



La poesía multisensorial de Elvira SASTRE

Jacqueline Maria Broich & Laura Désirée Wiemer

ENLACE

<https://www.youtube.com/watch?v=sFM9qcaEZqw>

[Elvira SASTRE: « Tus huesos que chocan como placas tectónicas » (versión acústica) & Manu MÍGUEZ (composición y producción musical), subido el 29 de diciembre de 2021]

NOTA BIOGRÁFICA DE LA POETA Y SU ANTOLOGÍA *ADIÓS AL FRÍO* (2020)

Elvira SASTRE (*1992, Segovia) estudió Traducción e Interpretación, así como Filología Inglesa, pero su verdadera vocación por la escritura la ha convertido en una de las voces más destacadas de la poesía española contemporánea. Su éxito se debe a la capacidad de unir una expresión poética profunda y emocional con los medios digitales, acercando así la poesía a un público joven que tradicionalmente se mantenía alejado del género.

Además de ser poeta y narradora, SASTRE se ha convertido en una *influencer* en redes sociales, demostrando que éstas pueden servir también como plataformas culturales. Con cientos de miles de seguidores en *Instagram* (610.000 seguidores en 2025) y en X (antes Twitter, 240.000 seguidores ese año), su presencia digital ha contribuido a revitalizar el interés por la poesía y a crear una comunidad literaria activa y participativa.

Esta combinación de autenticidad literaria y comunicación digital convierte a Elvira SASTRE en una figura clave para trabajar la poesía contemporánea en el aula desde una perspectiva cercana, actual y motivadora para el alumnado (véase https://www.spc.es/blogs/blog/quien-es-elvira-sastre-conocela?srsltid=AfmBOorT_OnlGSJ310Vpt0vZ6GuZ0VHoWqoVG3nHzGL6o3F2id25WPVF).

Cabe añadir que Luis GARCÍA MONTERO afirma lo siguiente: « Con apenas 20 años, Elvira SASTRE publicó su primer libro de poemas, *Cuarenta y tres maneras de soltarse el pelo*, después *Baluartes*, *Ya nadie baila* y *La soledad de un cuerpo acostumbrado a la herida*. Con su novela *Días sin ti* ganó en 2019 el Premio Biblioteca Breve. » [...] « Elvira SASTRE es poeta, y el oficio de los poetas supone un esfuerzo por entender la vida. En sus primeras versiones, este libro trabajado se iba a titular *La razón de los lamentos*. No escribe aquí sobre los lamentos de la razón, las quejas de la luz por la existencia del mal y de las sombras. Escribe sobre la razón de los lamentos, sobre las huellas de la vida que necesitamos entender para tomar conciencia de lo que somos y de lo que ya no somos. Es la necesidad de decir, de decirse, de contarlo, de permanecer en una voz. Pero también el deseo de escuchar la nieve o el mar, la manera de habitar en dos orillas, de meditar el dolor y el amor, las heridas que no se ven y aquello que nos hace felices sin que sepamos nombrarlo. Una poesía hecha de insistencia, una poeta que quiere llegar hasta los huesos, como nos enseñó César VALLEJO. Una lucidez que no oculta la razón de los lamentos, pero que enumera e insiste en una voluntaria fe de vida. Por eso este libro se acabó titulado *Adiós al frío*. »

Tus huesos que chocan como placas tectónicas

Tus huesos que chocan
 como placas tectónicas
 y destruyen reinos y crean países nuevos
 y llueven inundan arrasan derrumban y

5 tus huesos que chocan
 como placas tectónicas
 y me obligan a empezar de nuevo
 a ser valiente y a construirme
 esta casa sobre ellos

10 y hoy hace tan bueno
 que tengo ganas de empezar a vivir
 en este lugar sin nombre sin gente
 este lugar que huele a río
 y mira esa montaña qué alta es

15 tanto como yo me dices
 y creo que puedo subirla y
 tus huesos que chocan
 como placas tectónicas
 y todos los árboles

20 son tan pequeños como yo
 me dices
 son cachorros
 y es tierno verlos crecer igual que creces tú
 alguien dijo una vez que hay que

25 escribir un libro, tener un hijo y plantar un árbol
 y yo quiero escribirte a ti bajo la sombra del nieto de este roble y
 tus huesos que chocan
 como placas tectónicas
 y eso que ves

30 son las estrellas
 se ven porque en este lugar nuevo
 se ve el horizonte desde cualquier punto y
 todo empieza de nuevo
 y tú empiezas de nuevo

35 y yo empiezo de nuevo
 tus huesos que chocan
 como placas tectónicas
 y la tierra
 que empieza

40 de nuevo.

ANOTACIONES:

una placa tectónica: cada una de las grandes partes semirrígidas de la litosfera que flotan sobre el manto y cuyas zonas de choque forman los cinturones de actividad volcánica, sísmica o tectónica; **inundar:** dicho del agua, cubrir los terrenos y a veces las poblaciones, llenar de agua; **arrasar:** allanar la superficie de algo, echar por tierra, destruir, igualar; **derrumbar:** precipitar, derribar, demoler una construcción; **un cachorro:** hijo pequeño de mamíferos como el perro, el león, el tigre, el lobo, el oso; **una nieta/un nieto:** respecto de una persona, hijo de su hijo; **un roble:** árbol con tronco grueso y grandes ramas tortuosas, hojas perennes, flores de color verde amarillento, por fruto bellotas pedunculadas; persona o cosa fuerte, recia y de gran resistencia

