quiebra y se reconstruye en tiempo real. El espectador/lector entra en un circuito cerrado de pensamiento que se va saturando, hasta que lo único que puede provocar la transformación es «algo que estalle»." [\[Seguir leyendo\]](#)

Acta del jurado e información del III Certamen de Textos
Teatrales Orlando Hernández Martín

PRESENTACIÓN

¿QUÉ OCURRE EN LA MENTE DE ALGUIEN QUE DECIDE MORIR?

UNA EXPLORACIÓN DE LOS LÍMITES DESDE EL HUMOR Y LA IRONÍA

UN ESPACIO SIMBÓLICO, UN INSTANTE DETENIDO EN EL TIEMPO

Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá es un monólogo que fusiona dramaturgia, espacio sonoro en vivo y una puesta en escena disruptiva para sumergirnos en un paisaje mental devastado. Desde una cocina futurista en ruinas, la protagonista nos invita a reflexionar sobre nuestra fragilidad, nuestra rabia y las estructuras que perpetúan la opresión. Esta obra no es solo una representación, sino una experiencia visceral que interpela al espectador.

CARACTERÍSTICAS

DRAMATURGIA	Una dramaturgia actual y necesaria que aborda temas universales: violencia, salud mental y resistencia.
ESCENOGRAFÍA	Propuesta escénica única que combina teatro, danza y experimentación sonora.
ALCANCE	Alto potencial para conectar con audiencias jóvenes y generar nuevos públicos.

PUNTO DE PARTIDA

El título de esta obra, Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá, está tomado de

**UN ARTÍCULO PUBLICADO POR
AL QAEDA EN SU REVISTA
INSPIRE.**

En él, se detallaba cómo fabricar bombas caseras con elementos cotidianos: azúcar, cerillas, tornillos, una olla exprés, una pila y luces navideñas.

Este provocador punto de partida fue el detonante perfecto para explorar un tema complejo:

¿qué ocurre en la mente de alguien que decide morir?

Siguiendo el pensamiento de Sarah Kane, autora que acabó con su vida a los 28 años y referente del in-yer-face theatre: “una vez que has percibido que la vida es cruel, la única respuesta es vivir con tanta humanidad, humor y libertad como puedas”

ES NECESARIO CONTAR ESTA HISTORIA

La crisis sanitaria ha sacado a la luz una realidad alarmante: la fragilidad de nuestra salud mental. En España, el suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte entre los jóvenes, una cifra que interpela y exige acción. Este proyecto busca visibilizar esta problemática y romper la espiral del silencio que lo rodea, generando un espacio para reflexionar y empatizar.

La obra nace también de una conexión personal de la autora con el suicidio, abordándolo con honestidad y valentía. A través del teatro, busca romper el silencio y ofrecer una perspectiva que permita nombrar y prevenir el suicidio desde la sensibilidad, la humanidad y el diálogo.

Con esta propuesta, aspiramos a tratar lo inefable desde un enfoque que combina irreverencia, profundidad y compromiso.

PORQUE HABLAR DE LA MUERTE ES, ANTE TODO, HABLAR DE LA VIDA

CARTA DE INTENCIONES

En Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá, el reto es abordar la violencia sistémica sin generar rechazo ni insensibilización. La trama se centra en el click, ese instante en el que una persona cruza el límite y todo estalla. Bajo la analogía de alguien que fabrica una bomba para atacar contra el mundo, se desarrolla el viaje de Lucía, una chica que enfrenta una violencia sistémica, silenciosa e invisible, que la lleva al borde de atacar contra sí misma.

La obra expone una violencia abstracta, un sistema cuya intangibilidad nos impide canalizar la rabia hacia un blanco claro. Esta impotencia, como describe Mark Fisher en su idea de "la izquierda depresiva", crea la sensación de que toda acción es inútil, haciéndonos vulnerables como generación. Solo después del click nos damos cuenta de esa fragilidad y surgen las preguntas: ¿cómo llegamos hasta aquí?, ¿cómo prevenir el colapso?, ¿cómo cuidarnos antes de cruzar el límite?"

