



POR MI PROPIO CAMINO

María Polán

C/ Roso de Luna 15 Cáceres



POEMAS



1. CARMEN IBARLUCEA MÁS ALLÁ DE LA PIEL

Más allá de nuestro olor
del sabor de nuestras bocas

Más allá del rubor
o de la voz.

Te siento hermana.

¿Nos separa el privilegio?
¡Destrozemos su insolencia!

Privilegio es arrebatar
la dignidad de ser.

¿Quién quiere tener eso?
La materia bariónica

no discute de qué están hechos los cuerpos celestes:
hidrógeno y helio

¿Quién tiene el privilegio?
Dicen que somos mujeres
negras, blancas o morenas
o dicen que no lo somos,
despiertas o dormidas.

¿Quién puede decidirnos eso?

Más allá de la piel
de la forma, o del peso.

Más allá de la lengua
en que nos cantaban nuestras madres.

Te siento hermana.

Toma mi mano
y danzaremos
Me das tu mano,
y brillaremos,
como una sola
y nada más.

2. PILAR LÓPEZ ÁVILA EL HORIZONTE

En la llanura que se extiende
más allá del nublado de mis ojos,
donde los árboles perdieron la batalla
y las sombras del suelo
son las nubes del cielo,
comprendo que el horizonte
no es una simple línea que se traza
con la mirada al infinito,
sino la unión íntima
de multitud de puntos que convergen
en el confín de la existencia.
No quisiera dejar pasar la vida
sin sentir el orbe bajo mis pies,
sin saber que derribo muros
cada día
y salto zanjas
embarradas
y cruzo alambradas
espinosas
y transito caminos
pedregosos
y construyo esperanzas
sobre el soplo extenso del aire
y la soledad eterna de la llanura,
sin perder de vista mi horizonte.

3. PILAR ALCÁNTARA NO SOY JOVEN

Hay en el espejo una mujer de ojos hinchados.
Reconozco vagamente su mirada insomne
y sé que soy yo porque estoy cuerda.
O eso dicen, eso intuyo, es un decir.

Hay una espalda en la ducha que se alivia
con su pálida lluvia artificial.
El calor de agosto se transforma en rocío.
Y solo entonces me doy cuenta de que sí,
esa espalda dolorida es también mía.

Hay tenues gotas de sangre entre mis piernas.
Son la resistencia de un dolor que aún batalla.
Pasan los años y continúan presentes
con un rojo cada vez más descolorido.
como los anacrónicos sueños que se desgastan.

Me crujen los hombros al nadar.
Pero desde todas partes me recuerdan
que aún soy joven. Y por eso, yo obedezco.
Así que intento ignorarlos y ellos gritan.
Por si acaso no los oigo, no me entero.

Miro el helado en la mesa y tengo miedo.
Hay azúcar, grasas, conservantes.
¿Desde cuándo me importa tanto todo eso?
A mí siempre me ha gustado el chocolate
con leche, con almendras, blanco y negro.

No quiero tener canas. Son la moda.
Pero me recuerdan todo lo que he escrito.
Las engaño con colores, mientras espero.
A que me den la libertad condicional
para ser la mujer que ahora me niego.

Pilar Alcántara
Agosto 2025

4. LAURA GUERRA

Aunque haya días en que no te acuerdes,
la vida sigue siendo esa extraña que hay en ti.

He vivido tanto y tanto viviré
que no sé si soy más cierta desde que te conozco.

Ahora es cuando la vida comienza
y puede durar poco o mucho, quién lo sabe.

- "Eres valiente", me dices,
- "Yo tengo miedo de todo", te digo,
pero nadie lo sabe.

Cada día tiene algo bello,
y no hay otra alternativa.

Eres uno más, al fin.

Yo, una menos.

En homenaje, te lloraré
durante una hora
en cuanto te vayas

Al principio era mejor,
al menos, los caramelos dejaban
un gusto dulce en la boca.

Nadie piensa en mujeres como nosotras,
las amantes a pequeños sorbos,
las que dibujamos la máscara
Hay que beberse las palabras
y emborracharse, por si acaso.



5.ÁNGELA SAYAGO MARTÍNEZ

Querrás entonces

Cuando abrace la libertad,
reconciliándome evidente
con el instinto absoluto
de la naturaleza arrancada,
y sea por fin soberana,
sin sufrir un ápice por ti
ni sentirme sola como hoy...

