



# MI ESPACIO

EDICIÓN 2020



México 2020

Consejo Visión Metrópoli  
Dirección de Proyectos Estratégicos  
[proyectosestrategicos@trcimplan.gob.mx](mailto:proyectosestrategicos@trcimplan.gob.mx)  
+52 (871) 500 7078 ext. 2305

Usted puede descargar, copiar o imprimir este documento para su propio uso y puede incluir extractos en sus propios documentos, presentaciones, blogs, sitios web y materiales docentes, siempre y cuando se dé el adecuado reconocimiento al autor y al IMPLAN Torreón como fuente de la información.

Esta (obra, programa o acción) es de carácter público; no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los ingresos que aportan los contribuyentes. Está prohibido el uso de esta (obra, programa o acción) con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso diferente e indebido de los recursos de esta (obra, programa o acción), deberá ser denunciado/a y sancionado/a de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

El documento en formato digital se encuentra disponible en:

<http://www.trcimplan.gob.mx/vision-metropoli/index.html>



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

Antecedentes  
Mensaje del Presidente  
Consejo Visión Metrópoli  
Objetivo

## PROYECTOS

Crafty Knots  
DML  
Comodón  
Escritorio Morelos  
Model Chair  
Proyecto Géminis

## ¿QUIÉNES SOMOS?

## NUESTRAS RECOMENDACIONES

Culturales  
Educativas  
Entretenimiento  
Lifestyle

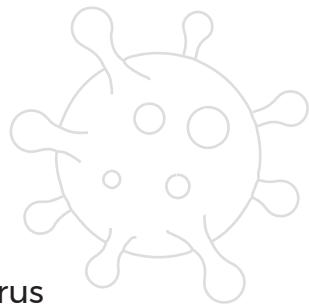
## RECOMENDACIONES SANITARIAS

## CRÉDITOS

4  
5  
6  
7  
**8**  
10  
14  
15  
16  
17  
18  
**19**  
**24**  
25  
28  
31  
36  
**40**  
**42**



## ANTECEDENTES



En diciembre del 2019 se detectó un nuevo virus denominado **COVID-19**, el cual se extendió por todo el mundo y la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia global en rueda de prensa el 11 de marzo del 2020.

El 30 de marzo del 2020, se declaró emergencia sanitaria a nivel nacional en México, suspendiendo las actividades no esenciales de los sectores públicos y privados.

A consecuencia de ello, y como una forma de mantenerse en funcionamiento a la par del cumplimiento de las medidas de seguridad, instituciones educativas, así como empresas con actividades consideradas no esenciales, adoptaron el resguardo domiciliario.

Bajo los términos *Home-Office*, *Home-School* y **#QuédateEnCasa** estudiantes y trabajadores han debido adaptarse a un modelo de actividades primordialmente en línea, para no suspender por completo sus procesos.

En el caso del sector educativo, se presentó de manera tentativa el 1 de junio como la fecha de regreso a las escuelas en todo el país. Después de dos meses en confinamiento, los gobiernos de Coahuila y Durango anunciaron, el 12 y el 14 de mayo respectivamente, que el ciclo escolar se terminaría a distancia, sin regreso a las aulas.



La autoridad federal y estatal ha anunciado que las clases seguirán en su formato virtual el resto del 2020. Es por esto que las medidas preventivas en las actividades cotidianas continuarán vigentes.





## MENSAJE DEL PRESIDENTE

Las rutinas son una manera de hacer las cosas en un tiempo determinado con un propósito claro. Ahora, más que nunca, son importantes en la vida de todos.

Éstas son útiles porque al terminar el Booklet te puedes topar con querer leer todos los libros, escuchar todos los podcasts, ver todas las películas y al ser tantas recomendaciones ¿por dónde empezar?

Primero es importante poner horarios de en qué momento hacerlo. Si es escuchar, leer, moverse o ver y entonces priorizar. Las rutinas productivas pueden hacer que estas recomendaciones de nuestros Consejeros puedan entrar en la vida de las personas.

Usar un lugar para cada cosa (un lugar para leer, otro para hacer ejercicio, otro para respirar conscientemente, otro para trabajar. Puede ser la misma mesa, pero en diferentes asientos)

Por favor, escucha cosas inspiradoras. Tienes que buscarlas, la basura para la mente y el corazón llega sin buscar, ten mucho cuidado.

Este proyecto te permitirá aprender nuevas habilidades o fortalecer áreas de tu vida que puedes desarrollar. Los ermitaños viven una vida interior intensa, sin necesidad de muchas cosas afuera, sin desearlo nos hicimos pseudo ermitaños, podemos aprovechar para entrar en nosotros.

Así que, cuida tu mente, mantén tus espacios organizados es falso que la creatividad está relacionada con el desorden. Cuida tu mente, las personas que alimentan tu mente son a las que debes buscar, si no tienes, encuéntralas. Cuida tu mente, porque te puede volver loco o te puede volver imparable.

C. Omar Ortega Herrera

**Presidente del Consejo Visión Metrópoli**



## CONSEJO VISIÓN METRÓPOLI

El **Consejo Visión Metrópoli** es una estrategia de participación ciudadana joven convocada por el **Instituto Municipal de Planeación y Competitividad de Torreón (IMPLAN)** y está compuesto por ciudadanos universitarios, líderes de asociaciones civiles nacionales y locales, activistas independientes y funcionarios de la administración pública municipal.

Los jóvenes de entre 18 y 30 años de edad, residentes de la Zona Metropolitana de La Laguna, colaboran con el IMPLAN Torreón en la promoción y difusión de sus planes, y, diseñan, proponen y trabajan en proyectos con el Consejo Directivo del IMPLAN, gobierno municipal y la ciudadanía en general.

Visión Metrópoli pretende:

- Formar liderazgos sociales.
- Escuchar la visión de quienes conducirán la ciudad.
- Crear espacios que promuevan la participación ciudadana.
- Formar agentes que funjan como enlaces con universidades, asociaciones civiles, gobierno y ciudadanía en general.

Para más información se puede visitar:

<http://www.trcimplan.gob.mx/vision-metropoli/index.html>

Redes Sociales



/consejovisionmetropoli



/visionmetropoli



/cvmetropoli



/channel/UC7lhDAzzFaalo7sA4kHPI7g



## OBJETIVO

Este documento ha sido creado con la finalidad de hacer más ameno el periodo de contingencia sanitaria y facilitar las condiciones de trabajo y/o estudio en casa, reconociendo el nuevo esquema que nos obliga a repensar la rutina diaria y los momentos de ocio, así como del uso de los espacios y de los mobiliarios que hay en el hogar, no necesariamente adaptados a actividades con fines laborales y/o académicos.

Los proyectos y acciones que se presentan, son resultantes de diversos esfuerzos del Consejo Visión Metrópoli en conjunto con el IMPLAN Torreón, impulsados hacia la ciudadanía.

Del concurso Diseño mi Espacio, los resultados incluyen propuestas para la adaptación y/o creación de muebles modulares de fácil armado y bajo costo. En otro apartado, se presentan alternativas de actividades que se pueden realizar en casa, clasificándolas en cuatro categorías; culturales, educativas, de entretenimiento y estilo de vida (lifestyle).

Se espera que quien lea el documento, pueda obtener diversas estrategias, tanto físicas, como digitales, para hacer el periodo de contingencia mucho más amable y llevadero.