La salud mental, gran eje de la obra, es explorada desde la mirada de Lucía, quien cuestiona la incongruencia de los sistemas reguladores que convierten en anomalías a quienes no se ajustan a sus normas.

"¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN HÉROE Y UN TERRORISTA?"

Se pregunta el personaje, evidenciando la inadecuación que sentimos en un sistema que dicta cómo deberíamos ser, pero que no legitima nuestra diversidad.

PROPUESTA DE DIRECCIÓN

La puesta en escena de *Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá* combina un **espacio simbólico** de una cocina en ruinas, congelada en el tiempo.

La **música y el sonido**, generados en directo a partir del cuerpo de la actriz y un sintetizador, interactúan con el texto y el movimiento para crear una **experiencia inmersiva** que explora la subjetividad y la violencia sistémica. Este espacio refleja el interior fragmentado del personaje y nos invita a **mirar lo invisible en el espejo de lo cotidiano**.

ESPACIO SONORO: FOLEY EN DIRECTO.

La música, elemento central de la puesta en escena, no acompaña al texto de forma convencional, sino que ambos se desarrollan de manera integrada.

La **partitura sonora se construye simultáneamente con el movimiento**, creando un diálogo constante entre actriz e intérprete musical, quienes se reflejan y responden mutuamente. Cada acción física genera una resonancia en el plano sonoro, haciendo que texto, cuerpo y sonido sean inseparables.

El **espacio sonoro principal se origina en el cuerpo de la actriz**, amplificado por micrófonos de contacto y procesado en directo, junto con un sintetizador.

Este enfoque permite que la música no sea un elemento externo, sino una **extensión viva de la puesta en escena**, ejecutable únicamente en la representación.

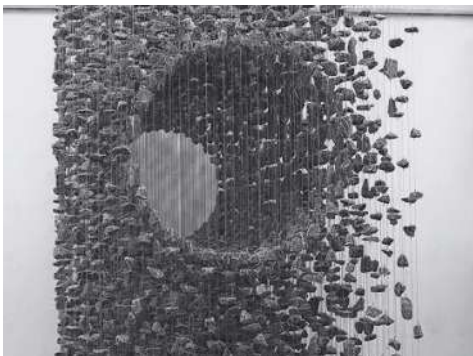


ESPACIO: UNA EXPLOSIÓN DETENIDA EN EL TIEMPO.

