



# **ARTEspazo**

## **Autoestima**

IES San Clemente ♥ Santiago de Compostela

CEIP de Sestelo-Baión ♥ Vilanova de Arousa

IES Leliadoura ♥ Santa Uxía de Ribeira

IES de Poio ♥ Poio

*explosión*

# ***ARTEspazo Autoestima***

Proxecto Exposicións enREDadas

IES San Clemente, Santiago de Compostela

CEIP de Sestelo-Baión, Vilanova de Arousa

IES Leliadoura, Santa Uxía de Ribeira

IES de Poio, Poio



Equipos de  
Dinamización  
da Lingua Galega



Título: *ARTEspazo Autoestima*

Serie: Exposícóns enREDadas

Publica: Equipo de Dinamización da Lingua Galega - IES San Clemente  
Rúa San Clemente s/n - 15705 Santiago de Compostela - Galiza  
[www.iessanclemente.net/edlg](http://www.iessanclemente.net/edlg)

Xunto con: EDLG - CEIP de Sestelo-Baión - Vilanova de Arousa  
EDLG - IES Leliadoura - Santa Uxía de Ribeira  
EDLG - IES de Poio - Poio

Licenza: [creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.gl](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.gl)  
Tes permiso para compartir este libro: copialo, distribuílo e transmitilo.  
Podes transformalo, se o resultado final o distribúes con esta licenza.  
Debes atribuír as obras aos autores.  
Non podes utilizar os contidos deste libro para fins comerciais.  
Cada autor ten todos os dereitos reservados sobre as súas obras.

Website: [www.iessanclemente.net/proxecto-exposicions-enredadas](http://www.iessanclemente.net/proxecto-exposicions-enredadas)  
Contacto: [edlg@iessanclemente.net](mailto:edlg@iessanclemente.net)

Comisariado: Xesús M<sup>a</sup> Teira Rois, M<sup>a</sup> Esperanza Doval Lago,  
Purificación Villar Martínez e Rosario Pastoriza Entenza

Deseño editorial: Marcos Vence Ruibal

Revisión: Lourenço Álvarez Ruiz

Portada: Booom!, de Alba Barreiro Vidal

Impreso en Galiza: Creade - Santiago de Compostela

Primeira edición: Xuño 2019

ISBN: 978-84-09-12451-0

Depósito Legal: C 1069-2019

## **ARTEspazos**

O Proxecto Internacional Exposicións enREDadas, naceu hai sete anos dunha idea enxeñosa de Ángeles Saura, directora do Departamento de Educación Artística, Plástica e Visual da UAM de Madrid, co apoio do InSEA, e conseguiu implicar artistas-docentes de todo o mundo, nalgunha ocasión co seu alumnado. A novidade da presente edición é a realización dunha exposición central chamada "ARTEspazos" inicialmente en Madrid e no próximo mes de xullo en Vancouver.

*«Deseamos más presencia de la educación artística en la enseñanza reglada y para ello creamos ARTEspacios (espacios de ARTE o para la expresión artística) en las aulas o espacios comunes de los centros educativos donde trabajamos o realizamos prácticas docentes.*



*Si has creado alguno (aunque sea efímero y vaya a durar exclusivamente este curso escolar) puedes colaborar con nuestro objetivo, enviándonos imágenes para que le demos visibilidad internacional.»*

Catro centros galegos lanzamos a nosa propia convocatoria centrada no tema da autoestima, creando tres ARTEspazos que foron seleccionados para a exposición principal. Esta foi a proposta:

*«Definición de Autoestima: Apreciación que unha persoa ten de si mesma, o que lle permite ter confianza nas súas propias accións e pensamentos. A visión que temos de nós mesmos axúdanos ou entorpecéños. Para facer unha cousa temos que crernos capaces de facela. Que cualidades che fan ser especial e poderías potenciar? Que sabes facer?»*

Queremos mostrar o noso agradecemento ao alumnado do CEIP de Sestelo-Baión, IES Leliadoura e IES de Poio polo seu traballo.

Equipo coordinador de Compostela, Baión, Ribeira e Poio.