Deseando que el documento sea de tu utilidad y agrado, ¡compártelo y disfrútalo!



# PROYECTOS



## DISEÑO MI ESPACIO

Primero, un poco de contexto...

“Diseño Mi Espacio” se llevó a cabo en los meses de mayo y junio del 2020, con la finalidad de convocar a la ciudadanía a participar en un **concurso de mobiliario modular**, que fuera fácil de construir y de bajo costo.

Los organizadores, **Visión Metrópoli** y el **IMPLAN Torreón**, convocaron a diseñadores, arquitectos, artistas, universitarios y a la ciudadanía en general, a concursar, mandando sus propuestas de mobiliario inspirado en elementos representativos de la Zona Metropolitana de la Laguna.

Esta convocatoria tuvo 22 registros, de los cuales el 72.7% fueron registros individuales, 13.6% dúos y 13.6% tríadas. El 63.6% de las participaciones se catalogaron como ciudadanía en general y el 36.3% como universitarios.

Planos del mobiliario, ilustraciones tridimensionales, instrucciones de corte y armado, fotografías de maqueta, entre otros requisitos fueron solicitados a los participantes.

El proyecto ganador, obtuvo 1 paquete de colores Prismacolor con 150 tonos diferentes con valor de \$2,500.00 MXN.

Igualmente, la propuesta más popular en redes sociales, ganó 1 paquete de colores Prismacolor con 150 tonos diferentes con valor de \$2,500.00 MXN.

Cabe mencionar que toda la gestión del concurso se dio a través de medios digitales, debido a la situación de contingencia sanitaria.

A continuación se presentan los proyectos que cumplieron con todos los requisitos.



# PROYECTO GANADOR POR JUECES

**ERICK IVÁN DEL CASTILLO HERNANDEZ  
CRAFTY KNOTS**

“ Pensando que en estos días la seguridad personal está ligada a la empatía y cuidado de los otros y que todos somos responsables de nuestra salud, de la prevención que tomamos en nuestras actividades y

de nuestras oportunidades, debemos evaluar que es para pensarse dos veces el tener que salir fuera de nuestro hogar, si es que esta acción no es de suma importancia.

Así que, con este pensamiento y muchas horas en casa, existen algunos métodos para evitar la melancolía y el estrés de nuestras actividades diarias y los cambios que conllevan ahora que son online.

No hay mejor forma que la de encontrar en la adversidad respuestas y oportunidades, voltear a ver qué hay en nosotros, qué cualidades tenemos y cuántas nuevas podemos adquirir, inspeccionar nuestra casa y observar lo inservible para depurarlo o darle un nuevo uso. Esta podría ser la respuesta creativa a nuestras nuevas necesidades personales.



En el caso de muchos estudiantes o trabajadores, la necesidad de un espacio personal que adjunte las características de estar en el trabajo o en la oficina no siempre son una prioridad en casa, por lo que no es común contar con un escritorio personal. No obstante, hoy en día es indispensable encontrar en nuestro mundo un espacio para poder llegar al trabajo cómodo y a tiempo de forma interactiva, y es entonces donde gracias a la necesidad surgen creativamente las respuestas.



Hace años mientras deseaba ser scout se quedó en mi mente esa ideología de salir adelante incluso en la adversidad y tomar lo que hay de nuestro lado como nuestras herramientas de salvación, esta misma ideología se presenta en la actualidad hoy que estamos inmersos por nuevas formas de convivencia que asustan y que definitivamente son igual de similares a tener que sobrevivir en un bosque.

Es por esta razón que crear un módulo de convivencia laboral y hacerlo parte de nuestra nueva normalidad de vida trae a mi cabeza un modelo de escritorio pensado en la supervivencia, inspirado en la ideología scout donde seguir adelante en tiempo de crisis y con escasez de cosas, se vuelve el elemento de creatividad, por lo que para ser construido es necesario no más de lo que ya tenemos en casa, entre cartones, maderas o rígidos que aportan firmeza y algunos palos de madera o plástico extraídos de escobas y utensilios de limpieza viejos y finalmente listones, cordones o retazos de tela de algodón o materiales resistentes inspirados en la cabuyería y que con un poco de creatividad y unos cuantos tutoriales daremos forma a un escritorio efímero, tal cual la arquitectura que nos ayuda a salir adelante con una serie de nudos utilizados en los campamentos y la vida de un joven scout.

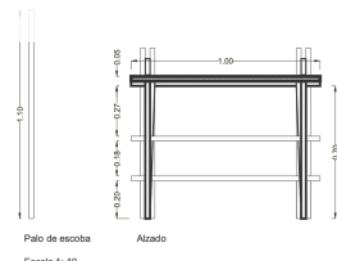
## CONCEPTO

### LA NECESIDAD DE SOBREVIVIR Y PROGRESAR COMO LAS TRIBUS ORIGINARIAS DE LOS IRRÍTILAS.

La realidad actual no solo nos muestra que el mundo cambia y exige medidas abruptas para seguir, nos enseña entre otras cosas que tenemos que sacar adelante nuestras vidas con lo que antes no veíamos a simple vista al igual que los laguneros originarios, que en sus vestimentas y accesorios eran creativos y funcionales al momento de tallar, cortar y tejer materiales como huesos y piedras, pieles, zacatillos y hojas.

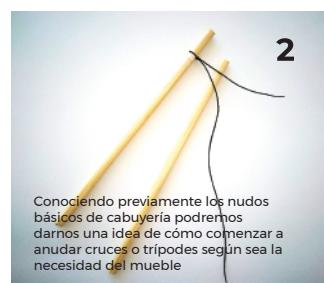


Hoy en la actualidad, el asilamiento es una lección humana y contemporánea que nos obliga a ser creativos e innovadores, es la nueva forma de supervivir y no de sobrevivir, esta lección nos ha inculcado mejores formas de ver la vida como en la antigüedad y es muy probable que estas se nos quedarán grabadas a muchos, especialmente a grupos de niños y adultos que van por la vida disfrutando del medio ambiente y que sus acciones de cuidado y protección nos enseñan a ser humanos solidarios, empáticos y divertidos; y por supuesto a seguir el legado de vencer la adversidad.



Selección de palos de madera, lavado y cortado en dimensiones similares, tomando en cuenta que un palo de escoba mide alrededor de 110 cm.

1



Conociendo previamente los nudos básicos de cabujería podremos darnos una idea de cómo comenzar a anudar cruces o trípodes según sea la necesidad del mueble

2



Comenzamos a anudar los trípodes que serán los pilares de soporte de nuestra mesa.

3



Espejeamos el trípode de tal forma que nos queden dos soportes firmes, sujetando en medio otros dos soportes que darán forma de cruz.

5



Repetimos el procedimiento, son necesarias por lo menos dos piezas realizadas, que la final tendrá forma de triángulo.

6



Sujetamos los dos triángulos por el lado más alto de la zona que es sujetado por dos columnas, tratando de formar una especie de enmarque.

7



Repetimos la misma operación en cada una de los ángulos formados de nuestros triángulos y colocamos nuestra superficie rígida hecha de varias capas de cartón sujetado con cinta masking.