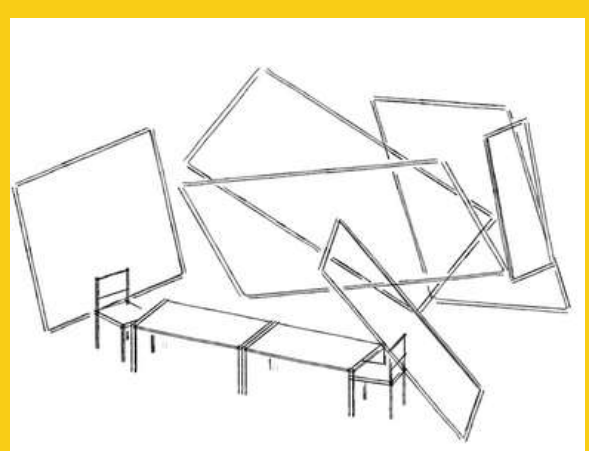
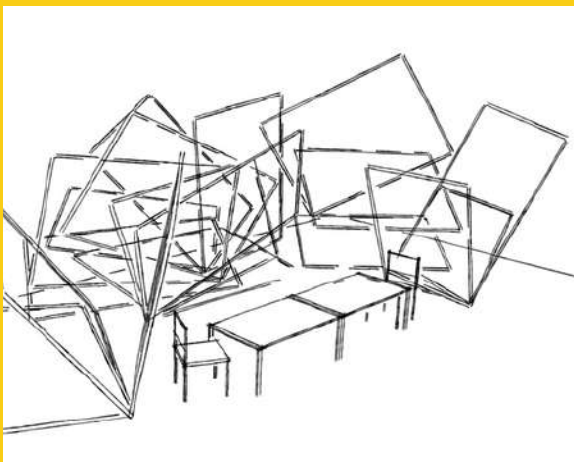
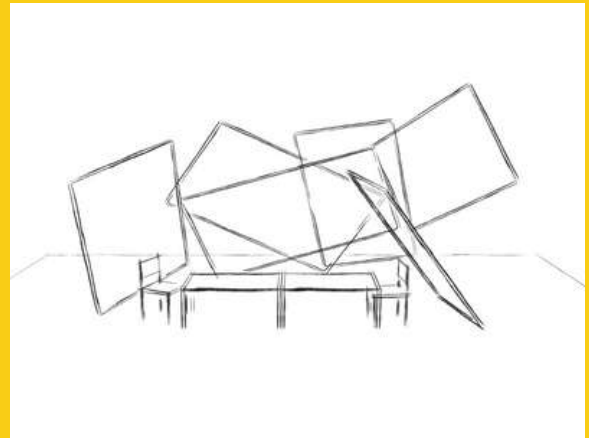
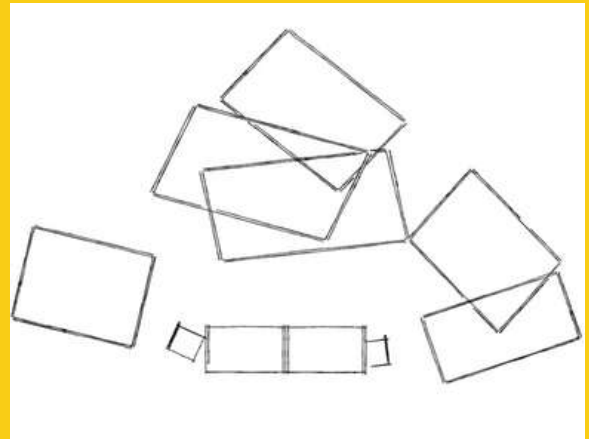
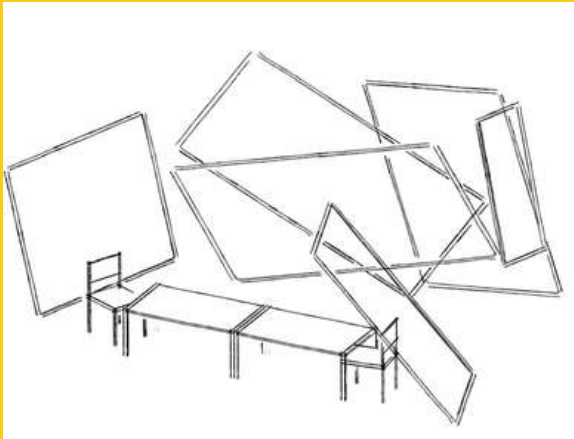
La obra sitúa al espectador en un instante detenido: **una explosión congelada en el tiempo**. Los fragmentos de objetos —ordenadores, vajillas, mobiliario— parecen flotar en el aire, creando la sensación de un no-tiempo, como en instalaciones artísticas que suspenden el momento del impacto. Este espacio simbólico evoca un paisaje mental, un estado psicológico suspendido que invita a la introspección.

Siguiendo la idea de Sarah Kane para *Psicosis 4.48*, el espacio escénico no busca representar una realidad concreta, sino proyectar una experiencia interna, un lugar donde los límites entre lo real y lo emocional se desdibujan, permitiendo que el público se sumerja en la subjetividad del personaje.

REFERENCIAS DEL LENGUAJE ESCÉNICO.



ESCENOGRAFÍA



PUESTA EN ESCENA



PROPUESTA DE PROYECTO DE MEDIACIÓN

En *Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá*, entendemos el teatro como una práctica transversal, liberadora y transformadora, que trasciende el marco de la interpretación. Creemos que el arte escénico debe ofrecer la posibilidad de pertenecer al hecho teatral, fomentando el diálogo y la participación activa de todos los involucrados, lo cual pensamos que es esencial para generar nuevos públicos. Por ello, proponemos dos actividades clave para integrar al espectador y abrir el proceso creativo:

TALLER: ESTRUCTURA MUSICAL COMO MOTOR PARA LA ESCRITURA

Este taller, que nació en el marco de una Residencia A Gatas en el Teatro de la Abadía en 2019, es una pieza esencial en nuestra investigación y búsqueda de lenguaje propio. Desde entonces, ha sido impartido en diversas ciudades como Huelva, Madrid y La Paz.