## **Autoestima**

Podemos definir a autoestima como a apreciación que unha persoa ten de si mesma. Cando esta é positiva, permítenos ter confianza nas nosas accións e pensamentos: para facer unha cousa temos que crernos capaces de facela.



Unha boa autoestima afecta positivamente a todo o que facemos, axúdanos a ter relacóns positivas cos demais, dános seguridade para probar cousas novas e permítenos ter éxito. Pero a visión que temos de nós mesmos tamén pode resultar negativa e pode chegar a desanimarnos a afrontar as cousas cun espírito perdedor. Ter unha baixa autoestima interfire nas nosas relacóns, nos nosos obxectivos e na felicidade persoal.

Cando algo non nos sae ben, se dispoñemos dunha apreciación persoal positiva, sabemos que debemos tomar as cousas en perspectiva e animarnos a volver a intentalo para facelo mellor.

Un elemento de grande influencia sobre a nosa personalidade nos nosos días, é a velocidade coa que suceden os cambios e a omnipresenza das redes sociais, que cambiaron o xeito no que nos relacionamos e inflúen na percepción que temos de nós mesmos. Neste senso, podemos chegar a crer que somos inferiores ou pouco afortunados, pois moitas das persoas que coñecemos a través das redes viven unha vida marabillosa e sempre teñen éxito, pois só amosan os seus momentos más positivos e felices, que incluso chegan a ser falsos.

Estamos assistindo á estandarización do éxito: debemos ter un físico perfecto, triunfar, ser admirados por todos, desprender felicidade continuamente... pero non debemos caer nesa trampa, cada persoa é distinta, todos nós somos realmente válidos e especiais. Debemos pensar nas calidades que nos fan ser especiais, nas cousas que sabemos facer, ter unha visión positiva do que levamos conseguido e pensar que sempre podemos potenciar a nosa autoestima.

Xesús Teira Rois - Membro do EDLG do IES San Clemente.

# PO Alumnas e Alumnos Artistas





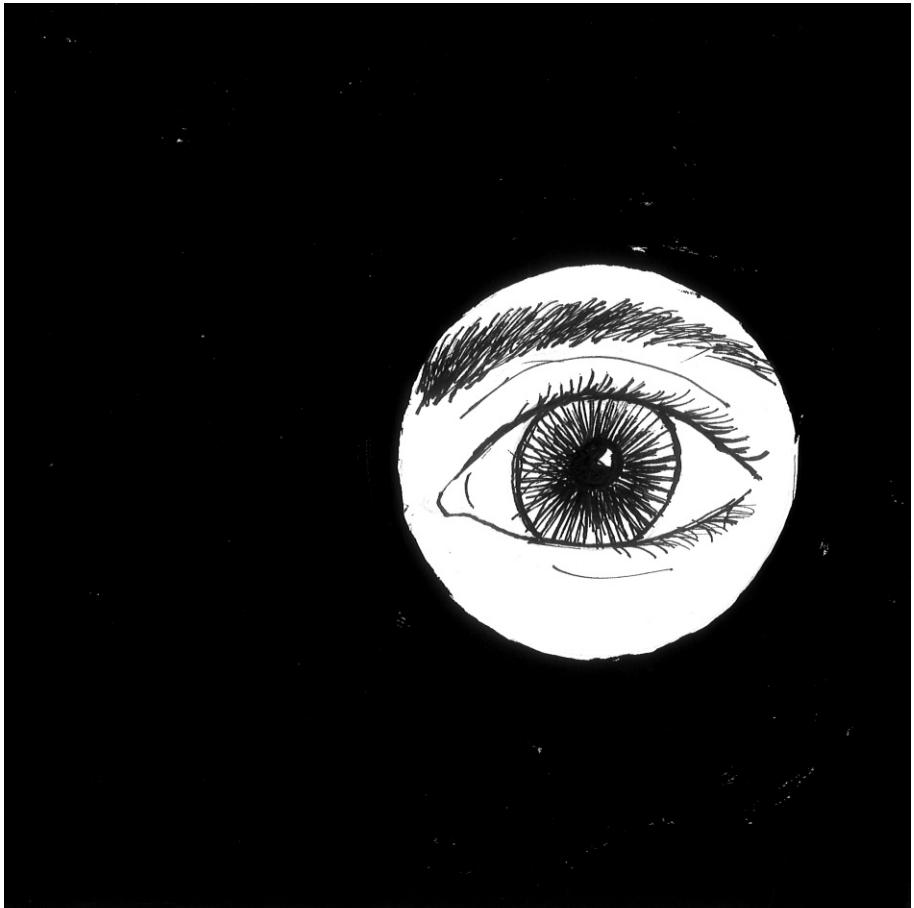
### **Deportista - Yaiza Yáñez Lima-Fernandes**