## MATERIALES ENCONTRADOS EN CASA Y DE FÁCIL ACCESO



## INTENCIÓN DE USO

Como en un caso real, la supervivencia exige concretar por medio de la planeación rápida una estrategia para hacer funcionar nuestro objetivo y obtener como resultado la idea que nos planteamos, en el caso de nuestro mobiliario para estudiar o trabajar la versatilidad de los materiales seleccionados y la disposición de los mismos en casa e incluso otros tipos de elementos, nos darán como resultado crear escritorios o mesas diversas y adaptables a nuestro estilo de trabajo y por supuesto nuestra creatividad.

Los planos presentados son el parteaguas para comenzar a organizar nuestras ideas e incentivar a niños y grandes a crear y construir a partir de las cosas que tenemos en casa y que muchas veces creemos que ya no sirven y por ende son tirados a la basura, estos mismos materiales son elementos indispensables en el reciclado y los podemos encontrar en bodegas del mismo a muy bajos costos y de forma accesible, y al ser elementos de reciclaje tenemos la fortuna de que con un poco de imaginación podemos pintarlos, modelarlos y crear otras ideas partir de la aquí presentada.



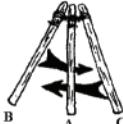
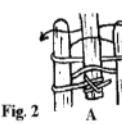
En el caso de que los materiales a considerar sean totalmente nuevos, el costo de reproducción por escritorio sería alrededor de los \$350.00 MXN. Sin embargo, el propósito de creación de este proyecto es utilizar materiales reciclados y fáciles de conseguir desde casa, por lo que la intervención de los materiales que ya se tienen en el hogar puede disminuir el costo final considerablemente y en algunos casos puede ser nulo. La intención de participar en este proyecto es sembrar la creatividad de las personas que están en este momento en casa siguiendo las medidas sanitarias correspondientes e invitarlos a crear sus propios espacios con las herramientas que tienen a la mano sin exponerse nunca."

MATERIAL	PZ	COSTO X PZ	TOTAL
PALO DE ESCOBAS	12	\$ 11.00 pesos	\$132.00 pesos
CARTONES / CAJAS	10	\$ 11.50 pesos	\$115.00 pesos
LISTÓN O MECATE	10 M	\$ 10.00 peso x M	\$100.00 pesos
HERRAMIENTAS	LAS NECESARIAS		\$347.00 pesos

#### TRIPODE

Ejecución: se hace un nudo ballestrinque en el tronco "A", el que se encuentra invertido hacia arriba (fig. 1). Se hace un ciclo como indica la fig. 2 y se repite el mismo procedimiento dos veces más. Luego se estrangula la atadura y se lo termina con un nudo ballestrinque sobre uno de los troncos (fig. 3). Para pararlo, se rebate el tronco "A" y luego se cruzan los troncos "B" y "C" (fig. 4), de tal manera que los tres troncos tiendan a ir hacia el centro. Este amarre debe hacerse lo suficientemente flojo, tomo para permitir cruzar los troncos, pero que luego no quede flojo.

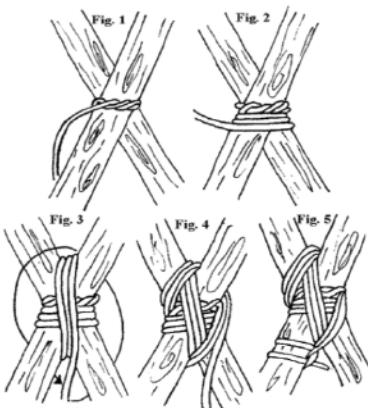
Empleo: se usa para hacer trípodes (de ahí el nombre).



#### AMARRE EN DIAGONAL

Ejecución: se hace un nudo ligada uniendo los ángulos obtusos que forman ambos troncos (fig. 1). Se dan tres vueltas uniéndole nuevamente los ángulos obtusos (fig. 2) y tres vueltas uniendo los ángulos agudos (fig. 3). Luego se estrangula la atadura (fig. 4), terminándola con un nudo ballestrinque simple sobre uno de los troncos (fig. 5).

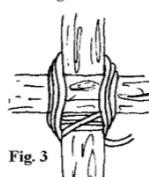
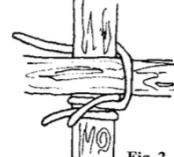
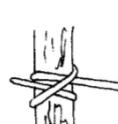
Empleo: para unir dos troncos que forman un ángulo muy abierto y mantengan a éste cuando están sometidos a una tensión que tienda a separarlos.



#### AMARRE CUADRADO

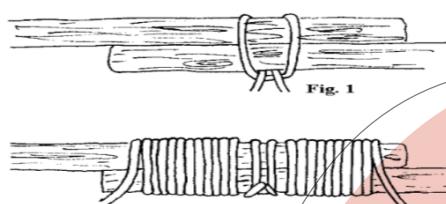
Ejecución: se realiza un nudo ballestrinque sobre el tronco que se encuentra afirmado (soporte) como muestra la fig. 1. Se pasa la soga por delante del tronco horizontal (soportado) y por detrás del soporte (fig. 2). Se vuelve a pasar la soga por delante del tronco soportado y por detrás del vertical, repitiendo esta operación tres veces más, cuidando de que en cada vuelta la soga pase por dentro de las anteriores sobre el tronco horizontal y por fuera sobre el tronco vertical (fig. 3). Luego se dan tres vueltas entre el soporte y el soportado esta operación se llama estrangulación (fig. 4). Por último se hace un ballestrinque.

Empleo: se usa para unir dos troncos cruzados en ángulo recto o casi recto y cuando con el esfuerzo aplicado tienden a desizarse uno sobre el otro.



#### AMARRE EN REDONDO

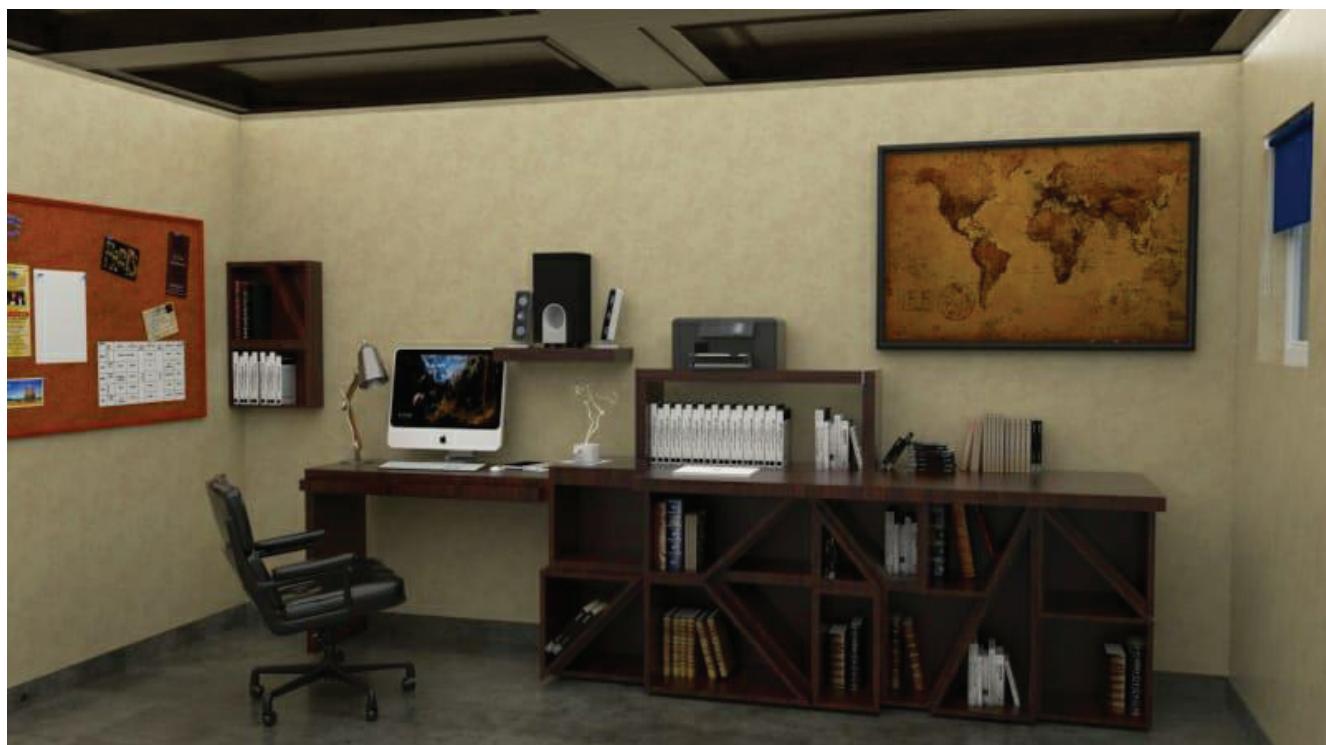
Ejecución (primer sistema): se realiza un nudo boca de lobo alrededor de los dos troncos y en la parte media del sector común a ambos (fig. 1). Con cada extremo se rodean los troncos, apretando fuertemente (fig. 2). Luego se estrangula con dos vueltas, terminándola con un llano (Fig. 3).