En él, utilizamos la música y sus formas como herramientas para generar textos, inspirándonos en las dinámicas creativas del Taller del Oulipo. Exploramos cómo partir de estructuras musicales puede liberar el proceso de escritura, ayudando a las participantes a experimentar con nuevas formas de narrar. Durante el taller, se analizan conceptos como la coralidad en *Ansia*, la politonalidad en *Psicosis 4.48* o la forma sonata en *Reventado* de Sarah Kane, estableciendo un diálogo directo con los temas y estilos de nuestra obra.

Además, estudiamos la "música oculta" en otros textos contemporáneos, fomentando un enfoque interdisciplinar que potencie la creatividad de los asistentes.

ENSAYOS ABIERTOS

La mirada del público es fundamental en el teatro, y no debe limitarse únicamente al momento de la representación final.

Inspiradas por la idea de Declan Donnellan de una sala de ensayos con paredes transparentes, buscamos incluir al espectador desde el inicio del proceso creativo.

Los ensayos abiertos permiten compartir nuestro trabajo en desarrollo, escapando de una visión resultadista y priorizando el valor del proceso. Si las condiciones del teatro lo permiten, queremos que el público sea testigo y cómplice del camino que da forma a la obra, poniendo el énfasis en el motor creativo más que en el resultado final.

EL EQUIPO



Dirección, dramaturgia y espacio sonoro en directo

Ruth Rubio

Ruth Rubio (1989) es una dramaturga, directora y compositora onubense. Recientemente ha sido galardonada con el 34º Premio SGAE de Teatro Jardiel Poncela 2025 por *Solarpunk* (dirigida por Mario Hernández en Cuarta Pared) y ganadora del III Certamen de Textos Teatrales Orlando Hernández Martín 2025 por *Cómo hacer una bomba en la cocina de tu mamá* (dirigida por ella misma en la Sala Mirador dentro del festival SURGE).

De su autoría ha estrenado títulos como *Ponedle pantalones a la luna* y *Still* (Teatro Central, Sevilla), *Maldetierra/ Landsick* (Embajada de España, Washington DC, EEUU) y *Los Ignífugos* (Universo 29) (Teatro Echegaray, Málaga), obra por la cual recibió el Premio Romero Esteo, la candidatura al Premio Max Mejor Autoría Revelación y que también fue traducida al alemán para su participación en el Concurso Internacional de Autores del Festival de Heidelberg, quedando finalista.

En 2025 es autora de *Zambra de la buena salvaje* (Cuarta Pared, Teatro Central) y *La jácara de los cuerpos imposibles* (Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro), ambas dirigidas por Alberto Velasco.



Producción

Carmen González

Carmen González es una profesional del sector con una larga trayectoria como producción y regidora en eventos y espectáculos.

Empezó su carrera profesional, con una producción de mediano formato de teatro musical. Participo como regidora residente en el teatro Pavón durante un año y tras esto, empezó *"Cruz de Navajas"* una producción de teatro musical de gran formato que hizo temporada en Madrid, Barcelona y siguió con una gira nacional de un año.

Tras esta época, participo en producciones como, *"Superthings"* un familiar que se convirtió en teatro tras el estreno de la serie en el canal de televisión Clan. *"Yo soy el que soy"* una dramática historia de teatro que hizo temporada en Madrid y gira nacional y algunos eventos corporativos con grandes empresas como Caixabank, entre otras.

Su larga trayectoria esta acompañada de su formación en producción de eventos y espectáculos en vivo, y de algunos masters como el de Dirección de Producción Audiovisual.



Interpretación y coreografía

Teresa Garzón

Actriz, bailarina y creadora nacida en Granada. Ha desarrollado su carrera como freelance, tanto en danza como en interpretación textual y musical, trabajando con diferentes directores/as artísticos como Antonio Ruz, Luz Arcas, Juan Carlos Lérica, Miguel del Arco, Celso Giménez (La Tristura), Mucha Muchacha, Muriel Romero, Manuela Barrero, Alfredo Sanzol o Albert Pla entre otros.