POEMA PREANALIZADO

Tus huesos que chocan como placas tectónicas

Tus huesos que chocan
como placas tectónicas
y destruyen reinos y crean países nuevos
y llueven inundan arrasan derrumban y
5 tus huesos que chocan
como placas tectónicas
y me obligan a empezar de nuevo
a ser valiente y a construirme
esta casa sobre ellos
10 y hoy hace tan bueno
que tengo ganas de empezar a vivir
en este lugar sin nombre sin gente
este lugar que huele a río
y mira esa montaña qué alta es
15 tanto como yo me dices
y creo que puedo subirla y
tus huesos que chocan
como placas tectónicas
y todos los árboles
20 son tan pequeños como yo
me dices
son cachorros
y es tierno verlos crecer igual que creces tú
alguien dijo una vez que hay que
25 escribir un libro, tener un hijo y plantar un árbol
y yo quiero escribirte a ti bajo la sombra del nieto de este roble y
tus huesos que chocan
como placas tectónicas
y eso que ves
30 son las estrellas
se ven porque en este lugar nuevo
se ve el horizonte desde cualquier punto y
todo empieza de nuevo
y tú empiezas de nuevo
35 y yo empiezo de nuevo
tus huesos que chocan
como placas tectónicas
y la tierra
que empieza
40 de nuevo.

LEYENDA: X = lo natural/puro; X = lo artificial/humano/corporal

Primeras asociaciones/ideas: poema claro y limpio en cuanto al contenido, no hay mucho doble sentido: sentido literal, no falta nada/es minimalista, se nota un cierto sentimiento de inquietud/un cierto miedo hacia su propio sentimiento...

→ isotopía = paradigma de (cla)semas & recurrencia de la expresión "empezar de nuevo"...

CONTEXTO LITERARIO

Según Isabel LOGROÑO CARRASCOSA (2019), la poesía de Elvira SASTRE se enmarca en una nueva generación de autoras nacidas en los años noventa que han sabido conectar con un público joven gracias a la cercanía temática y al uso de las redes sociales como espacio literario. Su obra refleja vivencias personales, emociones y experiencias amorosas que resultan familiares para los lectores adolescentes y adultos jóvenes, lo que genera una fuerte identificación emocional.

En esta corriente poética, la frontera entre lo íntimo y lo público se difumina: autoras como SASTRE comparten fragmentos de su vida cotidiana junto a sus textos, creando una imagen literaria que combina autenticidad y autoexpresión. Así, la escritura se convierte en una prolongación de la experiencia vital, donde la palabra poética tiene una función liberadora y comunicativa. Formalmente, esta nueva poesía se caracteriza por un lenguaje coloquial y directo, influido por la oralidad y por la cultura digital.

Aunque no se somete a la rigidez formal de la poesía tradicional, conserva recursos literarios como la metáfora o la musicalidad, y se apoya en la multimodalidad: lecturas poéticas acompañadas de música, vídeos en *YouTube* o publicaciones en *Instagram*.

Gracias a la difusión en plataformas digitales, esta poesía ha alcanzado una visibilidad sin precedentes y ha contribuido a la democratización del género y de la escritura, acercando la literatura a nuevos públicos y transformando la forma en que se crea, se comparte y se vive la poesía en el siglo XXI (véase LOGROÑO CARRASCOSA (2019), 843–866).

En palabras de Benjamín PRADO: « La poesía de Elvira SASTRE sabe lo que quiere – algo no tan sencillo en un género que a veces se hipnotiza a sí mismo – y también sabe cómo lograrlo. Por su mezcla de nostalgia ante las pérdidas que impone el tiempo, su música de combate y su defensa de alegría, *Adiós al frío* es un paso adelante en su obra. »

En forma de un enfoque creativo y multimodal de la poesía, se echará un vistazo a las escritoras Dulce María LOYNAZ MUÑOZ y Clara LÖSEL.

JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

El presente poema (hasta la antología *Adiós al frío*) encaja muy bien con los planes curriculares (de estudios), las directrices y los requisitos del bachillerato centralizado (*Zentralabitur*) en la asignatura de español. Temáticamente, la obra de Elvira SASTRE podría incluso integrarse en los tres cursos de la enseñanza secundaria superior (en muchos estados federados/*Bundesländer*). Son posibles y legítimas las asignaciones a los siguientes **contenidos**:

- **amor y desamor:** el momento de la vida en el que aflora la conciencia sobre nuestros sentimientos/las emociones y su verbalización
- **desafíos de nuestra sociedad:** la educación para el desarrollo sostenible (EDS)
- **búsqueda de la propia identidad:** el proceso de cambio, un tiempo/momento de transformación
- **mirada optimista hacia el futuro:** una visión positiva, una proyección

El **enfoque multimodal** de la enseñanza tiene además como objetivo formar en las **competencias textuales y mediáticas** que se recogen en el marco de competencias mediáticas: manejar y aplicar, informar e investigar, comunicar y cooperar, producir y presentar, analizar y reflexionar, resolver problemas y modelar. No sólo « **aprender y enseñar en un mundo digital** » es una tarea transversal de los planes de estudios básicos, sino también, por supuesto, la « **educación para el desarrollo sostenible** » (EDS). Ambos aspectos se combinan en este modelo de enseñanza. Además, se concede gran importancia al tratamiento de la **individualización, heterogeneidad, diversidad** y a la **diferenciación cuantitativa y cualitativa**.

Enfoque productivo: La formación de competencias visuales y literarias productivas se logra mediante la resolución de actividades creativas que incluyen los conocimientos previos individuales de los alumnos y fomentan el aprendizaje a nivel imaginativo, afectivo y reflexivo. El enfoque creativo y orientado a la acción de los *poemas visuales* pone en marcha procesos de comprensión que conducen a conocimientos fructíferos sobre la naturaleza estética de un texto poético. En lo que respecta a un objetivo de aprendizaje, por ejemplo, la competencia visual-literaria, se debe dar a los alumnos la oportunidad de aplicar de forma productiva sus habilidades receptivas, de cara a que puedan demostrar que son capaces de crear sus propios poemas visuales.