# PROYECTO FAVORITO DEL PÚBLICO

ELIZABETH VALDEZ SANDOVAL  
MARÍA IMELDA VÁZQUEZ MORENO  
JOSÉ ALFREDO MATA MARTÍNEZ  
**DML**



“ El proyecto DML está basado en mejorar la comodidad dentro de un espacio que se nos acomode mejor y que sea de doble uso como la vemos aquí. Nos sirve para poder trabajar en la computadora, pero a la vez nos sirve para poder poner nuestros libros, cuadernos y tiene un diseño único que nos hace sentir comodidad dentro del espacio y así tener una mejor estadía ante estas circunstancias en la que nos encontramos.”

**1,008**  
REACCIONES EN FACEBOOK





# PROYECTOS PARTICIPANTES

## CARLOS FRANCISCO NAVARRO LÓPEZ COMODÓN:

“ El siguiente diseño es pensado como una mesa para trabajo escolar en casa, la forma hexagonal ha sido tomada de la geometría de algunas cactáceas que crecen en La Laguna, también por que esta forma permite acoplar más mesas o accesorios en casa, a lado de esta.”

**Instrucciones de armado**

La mesa consta de dos piezas, 4 patas, y la mesa que tendrán que unirse a presión.

- ① desplegar la mesa
- ② unir las patas a la mesa por medio de presión
- ③ mesa lista para usarse para el guardado, usar las instrucciones a la inversa





# PROYECTOS PARTICIPANTES

## BRENDA FABIOLA SEGURA ECHEVERRÍA ESCRITORIO MORELOS:

“ Mobiliario inspirado en las calles del centro de Torreón, con un estilo vintage industrial, buscando crear algo sobrio, pero muy simple y fácil de replicar en cualquier espacio. Se eligieron materiales que podrían requerirse como nuevos, o podrían recolectarse de reciclaje. La cubierta es de madera aglomerada, los cajones laterales son rejillas de madera, recubiertos con triplay, las patas son tubos y conexiones galvanizadas pintadas en color negro.”



### ESCRITORIO MORELOS

#### MATERIALES:

- Panel Aglomerado esp 2 cm 2.44 x 1.22
- Panel de Triplay 6 mm 2.44 x 1.22
- 2 Huacales de madera
- Tubo Galvanizado 3/4" (3 m)
- 12 Bridas galvanizadas de 3/4"
- 4 Tee galvanizada 3/4"
- 20 Coples de 3/4"
- Resistol amarillo tipo Elmer
- Tornillería de 1/8" y taquetes
- Pintura en aerosol negra mate
- Lijas

#### DONDE COMPRAR:

- Madererías
- Puedes conseguirlos en alguna frutería
- Ferretería

#### ¿CUANTO CUESTA?

- \$629 / 2 = \$314.50
- \$239
- \$70 c/u x 2 = \$140
- \$140
- \$54 c/u x 12 = \$648
- \$30 c/u x 4 = \$120
- \$18 c/u x 20 = \$360
- \$70 (botella 500 ml)
- \$80
- \$36
- \$30

\$2,177.50

#### ANATOMÍA DEL ESCRITORIO:

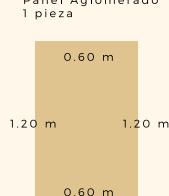


OJO!!!  
El costo considera un precio estandar, sin embargo puedes economizar buscando rejillas de madera que alguna frutería ya no quiera o buscar pedazos de tubo galvanizado reciclado. También puedes bajar los gastos de los materiales para que sea más económico, como un panel de aglomerado de 1/2" y tubería con conexiones de 1/2".

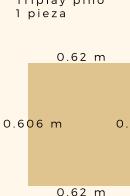
### ESCRITORIO MORELOS

#### DESPIECE:

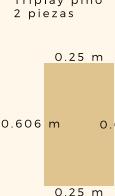
##### Panel Aglomerado 1 pieza



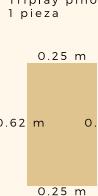
##### Triplay pino 1 pieza



##### Triplay pino 2 piezas



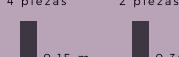
##### Triplay pino 1 pieza



El triplay es para cubrir las rejillas, revisa primero la medida de las rejillas que conseguiste, para asegurar que estas medidas se acoplen a tu muebles

#### Tubo Galvanizado 3/4"

4 piezas 2 piezas 2 piezas 2 piezas



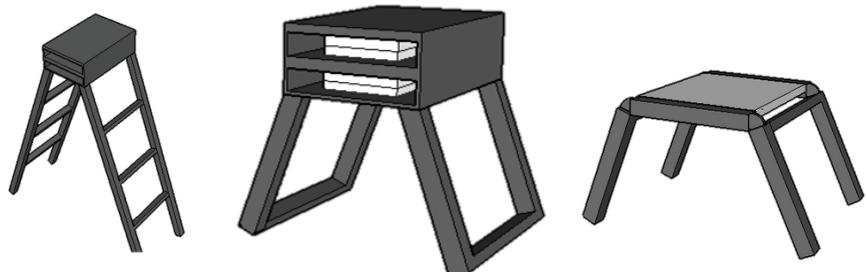
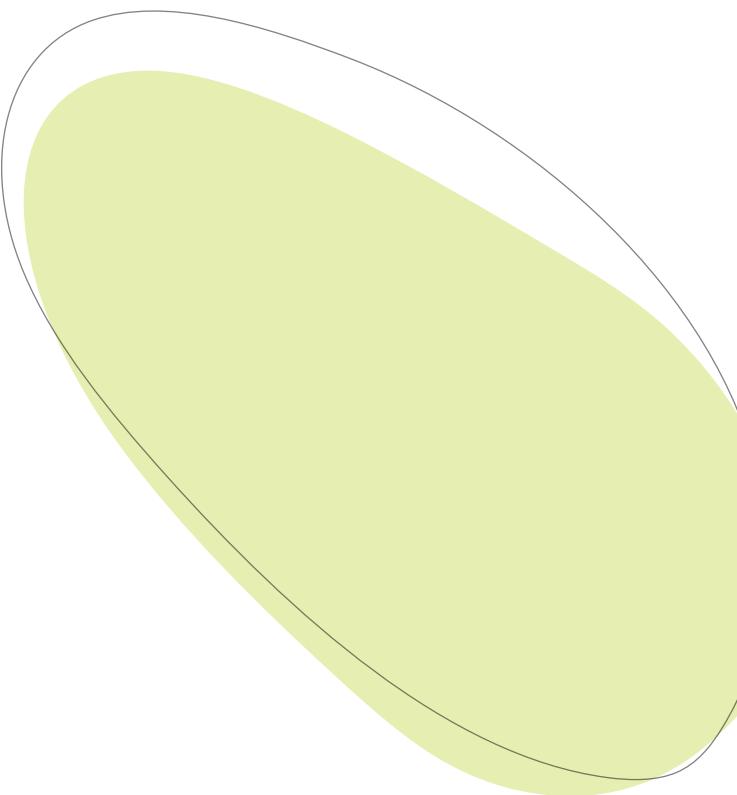
Si no tienes herramienta para cortar estos tubos puedes pedir en el lugar donde los compras que te los corten