Gústame calquera deporte, intentar chegar aos meus límites con esforzo, como correr e tentar chegar cada vez más lonxe. Axúdame a baleirar a miña mente, a relaxarme e a ver as paisaxes que te perdes ao mirar o teléfono.



### ***Intensidade - Eva Torres Mujico***

Concibir a vida freneticamente, con medo a estar chea pero con preocupación a estar baleira. Facer sempre todo co corazón, con cada latexo. Sentir cada segundo da túa vida áínda que desexes galopar no tempo de vez en cando. Aínda así, sempre sabes que non vas volver a un instante igual. Os momentos son efémeros e, por iso, intensidade.



### ***Tímido - Antonio Carballal dos Santos***

A min defineme moi ben a palabra "tímido" porque me custa falar coa xente pola rúa. Moitas veces escóndome das persoas para non falarlles e como moito digo "Ola!" ou "Chao!". Agora non son tan tímido porque me acostumei a falar máis coa xente. Tamén creo que o son porque mo di moita xente, sobre todo a miña nai. Por último, no futuro, deixarei de selo.



### ***Introvertido - Miguel Villaverde Alonso***

Ás veces, os teus sentimentos son tan fortes, que só poden ser teus. Outras veces non tes ganas de expresarte ante a xente. A túa mente é o teu sarcófago e iso é indescritible. É por iso polo que ás veces non me expreso e iso faime sentir raro, pero tranquilo. Unha mirada pode expresar moito más que unha palabra.



### ***Empática - Amanda Freire Viñas***

A empatía é unha calidade importante: a habilidade de poder poñerte no lugar dos outros é vital para poder axudar a xente nos momentos difíciles e para comprender as mentes das persoas que teñen opinións diferentes da túa.

# LETRA DORA

Alumnas  
e  
Alumnos  
Artistas



# LELIA DOURA





***Carla Ferrol Sieira***

Non te poñas límites porque, aínda que todo vaia moi mal, de confiares en ti mesmo todo pode mellorar. E recorda: ninguén ten dereito a xulgarte.



**Laura Torres Patiño**

Na vida temos subidas e baixadas. Só temos que saber subir e baixar  
afrontando o que se nos interpón no camiño.



### ***Naima Sampedro***

Resulta curioso como a xente pensa que para ser feliz chega con amar a algo ou a alguén; pero a realidade é que iso non é necesario, con que te ames a ti mesma, coas túas virtudes e os teus defectos, chega. Primeiro hai que saber amarse.



***María Fraga***

Reina en ti mesma.



**Inés Martís Brión**

Quérete, sé libre e non deixes de confiar en ti mesma.



**Ángela Lijó Carballeira**

Nunca deberías dar importancia a comentarios negativos e ofensivos. As persoas que de verdade te queren nunca te xulgan e sempre estarán contigo en momentos bos e malos.



### ***Marta Pego Campaña***

Non sei ti, pero eu quérome tal e como son, e non requiro dunha máscara para gustarlle á xente.



### ***Claudia Ageitos Lobera***

Neste debuxo quero reflexionar sobre a importancia do amor propio. O importante que é quererse e valorarse, porque de non ser así, ningúén o fará por ti. Isto afectarache gravemente tanto a nivel persoal como cara aos demais. O amor propio é algo que só ti podes conseguir, tomar a iniciativa e lograr a autoestima necesaria xunto coa convicción de que si se pode. Por iso animo a que toda a xente se queira e valore para ser máis feliz e estar más a gusto consigo mesma.