Destacan obras como “Así hablábamos” de La Tristura para el Centro Dramático Nacional o “Niñas Zombi” de Celso Giménez. Paralelamente, como creadora y directora de escena, ha formado parte de diferentes proyectos colaborativos como El Águila para la Compañía Aves Migratorias (2020); Maricón de España (que coreografió junto a Carlos Carvento) o Con[porte] para el taller I+D+I de reconstrucción de la danza española del Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía.

Comienza a desarrollar proyectos propios en 2020 con la obra Santas Al Cielo; El Cielo (2021) y Realidad o Vuelo (2022), para el grupo de danza y teatro de la Universidad de Granada.

Se estrenó como directora de escena en el ámbito lírico con “Don Giovanni” de W. A. Mozart en los Jameos del Agua en agosto de 2024, Lanzarote, con un reparto compuesto por figuras como Borja Quiza, Gerardo Bullón, Sofía Esparza o Pancho Corujo. Su última obra, La Tercera, estrenada en el Festival de Otoño 2024 y que obtuvo residencia de creación 2023 en el Centro Coreográfico Canal.



Diseño de iluminación

Rocío Sánchez

Rocío Sánchez Prado es una profesional con amplia experiencia en el campo de la realización de audiovisuales, iluminación y maquinaria para eventos y espectáculos.

En el ámbito teatral, ha colaborado con varias compañías como La Belloch Teatro S.L., donde fue parte de producciones como Verano en Diciembre, Vientos de Levante y Modèrna, entre otras. Asimismo, su experiencia incluye trabajos con compañías como Exlímite, Bella Batalla S.L., Teatro a la Plancha, Sleepwalk Collective, Sieteatro Producciones, Candelaria Sur y Plural Media y Ocio S.L., en los que ha desempeñado roles técnicos clave en obras de renombre, tales como La Vida es Sueño, Dolores, La Llamada y Ding Dong.

Con una formación sólida del Centro Tecnológico del Espectáculo en Madrid, Rocío es técnica superior en maquinaria y luminotecnia para espectáculos. Además, se graduó en realización de proyectos audiovisuales y espectáculos en directo en el centro Alfonso XII El Sabio en Toledo, habiendo realizado prácticas en teatros emblemáticos como el Pavón Kamikaze y el Teatro María Guerrero.

Desde hace tres temporadas es la jefa técnica del Teatro Infanta Isabel en Madrid.



Diseño de escenografía

Cristina Martín Quintero

Cristina Martín Quintero (1986) es una escenógrafa vallisoletana. Estudia Arquitectura y Bellas Artes en la Universidad Europea de Madrid, donde descubre su pasión por la escenografía. Posteriormente continua su formación con el Máster de Espectáculos en vivo de la Universidad de San Jorge. En el Teatro Real realizó el diseño de la escenografía para los espectáculos Pulcinella e Historia de Babar, cuyas representaciones se llevaron a cabo dentro de la programación del Teatro Real Junior en 2018 y 2019 respectivamente. Actualmente, trabaja para el Teatro Real dentro del departamento de proyectos.

Ha participado como ayudante de escenografía e iluminación en producciones de óperas como Fantochines, El Pelele, Mavra, Le Cinesi, Mozart y Salieri, Los Elementos, I Tre Gobbi y El Caballero Avaro (Fundación Juan March), 2 Delirios sobre Shakespeare (Teatros del Canal), El Teléfono (Teatro Real), Triptycho (Teatro Goyanes), Il Trovatore (Teatro Villamarta y Teatro Principal del Palma), Atlántida (Gran Teatro Falla) y Don Giovanni (Teatro Campoamor).

En 2017 ejerció como ayudante de dirección de arte en Saura(s), nominada a Mejor Película Documental en los Premios Goya 2018.

Recientemente, firmó el diseño de escenografía de la ópera contemporánea Lazarillo de David del Puerto, estrenada en 2023 en el Festival de Clásicos de Alcalá. Actualmente trabaja en el departamento de proyectos de oficina técnica del Teatro Real.