# PROYECTOS PARTICIPANTES

**ERIK OSVALDO ORTIZ GONZÁLEZ  
CECILIA WUENDOLINE GARCIA GARCIA  
MODEL CHAIR:**

- “ Escalera reciclada que se convierte en una mesa y dos bancos en tres sencillos pasos. Basado en mejorar la comodidad dentro de un espacio que se nos acomode mejor y que sea de doble uso como lo vemos aquí.”

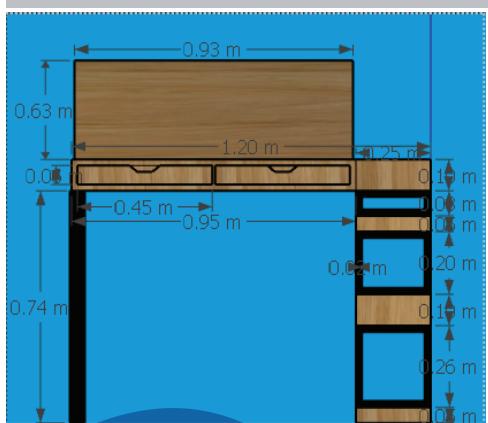
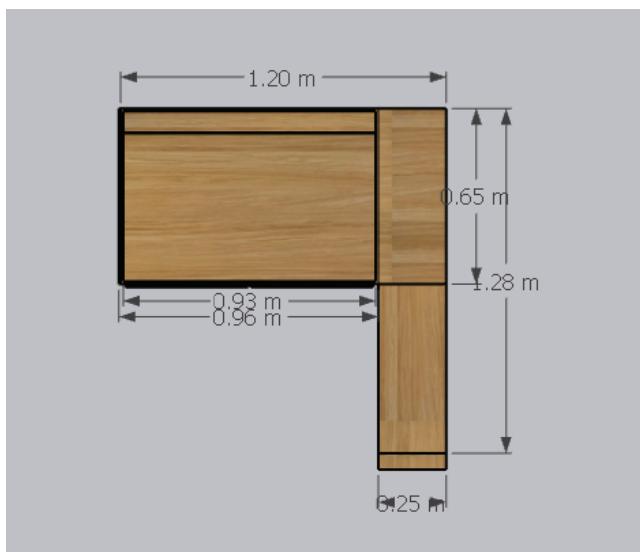




# PROYECTOS PARTICIPANTES

**RODRIGO ALEJANDRO PARRAL PIÑA  
JOSÉ ALFREDO NAVARRO GARCÍA  
PROYECTO GÉMINIS:**

- “ Este proyecto está inspirado en el art deco ya que este se utiliza o está reflejado en la arquitectura de la ciudad.”





# ¿QUIÉNES SOMOS?



# ¿QUIÉNES SOMOS?



## ABRAHAM CUÉLLAR ARIAS

Amante del rock, los libros, el cine y los tacos. Las historias que te dejan pensando después de acabarlas son las mejores.

## ALDO VALDÉS LÓPEZ

Me dedico a la docencia y me he especializado en el área de las ciencias sociales. Disfruto cosas simples como estar con mis amigos, con mi familia, leer, ver películas, escuchar música. Durante la cuarentena he podido dedicarle más tiempo a todo esto. Soy un apasionado del Santos y de La Laguna en general.



## ALEJANDRA MARTÍNEZ AVILÉS

Arquitecta. Mis días favoritos son aquellos en los que despiertas en una ciudad, y duermes en otra, especialmente si implican un aeropuerto. Disfruto mucho aprender en la cotidianidad. Los mundos distópicos, me llenan de curiosidad. Hablo de salud mental cada que puedo, me gusta poner el tema en la mesa, aunque sea desde la experiencia, tratando de eliminar un poco el tabú.



## ALONDRA LIZBETH GARZA NUÑEZ

Soy estudiante de diseño industrial, me gusta conocer gente nueva y platicar de distintos temas actuales .



## ANA LUISA PACHECO MERAZ

Soy socióloga del IMPLANtrc, me gusta estar con mi familia, me gusta leer y cocinar.



## ANGELA MOUREY LÓPEZ

Arquitecta.



## **ANUAR SEBAASTIAN HERNÁNDEZ GONZÁLEZ**

Estudiante, apasionado por aprender lo que hay en el mundo, cosmopolita, amante del cotorreo.



## **BRENDA FABIOLA SEGURA ECHEVERRIA**

Hola, soy arquitecta, me encanta el diseño, y los últimos años de mi vida los he dedicado al diseño interiorista y el diseño de muebles, me gustan las cosas simples, el arte y la naturaleza vida.



## **DIANA LAURA ESPARZA HOLGUÍN**

Lic. En Criminología y Ciencias Forenses. Me gusta colaborar en actividades que mejoren a La Laguna.

## **ELÍ CASTREJÓN RODRÍGUEZ**

Soy diseñador y aprecio los detalles que tienen que ver con alguna rama del diseño en las cosas del día a día, me gusta leer, escribir y dibujar.



## **ERICK IVÁN DEL CASTILLO HERNÁNDEZ**

Soy arquitecto y artista tengo 30 años y me interesa los temas relacionados con la sociedad y sus expresiones multidisciplinarias.

Desde que recuerdo he incursionado en temas y prácticas que desarrollan participación y conocimiento colectivo e individual.

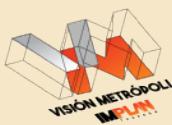
Suelo ser muy inusual, objetivo, disciplinado, dedicado, hago deporte y pinto, todo lo anterior por mero gusto.



## **FRIDA VALERIA GARCÍA GUTIÉRREZ**

Me gusta pasar tiempo con mi familia y amigos. Gestionar acciones con impactos positivos en la sociedad.

Me gusta nadar, aprender de las vides y el vino y su maridaje, y la pintura en acuarela.



## GILBERTO EDUARDO RÍOS BUENDÍA

Soy una persona muy noble, siempre intento ver el lado positivo de las cosas, gran parte de mi visión de vida, se enfoca en el servicio. Siempre he sido una persona muy trabajadora y muy curiosa, mientras aprenda cosas nuevas es bienvenido.