- **didactización colectiva:** lectura de los poemas visuales, hacerse un(a) experto,-a de un poema visual y presentarlo, creaciones poético-visuales en el aula productiva
- **didactizaciones individuales:** técnicas poético-visuales, creación poética, escritura creativa: transformaciones literarias, manipular las palabras / “cosificar” / “manosear” (poesía objeto)

Los *poemas visuales* actúan como guías de reflexión, como puntos nodales temáticos a los que se puede recurrir en diferentes fases de la enseñanza para estructurar y poner en perspectiva cuestiones especialmente complejas y apoyar (visualmente) los procesos de comprensión inter- y transcultural. Por un lado, se podría utilizar al final de la unidad como resumen receptivo de reflexión inter- y transcultural, en el que se resume el tema tratado y se reflexiona de forma oral o escrita, incluyendo el punto de vista de la propia cultura o de otra cultura específica. Por otro lado, se podría crear un producto final original. En él, los alumnos expresan de forma visual y poética sus reflexiones socio-culturales individuales, así como sus opiniones y actitudes subjetivas (véase DEL VALLE (2018)).

(una propuesta de) PLAN DE CLASE

clase/curso (nivel del <i>Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas</i>):	(español a partir de la clase 7:) EF/Q1/Q2; a partir del 5º año de aprendizaje; (al menos) nivel B1 del <i>MCER</i>
tema:	« Tus huesos que chocan como placas tectónicas – la poesía multisensorial de Elvira SASTRE »
objetivos:	Los alumnos amplían su léxico sobre la naturaleza y las relaciones humanas. Analizan diferentes isotopías del poema, aplican métodos de visualización estructurantes, interpretan estados emocionales y recursos estilísticos. Crean de forma productiva, creativa y artística pistas de audio (melodía, ritmo), poemas visuales, caligramas, mapas sinestéticos, gestos/mímica en la lengua de signos, curvas de emociones y/o discursos de ascensor.
deberes (preparatorios):	Búsqueda en Internet: <i>¿Qué es la tectónica? ¿Qué son las placas tectónicas y cómo funcionan? Informaos.</i>


secuenciación	actividades / indicaciones	agrupación & método	materiales & medios	individualización/ atención a la heterogeneidad/ diversidad	comentarios didáctico-metódicos
calentamiento/ desbloqueo	saludo; pregunta sobre el estado de ánimo: <i>¿Cómo os sentís?</i> El alumnado (a*) contesta. p*: <i>¿Qué es la tectónica? ¿Qué son las placas tectónicas y cómo funcionan?</i> [cf. deberes]	en grupo-clase (plen)	— deberes	respuestas individuales aseguramiento de una solución/definición común	llegada a la clase de español; inmersión lingüística; fortalecimiento de la relación entre el profesor (p*) y los alumnos (a*); activación de los conocimientos previos
introducción al tema	El/la profe indica que jueguen al Memory en parejas y explica que se trata de fotos/ imágenes y conceptos/términos. p*: <i>¡Jugamos al Memory en parejas!</i>	en parejas (t2)	<i>fdt M1</i>	momento lúdico en un espacio protegido	actividad antes de la lectura del poema: para facilitar el vocabulario; diferenciación interna; auto-corrección (en parejas)
desarrollo I consolidación I	El/la profe anima al alumnado a leer atentamente el poema de forma individual teniendo en cuenta también las anotaciones. A continuación, se intercambian opiniones sobre los ámbitos/campos semánticos comunes, se visualizan y se estructuran. Tod@s crean un resultado en forma de mapa mental. P* le da al alumnado impulsos para analizar e interpretarlo.	trabajo individual (t1) en parejas (t2) en grupo-clase	<i>fdt M2</i> pizarra (digital)	pensar emparejar compartir	actividades durante la lectura: marcar con rotuladores, lluvia de ideas, sacar ámbitos temáticos; conversar en parejas para preparar ya el mapa mental; estabilización: creación de una base común de comprensión para seguir trabajando

secuenciación	actividades / indicaciones	agrupación & método	materiales & medios	individualización/ atención a la heterogeneidad	comentarios didáctico-metódicos
desarrollo II	<p>El/la profe muestra el vídeo de <i>YouTube</i> y, a partir de diferentes estímulos, analiza el valor añadido que aporta la banda sonora/música. Además, se contextualiza el poema y se interpreta de forma más diferenciada.</p> <p>Amplia oferta de actividades con un enfoque productivo o creativo-artístico: Poemas visuales, caligramas, melodías y ritmo, gestos y mímica, mediación...</p> <p>→ véase las actividades de la ficha</p>	<p>en grupo-clase (plen)</p> <p>trabajo individual (t1)</p>	<i>fdt</i> M3	<p>diferentes tipos y estilos de aprendizaje (variación);</p> <p>diferenciación interna: fomento de talentos</p>	<p>ampliación a través de otros canales sensoriales: multi-sensorialidad/-modalidad;</p> <p>Algunas actividades podrían fijarse como « fundamentales », mientras que otras, en el sentido de una diferenciación interna horizontal y cualitativa (¡la forma más eficaz!), son más bien « complementarias » y cada alumn@ las elige en función de sus intereses.</p>
consolidación II (auto)corrección	<p>No hay soluciones modelo. El/la profe ofrece a los alumnos un ejemplo de poema visual, de caligrama y de transcripción de la melodía/ritmo del poema. Sin embargo, son sólo materiales de partida que deben conducir al alumnado de forma autónoma a diversos formatos de texto creativos.</p>	<p>en parejas (t2)</p> <p>por el/la profe</p>	productos creados por l@s alumn@s	máximo grado de personalización, ya que cada alumn@ tiene sus propios intereses; hay muchas opciones	<p>Unas reacciones sensibles tras las presentaciones son indispensables, ya sean espontáneas o provocadas por terceros. Se agradece tanto la retroalimentación entre compañer@s como los comentarios individuales por el/la p*;</p> <p>actividades inclusivas</p>
ampliación: reflexión / deberes (para la próxima clase)	<p>bucle de reflexión; continuación del trabajo; actividad para los más rápidos...</p> <p>→ véase la casilla de la ficha</p>	<p>en grupo-clase (plen)</p> <p>trabajo individual (t1)</p>	productos creados por l@s alumn@s	seleccionar otras opciones; posibilidad de finalizar para alumn@s con dificultades	<p>paseo por la galería; valoración de todos los productos; reflexión y comentarios al/a la profe sobre el proyecto realizado con el fin de optimizarlo...</p>