# BAA Alumnas e Alumnos Artistas TÓN







**Álex César Ruiz**

Gústanme os globos e os arcos da vella porque están cheos de entusiasmo e felicidade.



***Benjamín Casal González***

O que pensei foi o fivertido que é facer por primeira vez unha camiseta. Representar o que che gusta nunha prenda de roupa é moi emocionante, sobre todo porque me gusta debuxar. É expresarte e, sen dicir nada, lévalo posto.



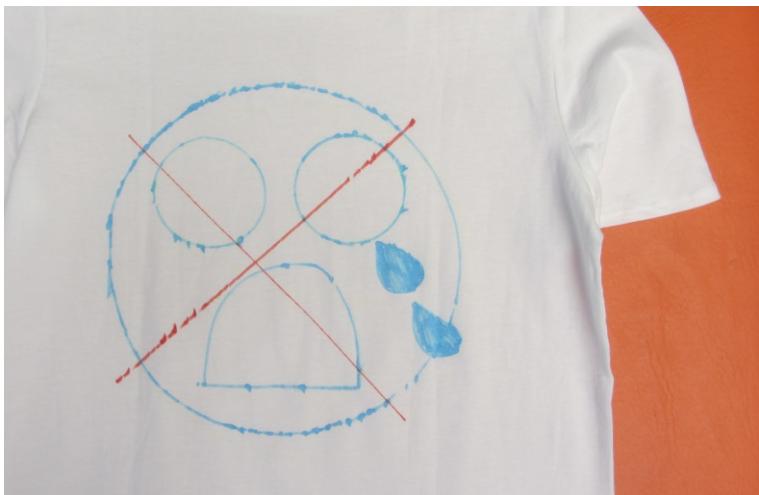
**Carmen Mariño Benavides**

Quixen expresar nesta camiseta que non hai por que encaixar. Se buscas ser unha peza do crebacabezas... atentos, preguntádevos: por que?



**Brais López Paz**

Gústame debuxar porque me sinto relaxado e entretido. Eu quisen representar a felicidade.



### ***Martina de la Barrera Vigo***

Quería expresar na miña camiseta que eu son moi alegre, aínda que ás veces tamén choro como todo o mundo.

### ***Uxía Padín Touceda***

Gústame debuxar porque me tranquiliza e faime imaxinar... e gústame xogar aos videoxogos porque os podo compartir con amig@s.





***Felipe López***

Gústanme os coches e fago sorrir a xente con cousas graciosas. Síntome identificado con esta camiseta.



*Pablo Piñeiro Iglesias*

A miña felicidade, o meu optimismo. Como me sinto case sempre e como me gusta a xente.



**Tiago Vence Nieto**

Estarei sempre feliz. Sempre estarei en pé para axudar.



### ***Xela Puga Vila***

Quixen representar no meu debuxo a valentía, a axilidade e o pequeniño que es nun mundo. Aínda que algunas persoas pensen que son moi grandes, non é verdade.



***Miguel Poza de la Torre***

Fago atletismo. É o deporte que máis me gusta e divírtome moito.



***Martiño Pérez González***

Puxen "A portería é o meu espírito" porque estiven oito meses lesionado e agora que xogo "quéroa" máis que nunca.