Mis amigos y mi familia son un pilar fundamental, siempre procuro dar todo mi apoyo y dar lo mejor de mi hacia los demás.



## IRIS M. ARCINIEGA GUTIÉRREZ

Estudiante de Arquitectura, me interesa la música, el arte, la arquitectura y aprender cosas nuevas en general.

## JAIME ALLEGRE

Soy una persona que le gusta estar fuera. Me gusta la naturaleza y el campismo y la música country. Adoro hacer deporte y sentir que aprovecho mi día sin estar encerrado en la casa, lo cuál es más complicado en estos momentos.



## JORGE ÁNGEL OLVERA MORALES

Lagunero orgulloso de pertenecer a la tierra de los grandes esfuerzos, Apasionado por los buenos libros, la música y el cine



## JOSE ANTONIO RAMÍREZ REYES

Arquitecto y Planeador Urbano, amante del peatón.

Dios está en los detalles  
El espacio público es conflicto y aprendizaje,  
el espacio personal es autoconocimiento.



## LUIS RAÚL MERAZ CHAVARRÍA

Soy una persona divertida, extrovertida y sociable, me gustan mucho los ámbitos deportivos, culturales, gastronómicos y de acción. Me entretengo viendo series, cocinando, viendo partidos y documentales.

## MAIRA IVONNE FLORES

Soy madre y Periodista  
Me encanta mi trabajo y pasar el resto del día con mi familia  
Disfruto tomar café, ver fútbol y un buen pastel de chocolate.





## MARISSA ELIZABETH CONTRERAS SÁNCHEZ

Soy una persona optimista que busca siempre nuevas actividades para no aburrirse y aprovechar su tiempo al máximo.

## MIRIAM JANETH GONZÁLEZ QUINTANA

Aficionada a la ciencia ficción y a la música.



## NINA HERNÁNDEZ JAYME

Profesionista. Naturaleza. Leer.

## OMAR ORTEGA HERRERA

Gestor de proyectos de impacto social.  
Empedernido en que las personas disfruten más  
de la vida.



## SILVIA ALEJANDRA SALDIVAR ROMERO

Soy artista y animadora. Aunque casi siempre me gustan las cosas relacionadas al arte, últimamente me han llamado mucho la atención los temas de psicología, y prácticamente leo sobre esto cualquier cosa que se me pone enfrente. También me gusta cocinar y bailar.



# NUESTRAS RECOMENDACIONES



# CULTURALES



## FEEDBOOKS

<http://es.feedbooks.com/>

A veces nos sentimos con la intimidación de tomar un clásico de la literatura y comprarlo sin saber si en realidad nos gustará, sobre todo cuando son volúmenes grandes, o muchas de las veces no los encontramos. Con Feedbooks puedes acceder a cientos de ellos en diversos idiomas, totalmente gratis y totalmente legal. Los formatos te permiten leerlo desde tu computadora, tablet, celular o lector de libros electrónicos.



ABRAHAM

## EL PAÍS

<https://elpais.com/mexico>



ALDO

Aquí hay un buen balance entre las noticias globales y las domésticas, con una objetividad exquisita. También hay reportajes especiales muy interesantes sobre temas artísticos, económicos y sociales.

## BOOKMATE

<https://es.bookmate.com>

## DE MI RANCHO, A TU COCINA

<https://www.youtube.com/channel/UCJjyyWFwUIOfKhb35WgCqVg>

Es una señora sencilla, que recuerda a las abuelitas y que hace comida mexicana tradicional, que pueden replicarse en casa, con ingredientes naturales. Aprendes de la cultura, y aprendes trucos para mejorar tus platillos.



ANA LUISA



## KURZGESAGT / IN A NUTSHELL

<https://www.youtube.com/channel/UCsXVvk37bltHxD1rDPwtNM8Q>

Su contenido es de cultura general en inglés (pero le puedes poner subtítulos) que resume en videos animados cortos y muy entretenidos temas que abarcan política, tecnología, filosofía y hasta las emociones.



ELÍ

## RECORRIDOS VIRTUALES

<https://www.recorridosvirtuales.com/>



IRIS

Página de recorridos virtuales de 360° de museos, edificios, restaurantes, etc. Sirve tanto para ver algún lugar que has tenido ganas de visitar o publicidad para tu negocio.

## HOMO SAPIENS: DE ANIMALES A DIOSES

Libro por Yuval Noah Harari

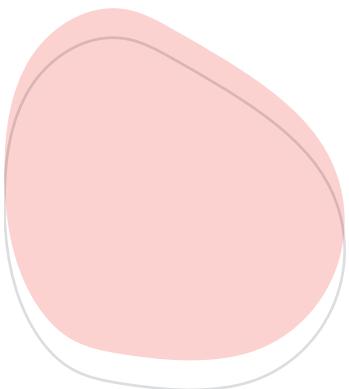
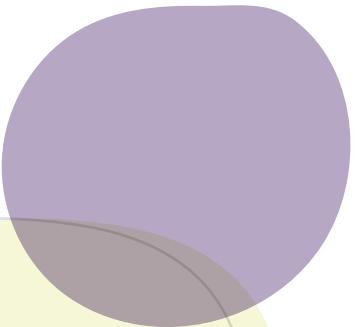
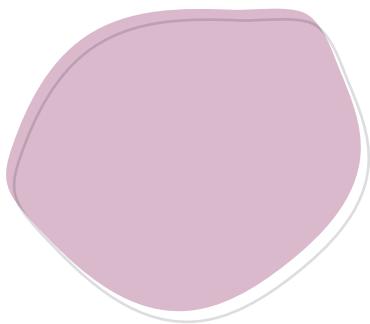


JORGE

## SHAUNTRACK

<https://www.youtube.com/channel/U-Co5HJNjfdSoPWsdAHLsvSxQ>

En este canal podrás “Deconstruir” como lo llama Shaun. el propietario del canal, a aquellas canciones, cantantes o bandas más populares en la historia, aprenderás sobre Música, Instrumentos y las técnicas que usarán los artistas al momento de crear esa canción que más te gusta, Mi recomendación: “Deconstruyendo: Nothing Else Matters”.





ALDO

## COURSERA

<https://es.coursera.org/>

Ahí se pueden encontrar cursos (la mayoría gratuitos) sobre distintos temas de interés. Esto, además del aprendizaje valioso que conlleva, ayuda a generar un hábito de estudio, donde prestamos atención a un tema específico cada día.

## THE UKE TEACHER

<https://www.youtube.com/user/TheUkuleleTeacher>

En esta cuarentena decidí comprar un ukulele y aprender a tocarlo. En este canal he aprendido a leer partituras, tocar algunas notas e intentar aprender canciones completas. Se requiere paciencia y mucha práctica. La verdad es que el tiempo se me pasa volando practicando y me relaja bastante.



ALEJANDRA

## TANDEM

Aplicación Móvil



ALONDRA LIZBETH

La aplicación permite que tu perfil conecte con otras personas nativas del idioma que tú quieres aprender para que puedas comunicarte con ellos, ensayar tu gramática, mejorar tu pronunciación y tener nuevo vocabulario; lo mejor es que conoces a personas de otros lugares y a la vez ellos también aprenden tu idioma.