Leyenda: *fdt* = ficha de trabajo; *dic* = diccionario; *t1* = trabajo individual; *t2* = trabajo en parejas; *t3* = trabajo en grupos; **plen** = plenaria/grupo-clase; **piz** = pizarra (digital); **WB** = *Whiteboard*/pizarra blanca; **SB** = *Smartboard*/pizarra interactiva; **BR** = *Beamer*/proyector; **a*** = alumn@s; **p*** = profesor(a); **p** = presentación

M1 ACTIVIDAD ANTES DE LA LECTURA

1º Juego de memoria: ¡Jugamos al Memory® en parejas!

	un hueso		una montaña
	una placa tectónica / la tectónica		un árbol
	inundar (algo)		un cachorro
	arrasar (algo)		tierno,-a
	derrumbar (algo)		un roble
	un río		una nieta / un nieto
	unas estrellas		una sombra
	un horizonte	<i>[vuestro dibujo personal de otra palabra desconocida:]</i>	¿ ?

M 2 ACTIVIDAD DURANTE LA LECTURA

1º Trabajo individual / cada un@ por sí mism@:

Lee atentamente este poema y apunta después lo que te transmite el texto, todo lo que te viene a la mente en una ...

p. ej.:



Toma colores diferentes y marca individualmente las palabras que hacen referencia a diferentes ámbitos.

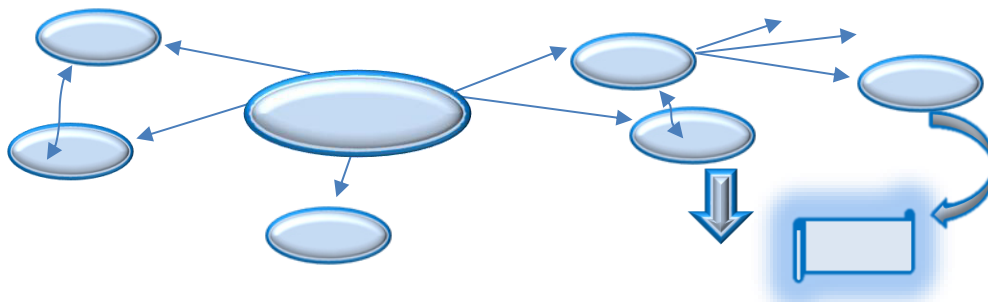
2º En parejas:

Poned en común vuestros ámbitos y las palabras correspondientes y estructuradlo.

3º En plenaria / en grupo-clase:

Creemos junt@s un mapa mental en la pizarra (digital/interactiva) recogiendo todas nuestras ideas.

p. ej.:



4º Primero, en parejas, segundo, en grupo-clase:

Algunos **impulsos** (con grado de complejidad creciente):

- * ¿Qué significa para ti personalmente « **empezar de nuevo** »?
- * Imaginemos una **galería de emociones**: ¿Cómo te sientes? Nombra al menos tres adjetivos y justifica tu elección. ¿Puedes identificar un proceso en tus sentimientos? Si es así, descríbelo.
- * Dibuja una **curva de emociones** del yo lírico: p. ej. *comienza triste, sube a esperanza, vuelve al vacío...*
- * ¿Qué **versos del poema** te llaman especialmente la atención y por qué? Indícalos y explica.
- * Encuentra algunos **recursos lingüísticos, estilísticos y poéticos** y explica qué **efecto** tienen.
- * ¿Qué podría **perturbarte** interiormente? ¿Qué podría **provocar un terremoto** en ti y por qué motivo?
- * Interpreta el **título** del poema.

Piano y letra

TUS HUESOS QUE CHOCAN COMO PLACAS TECTÓNICAS

Letra: Elvira Sastre
Composición: Manu Míguez

♩. = 90

Intro

mf

5 Tus huesos que chocan como placas tectónicas y destruyen reinos y crean países nuevos y llueven

Ped.