Diseño de ingeniería de sonido

Antonio Arenas

Antonio Arenas es un ingeniero de sonido con más de 22 años de experiencia en el campo del audio profesional. Desde 2002 trabaja como técnico de sonido en el Teatro Paco Rabal de Madrid, donde se ha especializado en la gestión de sonido para producciones teatrales, coordinación técnica y es responsable del acondicionamiento acústico así como de la instalación del sistema electroacústico de la propia sala. Simultáneamente completa su formación en electrónica e ingeniería de sistemas electroacústicos.

Al margen de su trayectoria en el Teatro Paco Rabal, atesora experiencia valiosa en diferentes roles dentro de la industria del sonido directo. Desde 2001 hasta 2002, fue auxiliar de sonido en informativos y distintas producciones de Antena 3 Televisión, permitiéndole especializarse en radiofrecuencia y microfonía inalámbrica.

Posteriormente, se une al staff técnico de Milán Acústica y la sala Juglar, perfeccionando sus habilidades en mezcla y sonido directo. También formó parte del equipo de Mysteria Producciones como responsable técnico y ambientación musical, aquí participa en la planificación y ejecución de multitud de eventos corporativos para empresas como Sony.

Recientemente ha diseñado el espacio sonoro y la iluminación del espectáculo Ola Azul de 4Lunas teatro así como la asesoría técnica en El Aquiles imposible de La Jabonería escena. Actualmente también es el productor, bajista y compositor de la banda King Fucking Mob.



Asesoría artística

María Velasco

María Velasco (1984, Burgos) es escritora, dramaturga y directora de escena. Sus textos para teatro han sido traducidos a varios idiomas (francés, italiano, inglés, alemán, turco, serbio...) y han merecido reconocimientos como el Premio Nacional de Literatura Dramática (2024); Accésit Marqués de Bradomín (2010); el Premio Max Aub (2017); el Premio SGAE de Teatro Jardiel Poncela, el Premio Internacional Heidelberger Stückemarkt y el Premio Max a la Mejor Autoría Teatral (2022).

El compilatorio Parte de Lesiones (Uña Rota, 2022) recoge algunos de sus títulos más significativos. Velasco produce y dirige algunos de sus espectáculos desde 2013.

En el último período, ha realizado La espuma de los días (Teatro Español, 2019/Teatre Lliure, 2020); Talaré a los hombres de sobre la faz de la tierra (38 Festival de Otoño, 2020/Sala Beckett, 2022); Amadora, en colaboración con la cantante Miren Iza - Tulsa (41 Festival de Otoño 2023); y Primera Sangre (en el Centro Dramático Nacional y el Teatre Nacional de Catalunya). Ha desarrollado asimismo dramaturgias para compañías de danza, como la hispanoitaliana Kor'sia, o para compañías interdisciplinarias, como la catalana Les Impuxibles.



Asesoría de sonido

Sandra Vicente

Sandra Vicente es diseñadora de sonido. Se licencia en Comunicación Audiovisual por la Facultad de Ciencias de la Información y completa sus estudios de técnica de sonido en el Centro de Tecnología del Espectáculo, donde ahora es docente.

Es responsable del diseño de sonido en los espectáculos dirigidos por Miguel Del Arco desde La función por hacer. Con Alfredo Sanzol trabaja en la producción del CDN El bar que se tragó a todos los españoles y La Conmoción dentro de La Pira (Teatro Streaming) Además desarrolla su labor de diseñadora sonora con otros director@s de escena como Pablo Remón, Carlota Ferrer, David Serrano, José Padilla e Israel Elejalde entre otros.

Como Técnica de Sonido ha trabajado en los espectáculos de Tomaz Pandur, Infierno (CDN), Medea en el Festival de Mérida, Hamlet en las Naves del Español Matadero y Barroco en el Festival de Bogotá (Colombia) y en las giras internacionales de Angélica Lidell Qué haré yo con esta espada y Génesis.

TEASER

[Ver](#)

CONTACTO:

Jorge Dubarry - Distribución:
625 38 15 23

Ruth Rubio - Dirección:
606 041 872

CORREO:

info@jorgedubarry.com
lasignifugas@gmail.com