## IDIOMAS

<https://bit.ly/BookletIdiomas>

Este es un link a Google Drive que alberga diversos PDFs que contienen diccionarios y lecciones en varios idiomas; alemán, chino, coreano, francés, inglés, italiano, japonés, latín, portugués y ruso . Es muy útil y práctico, aprendes muy rápido otro idioma en el tiempo libre por la cuarentena.



DIANA LAURA

## ULTIMATE GUITAR

<https://www.ultimate-guitar.com/>



MIRIAM JANETH

Plataforma digital que integra acordes y tablaturas para diversos instrumentos como guitarra eléctrica, acústica, bajo, batería o piano. Así como letras de canciones, foros y noticias musicales. Es ideal para iniciar con la práctica de un instrumento musical por su facilidad de lectura y la inmensa variedad de canciones que ofrece.

## FINANCIAL MENTORS

<https://www.youtube.com/c/Financial-MentorsTVEspañol/>



OMAR

Hacen reflexiones y resúmenes de libros, no sólo de finanzas también hay de desarrollo profesional. Es una buena manera para escoger el siguiente libro a conseguir.

## TED INTERVIEWS

Podcast en Spotify y Facebook Live

Chris Anderson abrió TED en Podcast y en En Vivos, y los ponentes de TED están siendo entrevistados por él y su equipo. Son conversaciones más profundas respecto a diversos temas con los expertos mundiales.



# ENTRETENIMIENTO



## FUNCIONES DE SPOTIFY

Daily Mix / Radar de Novedades / Descubrimiento Semanal

Con los algoritmos de la app, se realizan sugerencias de música similar a la que normalmente escuchamos, pero donde podemos descubrir nuevos artistas y acercarnos a otros géneros musicales. Darme la libertad de explorar música nueva ha sido de gran ayuda, sobre todo mientras realizo otras actividades.



ALDO

## INTRODUCCIÓN AL TRAMADO TEXTIL

<https://www.domestika.org/>



ALEJANDRA

Es un curso impartido por TRAMARTE en Domestika que te enseña nudos básicos y puedes hacer tejidos muy bonitos que pueden ser decoraciones, cojines, bolsas, o cualquier cosa que sea alimentada por tu imaginación. Los materiales son baratos, yo agarré cosas que tenía ya en casa e improvisé. Es una actividad que recomiendo altamente para concentrarte y olvidarte un rato de tus preocupaciones, eso sí, necesitas un poco de paciencia.

## GUITARTUNA

Aplicación Móvil

La recomiendo porque te sirve para saber que tus instrumentos de cuerda están afinados, algo de lo que siempre te debes asegurar antes de tocar.

## SPINNING OUT

Serie en Netflix

Kat, una chica que practica patinaje artístico, sufre una lesión, después le dan la oportunidad de volver a hacer su carrera. Conforme avanza la serie, se aprende que tanto su madre, como Kat padecen un trastorno bipolar. Es muy interesante cómo se aborda el tema de la bipolaridad en la cotidianidad.

## MEJORES QUE NOSOTROS

Serie en Netflix

En un mundo distópico donde los robots son parte esencial de la sociedad, Arisa, un robot que se vendió ilegalmente ya que mató a un ser humano, conecta con una niña y su familia; todo se va entrelazando y complicando. Me parece súper intrigante por cómo se va desarrollando la historia.



## BEHANCE

<https://www.behance.net/>



BRENDA FABIOLA

Behance es el pinterest de los diseñadores, es una página web donde se unen diseñadores de todo el mundo y suben sus proyectos, trabajos, gustos, etc. Es un excelente lugar para encontrar inspiración.

## HAZLO TÚ MISMO

<https://www.youtube.com/channel/UC-GehnrRZwC08M8YSdMRA6Uw>



DIANA LAURA

Te enseña a eleborar diferentes cosas. Y con la contingencia puedes tener ingresos extras, se pueden descubrir diversas habilidades y hasta poner tu propio negocio.

## CREACIÓN DE DIBUJO

Técnica con café soluble o maquillaje



ERICK IVÁN

No es necesario ser un experto, todos dibujamos a nuestra manera, además estas habilidades mejoran nuestra comunicación personal. Se pueden usar materiales inusuales como las tintas a base de café soluble o algunos maquillajes la idea es no quedarse estancados y el dibujo y la pintura son uno de los primeros pasos para fluir y sentirse mejor.



FRIDA VALERIA

## ACUARELA

Técnica artística

Con papel para acuarela Gramaje 300 (puede ser CANSON), pinceles de diferentes grosos, una tabla de madera, cinta masking para sujetarla, tijeras, lápiz, borrador, una toalla para limpiar pinceles o agua de tu obra, un recipiente para sumergir los pinceles y una superficie para usarla de godete (para acuarelas de tubo). Los tubos y lápices que he utilizado son DERWENT y me encantan.

Las técnicas las puedes aprender en YouTube o Pinterest.



LUIS RAÚL

## COOKED

Serie de Netflix

Serie que relata la historia de la gastronomía, mostrando su fuerte impacto en el desarrollo social y cultural de distintas civilizaciones humanas.

## YO ANTES DE TI

Libro por Jojo Moyes

Este libro (que también tiene película) me encantó, es una historia romántica, con algo de comedia, pero sobretodo te deja un mensaje; además tiene un final inesperado ya que no es como la mayoría de las películas de amor en donde los protagonistas viven felices por siempre, me dejó mucho en que pensar y reflexionar.



MAIRA



NINA

## RADIOOOOO

Aplicación Móvil

Te da la opción de escoger una país del mundo, el año y te da una selección de música de la época.  
Brazil en los 80's es mi favorito.

## MOMO

Libro por Michael Ende

En una época en donde pocos escuchan y todo creen tener la razón, Momo, con su esencia transforma el lugar en donde se encuentra. Qué genial sería que con nuestra esencia transformemos para bien el lugar donde nos encontramos ¿no crees?

## AVATAR: LA LEYENDA DEL AANG

Serie en Netflix



OMAR

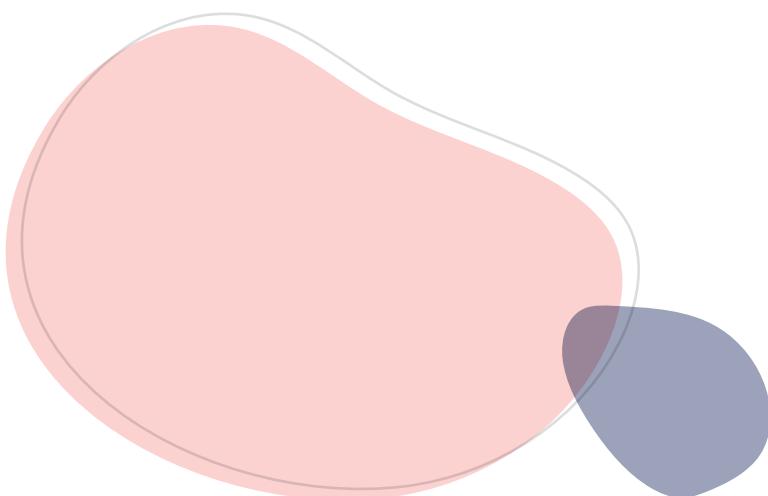
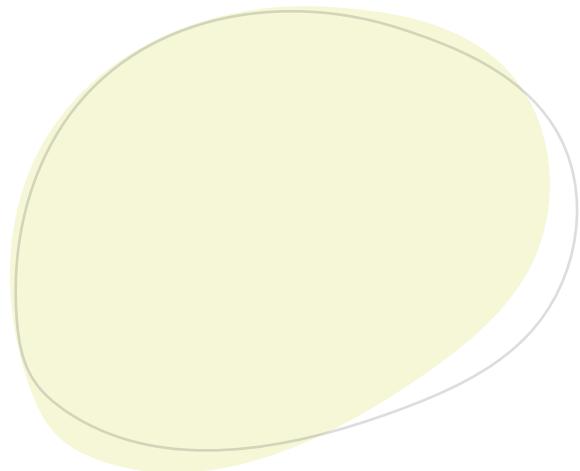
## PSYCHOLOGY IN SEATTLE