Cuando abrace la libertad,
y mi cuerpo solo sea mío
y lo empape completamente
la cerrazón del cielo bruno,
mis pretensiones satisfechas
en otras miradas indiscretas
de otras carnes forasteras...

Cuando abrace la libertad
y permanezca en tus brazos,
como en los brazos de cualquiera
—aunque seas mío y especial—
querrás entonces mi existencia,
que me encierre de nuevo en mi cuerpo...

Y yo te diré que no.

6. MARIA JESÚS GARCÍA FERNÁNDEZ

De tierra, aire, fuego y agua

Antiguas y modernas
del campo o la ciudad
todas nos enfrentamos a lo mismo
Las que emigramos y las que no
humildes o privilegiadas
analfabetas o estudiadas
todas lo sufrimos

Los talibanes quieren volver a la edad media
extremismos del mundo entero
dictaduras y falsas democracias
enferman de machismo

Quieren apagar la voz de los cuidados
la del amor y la intuición
quieren utilizar todas las formas de violencia, todas,
pero mi corazón como el tuyo
quiere amar, calmar dolores,
abonar la paz y vivir en calma
en ese estado en el que sientes
que eres mota en el cosmos
nanopartícula flotante, éter, inmensidad,
sabor a sudor y a sangre, latido universal,
conciencia colectiva, solo ser, solo estar,
habitar este planeta
llenarlo de ternura
ser simple criatura
bondad, instinto, valentía

Cuando miras la montaña y te sientes ladera
cuando escuchas abubillas y cantas entre ellas
cuando al salir el sol agradeces estar viva
con cada poro de tu piel ...
puedes sentir la conexión, la inmensa luz
que puede más que el dolor y la guerra
El gallo canta y despierta al campo,
la gallina guarda a los polluelos en sus alas
Protección, alimento,
fertilidad, consuelo,
serena seguridad, afecto
pura felicidad de saberte viva
Ya no hay batallas
ya es solo dejarse vencer por la belleza de los días,
devenir fecundo de las noches con sus lunas,
estrías plateadas de la tarde, aroma a incienso y a jazmín
azahar, tilo, espliego, salvia, hierba luisa...
Saberes antiguos de abuelas, brujas, druidas
hechiceras de la Pachamama
Círculos de mujeres que aprendieron
a sanar sus cuerpos
también ellas pueden sanar la tierra,
también nosotras somos
núcleo de fuego
magma y manos suaves
en las heridas cataplasma,
nobleza y sabiduría,
inteligencia de las plantas
Seres de luz que iluminan la vida
mujeres de tierra, aire, fuego y agua

7. MARIA JOSE FLORES REQUEJO

Con qué sencillos gestos

Con qué sencillos gestos
hace fértil lo estéril.

Cómo acarrea el agua...

Cómo se hace verdor
y se vierte ella misma,

se derrama

sobre la árida tierra,
sobre el llanto del hijo

y aquiega su temor,

y lo amamanta,

lo amamanta ...

Con qué pudor tan hondo

sabe cerrar los ojos

cegados por la nada.

Y sostiene ese cuerpo,

lo acaricia,

lo lava,

lo lleva de su mano

hasta el umbral incierto,

y allí lo deja a solas,

y en paz

y lo acompaña,

lo acompaña...

Cómo asiste en la vida

y en la muerte

a los que ama.

Con qué sencillos gestos

ilumina la noche

y separa las sombras

de las aguas...

8. MAYTE GOMEZ MOLINA

Yo sin mí

El breve deleite de ver
mi cara como si fuera Kim Kardashian
mi cara como si fuera una elfa una gata
mi cara como si fuera otra, o no existiera
Diferente e igual,
posología de lo erótico
A veces uno tiene que disfrazarse de sí mismo
para entrar en su casa
Me seduzco cuando me observo desde la pantalla
los demás solo sirven de marco para mi autorretrato
Estamos tan lejos de nosotras
que necesitamos que el otro en su deseo nos confirme
Jamás hemos mirado nada
a nadie
solo buscando nuestro doble, afuera
La mejora del reconocimiento facial
la hemos pagado
con la pérdida de la capacidad
para reconocernos a nosotros mismos
El filtro que me embellece amalgama las culturas
comercializa el rasgo más popular de cada raza
Pelo asiático boca africana nariz caucásica
piel caribeña, ojos eslavos
Centros de estética realizan
operaciones geopolíticas en los rostros
cirujanas inventan montañas allí donde no estaban
Desde sus cumbres apostamos el rifle
y esperamos
Obsesionados con mantener
unos veinte años imposibles
olvidamos que históricamente,
a nadie le preocuparon tanto
la juventud y la belleza
como a los movimientos supremacistas