***Yeray Arosa Lede***

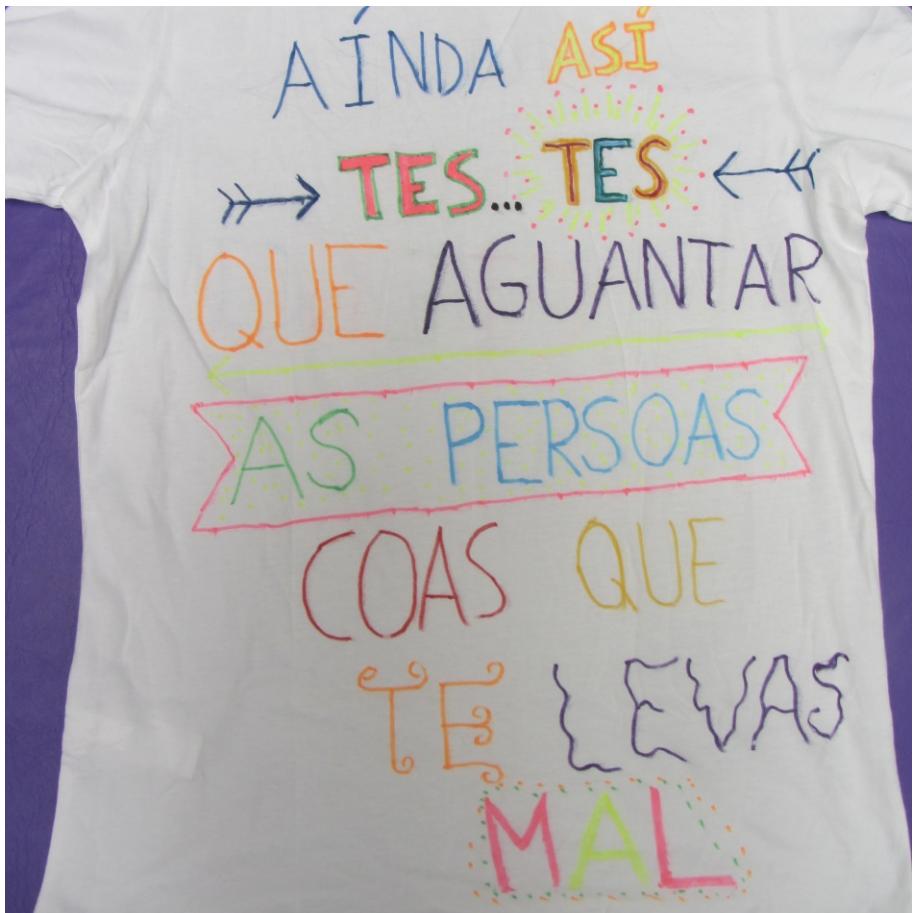
O seis é o meu número da sorte, dáme moitos títulos e con el síntome seguro.





### ***Marta Rosales Moldes***

Fíxeno porque me encanta o mundo da fotografía e as frases (da fronte da camiseta) axudáronme a nunca renderme e seguir adiante. E como se usan tanto os "emojis", por iso os debuxei.



***Adam Santiago Mariño Padín***

Esta camiseta representa a paciencia que teño que ter con aquelas persoas coas que me levo mal e as teño que aguantar todos os días.



### ***Nicolás Padín del Río***

Na miña obra represento o cariño que lle teño aos meus "brothers" e o lapis é porque me gusta escribir.

### ***Antía Paz Pereira***

Debuxei un raposo porque penso que algúns animais teñen que ser libres e tamén porque me gustan moito.



# NON CONTES

OS DÍAS

FAI QUE OS días

CONTEN

*Daniela Belsol Argibay*

Puxen esa frase porque ás veces os días alónganse demasiado.

Q UÉRETE A

TI MISMA ≈

NINGUÉN

SO FARÁ

→ POR TI ←

*Carlota Vidal Pinto*

Sen comentarios.



**Alba Barreiro Vidal**

O que quisen explicar con esa camiseta é o que realmente son, unha persoa con "moito carácter" pero que, aínda así, son amable e simpática.



**Claudia Maneiro Martínez**

Escribín esa frase e puxen eses bordos á camiseta porque me parecían bonitos e, para min, quedou chulísima.

# UAM Selección de ARTEspazos

Catálogo completo en:  
[ir.gla/artespazos](http://ir.gla/artespazos)





Premio  
ARTEspacios  
2019

ARTEspacio Paracaidas de luz  
© Juanjo Arnao. 2018  
Centro Enseñanza Superior Don Bosco  
**Madrid.** España.