<https://www.youtube.com/user/PsychologyInSeattle>



SILVIA ALEJANDRA

Podcast con más de 10 años dirigido por el Dr. Kirk Honda (especialista en terapia familiar y de pareja) que en los últimos meses ha recibido bastante atención por sus videorreacciones a 'reality shows'. Tiene opiniones bastante interesantes sobre lo que sucede en series famosas como '90 day fiance' o 'Love is blind'.





ALDO

## JARDINERÍA

Libro por Michael Ende

En La Laguna contamos con un clima propicio para que las cactáceas y otras plantas; mismas que no requieren de grandes cuidados. Durante el proceso, es muy satisfactorio ver cómo se desarrollan y les aseguro que sus espacios lucirán mejor con plantas.



ANGELA

## HEADSPACE

Aplicación Móvil

Entre otras, esta aplicación es una de las cosas que uso para ayudarme a meditar.

## PEQUEÑO CERDO CAPITALISTA

Libro por Sofía Macías

Un libro que cualquier persona debería leer acerca de finanzas personales.



ANUAR SEBAASTIAN

## LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA

Libro por Stephen Covey

Un libro acerca de administración personal y cómo ser más efectivos en la vida y tomar decisiones.



## LASTPASS

Aplicación Móvil

Es una aplicación bóveda que gestiona todas tus contraseñas de otras cuentas o aplicaciones, para que sean siempre seguras y sólo debas aprenderse la contraseña maestra -que debe ser muy compleja. Además puedes agregarla como extensión para tu navegador.



ELÍ

## ALL TRAILS

Aplicación Móvil

Sabiendo que no puedo hacer actividades con amigos o reuniones grandes, he tratado de salir de mi burbuja usando esta aplicación en donde hay varias rutas de senderismo que no había hecho antes. Caminando o andando en bicicleta me siento activo y no "encerrado" en casa.



JAIME ANDRÉS

## DISEÑO DE INTERIORES

Manual por Francis D. K. Ching

[https://issuu.com/kathyajzz/docs/fr4nc1s\\_d.k.\\_ch1ng\\_-d1s3\\_0\\_d3\\_ln73](https://issuu.com/kathyajzz/docs/fr4nc1s_d.k._ch1ng_-d1s3_0_d3_ln73)



JOSÉ ANTONIO

Recomiendo este libro para entender mejor el espacio que habtiamos. Igualmente, recomiendo incrementar en tu espacio la presencia de plantas interiores que ayuden a relajar el estrés de no poder salir con libertad.



## CHLOE TING

<https://www.youtube.com/channel/UCCg-LoMYlyPOU56dEhEL1wXQ>

Cuenta con planes de entrenamiento, dependiendo de la zona que quieras trabajar y te da opción de escoger si quieres un entrenamiento básico o difícil.



MARISSA ELIZABETH

## ALISON ROMAN

<https://www.youtube.com/user/alisoneroman>



NINA

Chef del New York Times; tiene las mejores recetas que he visto.

## DAILYO APP

Aplicación Móvil

Esta aplicación registra tus emociones todos los días dándote la opción de seleccionar actividades que hiciste durante el día. Con el tiempo empieza a relacionar la información.

## POPSUGAR FITNESS

<https://www.youtube.com/channel/UC-BINFWq52ShSgUFEoynfSwg>

Durante la cuarentena he batallado muchísimo para hacer ejercicio en mi casa. Algo que me ha ayudado a motivarme son las rutinas de baile, y especialmente las rutinas de Popsugar. Además de eso, el canal también tiene rutinas de cardio, yoga y algunas de pilates.



SILVIA ALEJANDRA



# RECOMENDACIONES SANITARIAS



## QUÉDATE EN CASA

Si no es necesario salir, ¡evítalo! Sobretodo a lugares mal ventilados o aglomerados.

## LÁVATE LAS MANOS

Tan a menudo y a conciencia como sea posible. Siempre al llegar a casa.

## CÚBRETE AL ESTORNUDAR

Con el interior del codo o un pañuelo desechable.

## EVITA EL CONTACTO FÍSICO

Prescienda de apretones de manos, abrazos y besos cuando saludes.

## USA CUBREBOCAS

Siempre que estés fuera de casa y en contacto con otras personas.

## SANA DISTANCIA

Recuerda que es un metro y medio entre tú y la siguiente persona de la fila o del espacio.

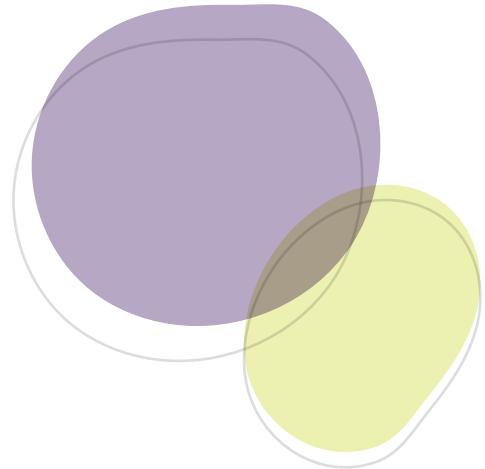
## DESINFECTA TUS MANOS

Constantemente, con gel antibacterial.

## LIMPIA LOS OBJETOS DE USO COMÚN

En la casa o el trabajo, desinfecta todo aquello que no sea de tu uso exclusivo.



**CONCURSANTES "DISEÑO MI ESPACIO"**

Brenda Fabiola Segura Echeverría  
Carlos Francisco Navarro López  
Elizabeth Valdez Sandoval  
Erick Iván del Castillo Hernández  
Erik Osvaldo Ortiz González  
José Alfredo Mata Martínez  
José Alfredo Navarro García  
María Imelda Vázquez Moreno  
Rodrigo Alejandro Parral Piña

**DISEÑO**

Alejandra Martínez Avilés  
Elí Castrejón Rodríguez  
Silvia Alejandra Saldivar Romero

**JURADO "DISEÑO MI ESPACIO"**

Annaid Hernández Villa  
María Mayela Guerra Valadez  
Mauricio Abraham Rufino Mendoza

**CONSEJO VISIÓN METRÓPOLI**

Dirección de Proyectos Estratégicos  
[proyectosestrategicos@trcimplan.gob.mx](mailto:proyectosestrategicos@trcimplan.gob.mx)  
+52 (871) 500 7078 ext. 2305

Instituto Municipal de Planeación y Competitividad de Torreón (IMPLAN)  
Segundo Piso  
Antiguo Banco de México  
Avenida Morelos #1217, Col. Centro, C.P. 27000  
Torreón, Coahuila, México

**CRÉDITOS**