9. CATALINA RAMIREZ DE GUZMÁN (1611 – 1684 o 1685)

Deja vivir, Temor, a mi esperanza,
que apenas nace cuando apenas muere;
y si no ha de lograr, deja que espere,
ya que está el bien del mal en la tardanza.

No tengo en sus promesas confianza,
mas le agradezco que adularme quiere;
no estorbes que me engañe si pudiere,
fingiendo que en mi mal habrá mudanza.

Si esperar la esperanza me entretiene,
deja tan orto alivio a mi tormento
que por lisonja el gusto lo previene.

No me niegues, Temor, tan corto aliento;
ya sé que el concederte me conviene,
que es seguir la esperanza asir el viento.

10. TERESA DE CARTAGENA

Admiração operum Dey, [Fragmento]

¿No basta, Señor, que nos tiene el mundo acorraladas
e incapaces para que no hagamos cosa
que no valga nada por Vos en público ni osemos hablar
algunas verdades que lloramos en
secreto, sino que no nos habíais de oír petición tan justa?

No lo creo yo, Señor, de vuestra
bondad y justicia, que sois juez, y no como los jueces del
mundo que son hijos de Adán y, en fin,
todos varones, no hay virtud de mujer que no tengan por
sospechosa.

Sí, que algún día ha de haber, Rey mío, que se conozcan todos.

No hablo por mí, que ya tiene
conocido el mundo mi ruindad, y yo holgado que sea pública,
sino porque veo los tiempos, de
manera que no es razón desechar ánimos virtuosos y fuertes,
aunque sean de mujeres.

11. LUISA DE SIGEA

Un fin, una esperanza, un como

Un fin, una esperanza, un como ó quando;
tras sí traen mi derecho verdadero;
los meses y los años voy pasando
en vano, y passo yo tras lo que espero;
estoy fuera de mí, y estoy mirando
si excede la natura lo que quiero;
y así las tristes noches velo y quento,
mas no puedo contar lo que más siento.
En vano se me passa qualquier punto,
mas no pierdo yo punto en el sentillo;
con mi sentido hablo y le pregunto
si puede aver razón para sufrillo:
repóndeme: sí puede, aunque difunto;
lo que entiendo de aquel no se dezillo,
pues no falta razón mi buena suerte,
pero falta en el mundo conocerse.
En esto no ay respuesta, ni se alcanza
razón para dexar de fatigarme,
y pues tan mal responde mi esperanza
justo es que yo responda con callarme;
fortuna contra mí enrristró la lanza
y el medio me fuyó para estorvarme
el poder llegar yo al fin que espero,
y así me hace seguir lo que no quiero.
Por sola esta ocasion atrás me quedo,
y estando tan propinquo el descontento,
las tristes noches quento, y nunca puedo,
hallar quanto en el mal que en ella quento;
ya de mí propia en esto tengo miedo
por lo que me amenaza el pensamiento;
mas passe así la vida, y passe presto,
pues no puede aver fin mi presupuesto.

12. CLARA DE SOTO

¿Prólogo no llevas? No.
¿Dedicatoria? Tampoco.
Pues te tendrán hoy en poco.
Eso es lo que quiero yo;
no importará nada, no,
que el vulgo me satirice,
pues cuanto mi pluma dice
es la verdad sin pasión,
y así no será razón
que nadie me lo autorice.

13. MARÍA GERTRUDIR DE HORE AVISOS A UNA JOVEN QUE VA A SALIR AL MUNDO

¡Oh, qué desventurada
pasa su infeliz vida
la que sus días sacrifica al mundo!
De su brillo encantada,
en su engaño embebida,
el letargo la ocupa más profundo;
él, en tramas fecundo,
dispone sus prisiones
cubriendo con dulzuras
sus viles amarguras,
cebando los incautos corazones;
y cuando el mal advierte,
ya se halla el alma en brazos de la muerte.