11 inundan arrasan derrumban y tus huesos que chocan como placas tectónicas y me obligan

16 a empezar de nuevo a ser valiente y a construirme esta casa sobre ellos y hoy hace tan bueno

21 que tengo ganas de empezar a vivir en este lugar sin nombre sin gente este lugar que huele a río y mira esa mon-

27 taña qué alta es tanto como yo me dices y creo que puedo subirla y tus

32 huesos que chocan como placas tectónicas y todos los árboles son tan pequeños como yo me

f

37 dices son cachorros y es tierno verlos crecer igual que creces tú

mf *mp*

43 alguien dijo una vez que hay que escribir un libro tener un hijo y plantar un árbol y

Ped. *Ped.*

49 yo quiero escribirte a ti bajo la sombra del nieto de este roble y tus huesos que chocan como placas tectónicas y eso que

mf

55 son las estrellas se ven porque en este lugar nuevo se ve el horizonte desde cualquier punto y todo empieza de nuevo

mf

61 y tú empiezas de nuevo y yo empiezo de nuevo tus huesos que cho-

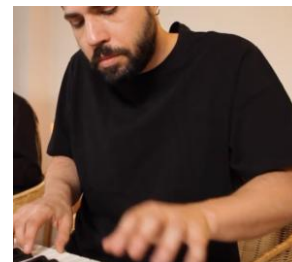
f

66 can como placas tectónicas y la tierra que empieza de nuevo.

rit. *mp*

M 3 ACTIVIDAD DESPUÉS DE LA LECTURA

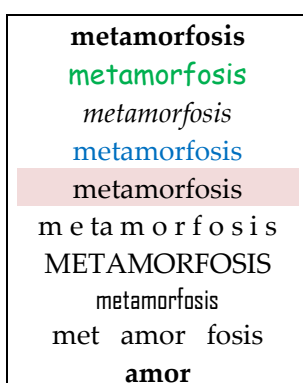
1º Escuchando/visionando el clip en *YouTube*: <https://www.youtube.com/watch?v=sFM9qcaEZqw>



- ¿Qué te parece la **combinación** del **texto lírico** y la **música**?
- ¿Qué **efecto** te produce personalmente la forma en que Elvira SASTRE y Manu MÍGUEZ recitan el poema?
- ¿Qué **efecto** podría tener esto en general teniendo en cuenta que, antes, la poesía siempre se recitaba con una **lira** (= *Lyra*) o una **cítara** (= *Kithara*), acompañando las palabras con música?
- ¿Tocas **algún instrumento**? Si es así, ¿cuál? ¿O **cantas**? ¿Y **por qué te gusta**?
- Haz una **mediación**/traduce el **lema** del jersey de Elvira « **Poems are sexy.** » al español de la forma más adecuada posible, explica la afirmación, da tu opinión al respecto y justifica tu punto de vista.
- ¿Qué **ha cambiado** ahora a través del **canal auditivo**, es decir, por la banda sonora (= *Tonspur*), la **recitación** del poema, la **melodía** y el **ritmo** de la música? ¿Consideras que esto supone un **valor añadido** (= *Mehrwert*) para ti personalmente? Si es así, ¿en qué medida?

2º Pensando en poemas visuales y caligramas

p. ej.: Cabe hacer referencia a **Rafael MARÍN (2003)**, ganador del *Premio de Poesía Experimental* (Badajoz); y véase también un caligrama de **Dunia EL ABASI AZZAOU** (2025) en la página siguiente (*fdt*):



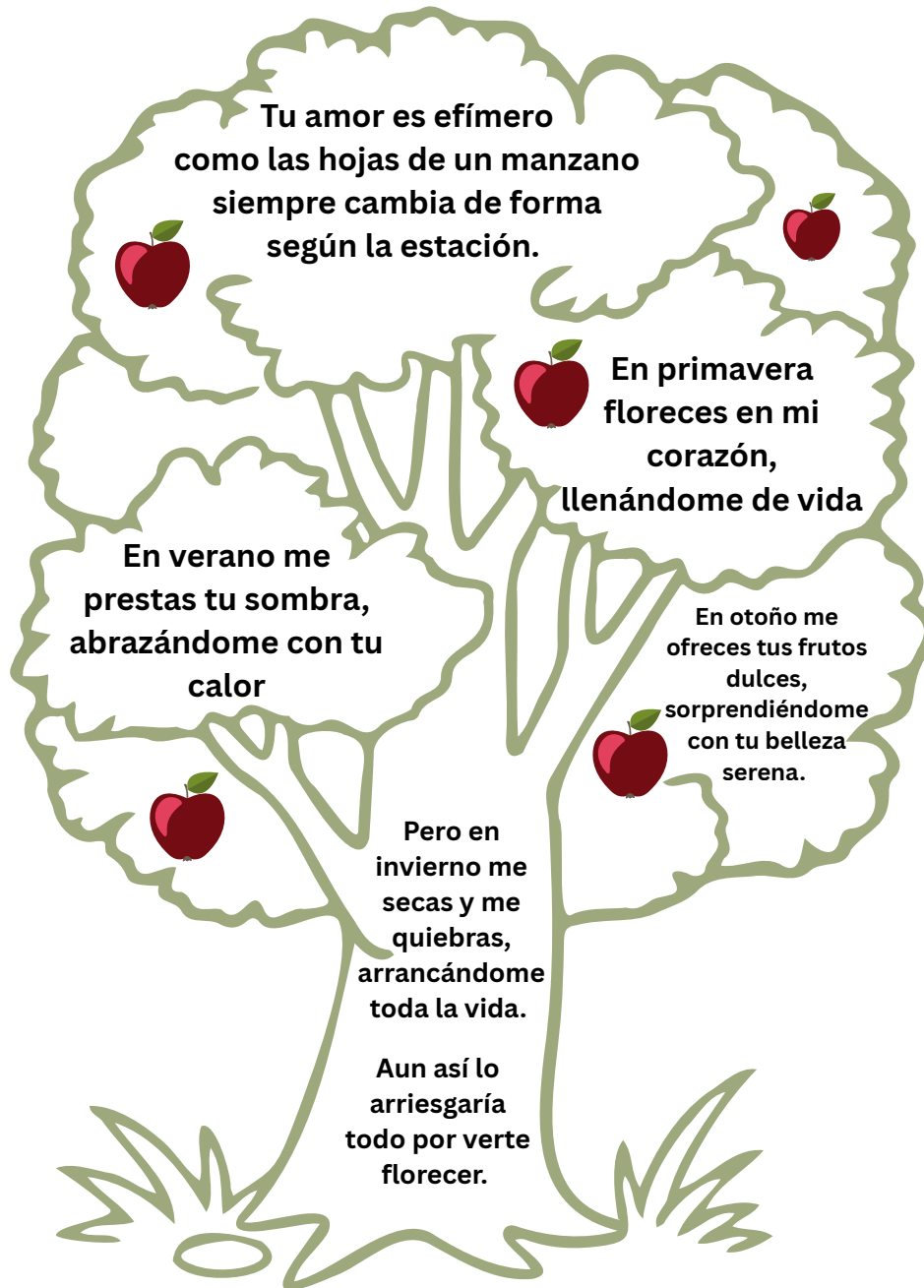
Lee atentamente el poema arriba y el caligrama. Ahora puedes elegir entre las **dos opciones siguientes**:

a) O bien, mira la **transcripción de la melodía** de Manu MÍGUEZ y analízala gráficamente: ¿Hay altibajos? ¿Se pueden observar desarrollos? Presta también atención al uso del pedal y a la dinámica: *p* = *piano*: débil; *f* = *forte*: fuerte etc. Crea un **mapa sinestético** similar para un **poema de tu elección** e intenta interiorizarlo. Presenta tu texto en grupo-clase y pide a tus compañer@s que te den un feedback constructivo.

a) O bien inventas una **melodía** y/o un **ritmo** para los poemas anteriores o para un **poema de tu elección**, incluso puedes utilizar **papel pautado** (= *Notenpapier*). Practica la **recitación**. Presenta tu texto con ritmo o acompañamiento musical ante la clase y pide a tus compañer@s que te den un feedback constructivo.

MI QUERIDO MANZANO

POEMA VISUAL



Impulsos reflexivos:

¿Qué relación hay entre el árbol y el amor en el poema?
→ Explica cómo el árbol simboliza el paso del tiempo y los sentimientos.

¿Por qué el poeta dice que el amor es “efímero”?
→ ¿Crees que el poema transmite tristeza o aceptación?

Observa las estaciones del año en el texto.
→ ¿Cómo cambia la relación entre el hablante y el árbol en cada estación?

“Me quebras, arrancándome toda la vida.”
→ ¿Qué sentimiento provoca este verso?
→ ¿Qué tipo de “muerte” o “pérdida” se sugiere?

¿Qué mensaje general transmite el poema?
→ ¿Amor incondicional, dependencia, transformación...?



Impulsos creativos:

Crea tu propia metáfora visual.
→ Elige otro elemento de la naturaleza (una ola, una montaña, un sol...) y escribe un poema con esa forma.

Asocia colores o sonidos a cada estación.
→ ¿Qué color tendría la primavera del poema? ¿Y el invierno?
→ ¿Qué instrumentos o sonidos acompañarían cada parte?

Imagina que el árbol puede responder.
→ Escribe 3-4 versos con la voz del manzano contestando al hablante.

Crea un poema visual colectivo.
→ Cada miembro del grupo escribe un verso y juntos formáis un nuevo dibujo (por ejemplo, un bosque, un corazón, una nube...).



3° Comparando con un poema de Dulce María LOYNAZ MUÑOZ:

https://www.youtube.com/watch?v=Ws128V_zic8 (subido el 11 de abril de 2019 en YouTube)



poema de Dulce María LOYNAZ MUÑOZ
(1902-1997, La Habana), escritora cubana;
presentado por Rozalén y Beatriz ROMERO

¡Amamos la poesía! es un proyecto de la Real Academia Española y Condé Nast España y Latinoamérica destinado a difundir la poesía española e hispanoamericana a través de las redes sociales.

Si me quieres...

Si me quieres, quíereme entera,
no por zonas de luz o sombra.
Si me quieres, quíereme negra y blanca y gris,
verde y rubia y morena.
Quiéreme día,
quíereme noche...
¡Y madrugada en la ventana abierta!
Si me quieres, no me recortes:
Quiéreme toda.

¡O no me quieras!

[#amamoslapoesía]

Busca en Internet los gestos y la mímica de la **lengua de signos**, pasa (al menos) **5 expresiones** del poema de Elvira SASTRE a la lengua de signos, practícalos, memorízalos y preséntalos a tu(s) compañer@(s).

Reflexionad en pequeños grupos sobre los **retos** que hay que afrontar al interpretar textos literarios, especialmente líricos, como el presente poema, **en la lengua de signos** (= *Gebärdensprache*).

Inventa de manera creativa **gestos y expresiones faciales** para tu **poema español favorito** e interprétalo (mientras lo recitas oralmente) para personas sordomudas (= *taubstumm*).