Premio  
ARTEspacios  
2019

ARTEspacio TransformaARTE  
© Janet Val Tribouillier. 2019  
Colegio Internacional Aravaca  
**Madrid.** España



ARTEspacio Un nido para soñar  
© Mayalen Ifiguera y Lola Ruiz. 2018  
IES Helice. Olivares  
**Sevilla. Andalucía.** España



ARTEspacio Las nubes de YAYOI  
© Angustias Chia. 2019  
IES Ramón del Valle-Inclán  
Sevilla. **Andalucía**. España



ARTEspacio Afrocolombia  
© Zully Aldana, 2019  
I.E.D Heladia Mejía .  
Bogotá D.C. **Colombia**



ARTEspacio Mare Nostrum  
© M. Dolores Sánchez Arjona. 2019  
Colegio San José  
Málaga. **Andalucía**. España



ARTEspacio La Miranda 2019  
© Olga Rodríguez Herrero  
Colegio La Miranda, The Global Quality School  
Sant Just Desvern, Barcelona.  
Cataluña. España



ARTEspacio A Vila do Mañá 2019  
© Sandra González  
Colegio San Francisco, Vilagarcía de Arousa,  
Galicia. España.



ARTEspacio Itinerante 2019  
© Montserrat Ansotegui  
2º ESO Cultura Plástica, Visual y Audiovisual  
IIES Rey Don García  
Nájera- La Rioja. España

ARTEspacio itinerante. Artes Plásticas. IES Rey Don García Nájera. La Rioja. España  
ARTEspacio itinerante. Artes Plásticas- IES Rey Don García Nájera. La Rioja. España



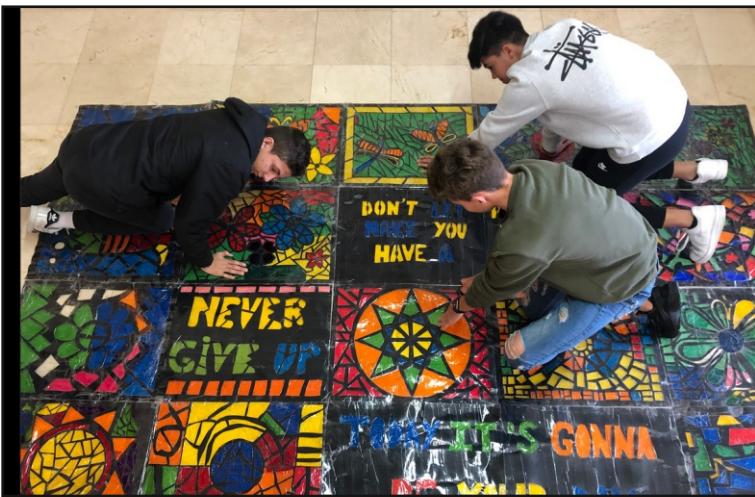
ARTEspacio MESA. En tránsito  
© Mº José Acosta Malo, Emilio Laut, Y Mº Antonia Fernández  
Arcila. Alumnos de Bachillerato de Artes y de 3º y 4º de ESO.  
I.E.S. Ifaca Alcorcón. 2018  
**Madrid. España**



ARTEspacio BeniART  
© Manuel Borras. 2019  
IES Benigasió. La Vall d'Uixó  
**Valencia. España**



ARTEspacio Down  
© Alfonso Revilla. 2018  
F. Ciencias Humanas y Educación  
U. Zaragoza. Huesca  
**Aragón. España.**



ARTEspacio Vidriera  
© Carlos Cuenca, 2019  
Colegio Maristas San José, León.  
Comunidad Castilla y León, España



ARTEspacio Minimus  
© Irene García Martínez,  
Escuela infantil Girelli, 2017  
Madrid, España



ARTEspacio Val  
© Eva Clemares Vicente, 2017  
CEIP Valdejalitos, Alcobendas  
Madrid, España



ARTEspacio Miró  
© Zarifie Pérez Pozo. 2017  
C.E.I.P Ciudad de Zaragoza  
Madrid, España



ARTEspacio Las Sirenas  
© Colectivo EmModoArte. 2018  
Centro Las Sirenas, Sevilla.  
**Andalucía, España**



Seguiente (-)

ARTEspacio I will tell you from the east  
© Mohammad Barrangi Fashami. 2017  
Islamic Azad University of Ramsar. **Irán**