¿Ves la joven doncella
que apenas ha salido
de una niñez, tal vez mal dirigida,
cuando se admira ella
dulce harpón de Cupido,
y pensando prender, queda prendida?

Mírala distraída,
vagando el pensamiento,
ya en el adorno bello
del traje y del cabello,
ya en darle al cuerpo airoso movimiento,
porque entre sus iguales
no encuentre, no, su mérito, rivales.

Si la mano no ociosa
a la labor aplica,
lo útil no elige, sí lo delicado;
y tal vez oficiosa
su trabajo dedica
para intérprete fiel de su cuidado.

Si acaso ha cultivado
algo su entendimiento,
se ve que siempre ha sido
no por verle instruido,
sino por adquirir algún talento
que a su amado apreciable
más le haga cada día y más amable.

O bien la pasión ciega
o el interés malvado
deciden su elección, fijan su suerte.

De la una el fin se llega,
el otro es disipado,
y el propio bien en daño se convierte.

Sus pesares divierte,
si en su ilusión acaso
conoce los pesares,
pues de estos a millares
los desvanece el gusto más escaso,
y aunque esté padeciendo,
que es feliz se está siempre persuadiendo.

Solamente ocupada
de una brillantez falsa
con que el mundo engañoso la acaricia,
corre precipitada
la peligrosa danza,
el teatro, que toda virtud vicia.

Ignora la malicia
de los ocultos lazos
que entre sus plantas trae,
tropieza, y al fin cae,
de la culpa encontrándose en los brazos;
floja, intenta librarse,
volviendo en dobles nudos a enredarse.

Así de día en día,
con yerros repetidos
eslabones añade a su cadena;
parece que a porfía
empeña sus sentidos
en la disipación que la enajena.

Si la virtud ajena
su conducta reprende,
en seducirla insiste,
y si se le resiste,
guerra implacable contra ella emprende,
porque la alma viciosa
no puede tolerar la virtuosa.

De su fin olvidada
ahoga el remordimiento
y pone más empeño en distraerse;
si de una amiga amada
la avisa el fin violento,
suele algún breve instante commoverse;
mas por no entristecerse
se entrega placentera
a nuevas distracciones,
repite diversiones,
y cuando de sus gustos altanera
hace al mundo testigo,
halla en temprana muerte su castigo.

Esta es, Filena mía,
la ignorante ambición de nuestro sexo;
a esta su ruina impía
la incauta joven vuela
cuando al mundo se entrega con exceso.

Huye aquel su embeleso
con que al alma la abisma,
y cuando en él vivieres
evita sus placeres:
sé custodia severa de ti misma,
que si te encuentra fuerte
perderá la esperanza de vencerte.

14. CAROLINA CORONADO CANTAD, HERMOSAS

Las que sintáis, por dicha, algún destello
del numen sacro y bello,
que anima la dulcísima poesía,
oíd: no injustamente
su inspiración naciente
sofoquéis en la joven fantasía.
Si en el pasado siglo intimidadas
las hembras desdichadas,
ahogaron entre lágrimas su acento,
no es en el nuestro mengua,
que en alta voz la lengua
revele el inocente pensamiento.
Do entre el escombro de la edad caída,
aun la voz atrevida,
suena, tal vez, de intolerante anciano,
que en áspera querella
rechaza de la bella
el claro ingenio, cual delirio insano.
Mas ¿qué mucho que sienta la mudanza
quien el recuerdo alcanza
de la edad en que al alma femenina
se negaba el acento,
que puede, por el viento,
libre exhalar la humilde golondrina?
Aquellas mudas turbas de mujeres,
que penas y placeres
en silencioso tedio consumían,
ahogando en su existencia
su viva inteligencia,
su ardiente genio, ¡cuánto sufrirían!

¡Cuál de su pensamiento la corriente,
cortada estrechamente
por el dique de bárbaros errores,
en pantano reunida,
quedara corrompida
en vez de fecundar campos de flores!
¡Cuánto lozano y rico entendimiento,
postrado sin aliento,
en esos bellos cuerpos juveniles,
feneció, tristemente,
miserable y doliente,
desecado en la flor de los abriles!
¡Gloria a los hombres de alma generosa,
que la prisión odiosa
rompen del pensamiento femenino!
¡Gloria a la estirpe clara
que nos guía y ampara
por nuevo anchurosísimo camino!
Lágrimas de entusiasmo agradecidas,
en sus manos queridas,
viertan los ojos en ofrenda pura:
pues, sólo con dejarnos,
cantando consolarnos
nos quitan la mitad de la tristura.
¡Oh cuánto es más dichosa el alma mía,
desde que al arpa fía
sus hondos concentrados sentimientos!
¡Oh cuánto alivio alcanzo,
desde que al aire lanzo,
con expansión cumplida, mis acentos!