4° Mediando un poema de Clara LÖSEL (62025, p. 166s):

La foto del retrato está tomada de su página *Instagram*:
https://www.instagram.com/p/DPCPaWujv5Q/?img_index=1

La joven autora, profesora (de alemán y español) e influencer
Clara LÖSEL (*1999) recita aquí su propio poema:
<https://www.instagram.com/reel/CbLRw15lSjA/>



wenn alles dunkel ist

wenn alles dunkel ist
und du nicht weißt, was du tun sollst und meinen,
weil du vor dunkelheit den weg nicht sehen kannst,
dann mach nur den nächsten schritt, nur einen.

wenn alles dunkel ist,
lauf nicht vor der dunkelheit weg,
sondern setz dich hin, atme ein, atme aus
und wiederhol das, bis du checkst,
dass die angst vor der angst meist schlimmer ist
als die angst selbst. [...]

wenn alles dunkel ist,
lenk dich nicht ab, lass dich nicht versinken.
du kannst ruhig tauchen gehen,
aber bitte nicht ertrinken.

wenn alles dunkel ist,
denk daran, dass zeit alle wunden heilt
und dass heute schon heilen wollen ist
wie im sommer schon wollen, dass es schneit –
es ist noch nicht die zeit.

wenn alles dunkel ist,
schau dir die sterne an, das rückt alles, was ist,
in perspektive, weil alle probleme
klein erscheinen,
wenn man sie mit dem weltall misst. [...]

Lee **en voz alta** el poema de Clara LÖSEL.

Elige, según tus intereses, una **forma productiva, creativa y artística** de trabajar con el poema:

- a) Crea un **poema visual** en español sobre la obra de Clara LÖSEL.
- b) Compón una **melodía**, ponle **ritmo** al texto y recítalo.
- c) Haz una **mediación** del texto/traduce el poema al español.
- d) Compara los **campos semánticos** (= *Wortfelder*) de los poemas de SASTRE y de LÖSEL. ¿Qué piensas?
- e) Identifícate con el personaje de la/del **mejor amig@** y consuela al yo lírico.
- f) Ponte en la piel de un(a) **psicólog@ hispanohablante**, describe mediante una **curva de emociones** cómo se siente el yo lírico en las diferentes etapas y dale consejos constructivos.
- g) ...

Para los más rápidos



Echa un vistazo al **canal de Instagram** de Elvira SASTRE y de Clara LÖSEL.

Observa tanto la **forma** como el **contenido**. Encuentra **similitudes** y **diferencias**.

Prepara una **mini-presentación** (similar a un **discurso de ascensor/elevator pitch**).

¡Diviértete/Divertios! 😊

BIBLIOGRAFÍA

- SASTRE, Elvira (2020): *Adiós al frío*, Madrid: Visor.
- SASTRE, Elvira: <https://www.youtube.com/watch?v=sFM9qcaEZqw> (último acceso: 10.2025).
- SASTRE, Elvira: <https://www.instagram.com/elvirasastre/?hl=de> (10.2025).
- SASTRE, Elvira: <http://elvirasastre.net/poemas/> (10.2025).
- ALONSO, Marita (2022): *Elvira Sastre: "Me he topado con gente que me ha hecho una crítica y luego me ha confesado que jamás me ha leído"* [<https://www.20minutos.es/mujer/mas-mujer/elvira-sastre-me-he-topado-con-gente-que-me-ha-hecho-una-critica-y-luego-me-ha-confesado-que-jamas-me-ha-leido-5070347/>; (10.2025)].
- ARJONA, Daniel (2024): *Elvira Sastre: "La literatura juvenil es el gran motor de la industria editorial"* [<https://www.zendalibros.com/elvira-sastre-la-literatura-juvenil-es-el-gran-motor-de-la-industria-editorial/>; (10.2025)].
- AROCA INIESTA, Francisco (2020): "Poéticas al margen y redes sociales. De Guillermo Carnero a Elvira Sastre." En: *Penser les minorités dans le monde hispanique*.
- BARBA, Miguel (2020): *Adiós al frío – Elvira Sastre* [<https://capitulocuarto.com/2020/12/09/resena-adios-al-frio/>; (10.2025)].
- BLUMHAGEN, Doreen (2022): *Lapbook, Quadrama, Pop-Up-Buch & Co*, Mülheim/Ruhr: Verlag a. d. Ruhr.
- CÁNOVAS, Ana (2018): "La Poesía de María Sánchez (1989), Luna Miguel (1990) y Elvira Sastre (1992)." En: *Kamchatka. Revista de análisis cultural* 11, 351-378.
- CARAZO, Guillermo (2020): "Elvira Sastre: 'Nunca he escrito pensando en ayudar a alguien. Incluso los poemas sociales parten de algo de dentro.'" En: *El Diario* [www.eldiario.es/cultura/libros/poesia/entrevista-elvira-sastre_1_6399555.html; (10.2025)].
- CLEMENTS, Michaela (2017): *Elvira Sastre, When a Poet Goes Viral* [<https://worldcrunch.com/in-the-news/elvira-sastre-when-a-poet-goes-viral/>; (10.2025)].
- CORROTO, Paula (2018): "Siempre ha habido poetas, pero han estado muy ocultas, ninguneadas e invisibilizadas." En: *El Diario* [www.eldiario.es/cultura/elvira-sastre-entrevista_128_2774721.html; (10.2025)].
- DEL VALLE, Victoria (2018): *Poesía Visual im Spanischunterricht. Von der literaturwissenschaftlichen Analyse zur gegenstands- und kompetenzorientierten Didaktik*, Tübingen: Narr Francke Attempto.
- DO NASCIMENTO, Lucy Miranda (2020): "Elvira Sastre e Irene X: o romper poético no feed do Instagram." En: *Caderno de Ensino, Linguagens e suas Tecnologias* 1 (2), 175-188.
- EVANS, Louise Elizabeth (2023): "'Lo vamos a conseguir': Instapoetry as a vehicle for feminist movements in the contemporary Spanish context." En: *European Journal of English Studies* 27 (1), 101-121.
- EVANS, Louise Elizabeth (2023): "Instapoesía: A 'Prestigious' Literary Practice?" En: *Modern Languages Open* 1, 1-15.
- FERREIRA, Maialen (2022): "Elvira Sastre: 'Por mucho que lo intenten, las ciudades no están ligadas a la política que se hace en ellas.'" En: *El Diario* [www.eldiario.es/euskadi/ciudades-elvira-sastre-intenten-no-ligadas-politica_128_8823318.html; (10.2025)].
- KOCH, Corinna (2025): "Le poème « L'invitation au voyage » de Charles Baudelaire en BD." En: Manuela Franke/Anne-Marie Lachmund/Kathleen Plötner (ed.): *Zwischen Hoch-, Pop-, und Alltagskultur*, Potsdam: Universitätsverlag, 93-121.

- KRATZER, Elise (2018): *Autora: Elvira Sastre* [<http://elvirasastre.net/poemas/>; (10.2025)].
- LAVERGNE, Lucie (2023): “La poésie numérique espagnole sur les réseaux sociaux: un nouveau style populaire.” En: *Proteus -Cahiers des théories de l’art* 20, 1-14.
- LÖSEL, Clara (2025): *wehe, du gibst auf*, Gräfelting: now / NEXT LEVEL.
- LOGROÑO CARRASCOSA, Isabel (2019): “#quéespoesía”: género y nuevas poéticas productivas en la era de las redes sociales. Las poéticas de Elvira Sastre, Irene X y Loreto Sesma.” En: *Signa: Revista de la Asociación Española de Semiótica* 28, 843-866.
- MÁRQUEZ, Javier (2019): “Elvira Sastre: el arte de alimentar sueños.” En: *El Diario* [www.eldiario.es/edcreativo/elvira-sastre-arte-alimentar-suenos_1_5960249.html]; (10.2025)].
- MUÑOS, Benito (2019): *De Elvira Sastre a Carver* [<https://www.zendalibros.com/de-elvira-sastre-a-carver/>]; (10.2025)].
- NAVARRO, Silvia C. (2024): *La soledad de un cuerpo acostumbrado a la herida – Elvira Sastre* [<https://vomiteunconejito.wordpress.com/2024/10/29/la-soledad-de-un-cuerpo-acostumbrado-a-la-herida-elvira-sastre/>]; (10.2025)].
- ORTIZ, Guillermo (2018): *Elvira Sastre: “Me fastidia que me den más oportunidades o me destaquen por ser mujer o por ser joven”* [<https://www.jotdown.es/2018/03/elvira-sastre-me-fastidia-que-me-den-mas-oportunidades-o-me-destaquen-por-ser-mujer-o-por-ser-joven/>]; (10.2025)].
- PALOMERO, Vicente (2021): *Adiós al frío | Elvira Sastre* [<https://leemergence.com/2021/03/10/adios-al-frio/>]; (10.2025)].
- REBOLLO SÁNCHEZ, Félix (2021): *En una tarde luminosa como Adiós al frío de Elvira Sastre* [<https://cantandosobrelatril.com/2021/03/17/en-una-tarde-luminosa-como-adios-al-frio-de-elvira-sastre/>]; (10.2025)].
- SANTAMARINA, Miguel Ángel (2020): *El calor de Elvira Sastre* [<https://www.zendalibros.com/el-calor-de-elvira-sastre/>]; (10.2025)].
- S. n. (2023): *Adiós al frío, un decreto de poesía* [<https://sucedeleyendo.com/libro-adios-al-frio/>]; (10.2025)].
- SANTIAGO, Jesús Alejo (2019): *Elvira Sastre, un fenómeno literario que apuesta por la poesía* [<https://www.milenio.com/cultura/literatura/elvira-sastre-fenomeno-literario-apuesta-poesia;> (10.2025)].
- VIÉITEZ, Adrián (2019): *Elvira Sastre: “Quien no se haya enfrentado al dolor de otros, ¿cómo va a afrontar el suyo?”* [<https://www.zendalibros.com/elvira-sastre-quien-no-se-haya-enfrentado-al-dolor-de-otros-como-va-a-afrontar-el-suyo/>]; (10.2025)].
- WASSERFUHR, Roman E. (2025): *Transcripción de la música y letra del poema “Tus huesos que chocan como placas tectónicas” (2020) de Elvira Sastre y Manu Míguez.*
- WEIß, Janina (2020): *Schnipsel-Gedichte, Comic-Lyrik und Insta-Poetry*, Mülheim/Ruhr: Verlag a. d. Ruhr.
- YEBRA, Juan Carlos (2025): *POETAS 21. Elvira Sastre II (Adiós al frío)* [<https://umbralogyzne.blogspot.com/2020/12/poetas-21-elvira-sastre-2-adios-al-frio.html>]; (10.2025)].

FUENTES DE LAS IMÁGENES

Las imágenes que aparecen en la página 8 son imágenes libres de derechos de autor procedentes del sitio web <https://pixabay.com/>. Los fotogramas/las capturas de pantalla (pp. 12, 14) proceden de los videoclips de las autoras y han sido realizadas por nosotras exclusivamente con fines educativos (véase el derecho de imagen y de cita). Este modelo didáctico-metódico no contiene ni ilustraciones ni imágenes con fines ilustrativos.

AUTORAS

Dra. Laura Désirée WIEMER

investigadora postdoctoral de Letras Románicas en la Universidad de Wuppertal, responsable de carreras binacionales franco-alemanas

Dra. Jacqueline Maria BROICH, OStR'

destinada al Seminario de Lengua y Literatura Románicas de la Universidad de Colonia; profesora de secundaria de francés, español, filosofía y arte; responsable de la formación de los profesores en prácticas