Yo de niña en mi espíritu sentía
vaga melancolía
de secreta ansiedad, que me agitaba;
mas, al romper mi canto,
cien veces, con espanto,
en la mente infantil lo sofocaba.
Que entonces, en mi tierra, parecía
la sencilla poesía
maléfica serpiente cuyo aliento
dicen, que marchitaba
a la joven que osaba
su influjo percibir sólo un momento.
¿Cómo a la musa ingenua y apacible,
bajo el disfraz terrible,
con que falsa nos muestra antigua gente
su cándida hermosura,
pudiera sin pavura
conocer y adorar antes la mente?
¡Qué rara maravilla y que alegría
sintió mi fantasía
cuando mudada vio la sierpe fiera
en niña mansa y pura,
tan llena de ternura,
que no hay otra más dulce compañera!
¡Cuál mi embeleso fije, cuando a su lado
mi espíritu mimado
y en su inocente halago suspendido,
suavísimas las horas
tras de voces sonoras,
pasó vagando en venturoso olvido!

Decid a los que el odio en ella ensañan,
que viles os engañan
esa deidad al calumniar osados;
decidles, que no es ella
la que infunde a la bella
afectos en el alma depravados.
Si brota en malos troncos injertada
será porque arrancada
del primitivo suelo con violencia
de la rama en que vive,
a su pesar recibe
el venenoso jugo su existencia.
Empero, no esa flor alba y hermosa
aroma perniciosa
de la doncella ofrece a los sentidos,
a los que tal dijeron,
decidles que mintieron
como necios y torpes y atrevidos.
Y aquéllas que sintáis algún destello
del numen sacro y bello,
que anima la dulcísima poesía,
llegad tranquilamente,
y en su altar inocente
rendid vuestro homenaje de armonía.
Hallen los pensamientos oprimidos,
que ulceran los sentidos,
giro en la voz y en nuestras almas, ecos,
si con silencio tanto
de ese mudo quebranto
los corazones ya no tenéis secos.

Cántenos su infortunio cada bella,
que si la pena de ella
penetra con su ciencia, acaso, el mundo,
mejor que los doctores
explica sus dolores
con agudo gemir, el moribundo.
Dichas, amores, penas, alegrías,
lloros, melancolías,
trovad, al son de plácidos laúdes,
mas ¡ay de la cantora
que a esa región sonora
suba sin inocencia y sin virtudes!
Pues, en vez de quedar su vida impura
bajo de losa oscura
en silencioso olvido sepultada,
con su genio y su gloria,
de su perversa historia
eterno hará el baldón, la desdichada.
Cante la que mostrar la erguida frente
pueda serenamente
sin mancilla a la luz clara del cielo;
cante la que a este mundo
de maldades fecundo
venga con su bondad a dar consuelo.
Cante, la que en su pecho fortaleza
para alzar con pureza
su espíritu al excelso templo, halle:
pero, la indigna dama
huya la eterna fama,
devore su ambición, se oculte y calle.



15. MARÍA DE ZAYAS (1590-1661)

Amar el día, aborrecer el día,
llamar la noche y despreciarla luego,
temer el fuego y acercarse al fuego,
tener a un tiempo pena y alegría.

Estar juntos valor y cobardía,
el desprecio cruel y el blando ruego,
temor valiente, entendimiento ciego,
atada la razón, libre osadía.

Buscar lugar donde aliviar los males
y no querer del mal hacer mudanza,
desear sin saber qué se desea.

Tener el gusto y el disgusto iguales
y todo el bien librado en esperanza,
si aquesto no es amor, no sé qué sea.

16. WALLADA

Estoy hecha, por Dios, para la gloria,
y camino, orgullosa, por mi propio camino.
Doy mi poder a mi amante sobre mi mejilla
y mis besos ofrezco a quien los desea.