

En un estado de confinamiento, donde tu hogar se convierte en el único espacio en el que puedes desarrollar todas las actividades que antes solías hacer (trabajar, hacer ejercicio, tomarte una copa, escuchar un concierto, ver películas), el plano mental y emocional juega un papel importante en el diario vivir, ya que nuestra rutina se ve mutada y adaptada a un solo espacio de acción.

**PLANOUT** permite, entendiendo tus emociones diarias, la posibilidad de que tu casa sea este nuevo multiespacio en donde puedas disfrutar de todas estas actividades que realizabas en espacios públicos y exteriores. Ahora tu casa puede convertirse en un museo, un sala de cine, un planetario, un gimnasio un bar, etc.. adaptándose a las posibilidades de tu espacio doméstico y su sentir del día.

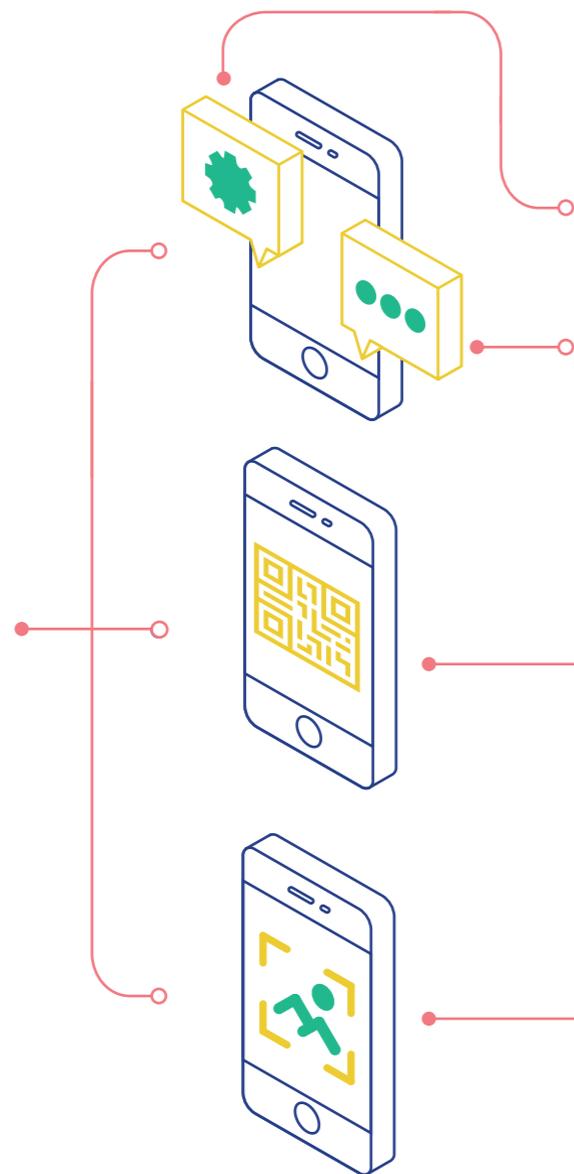
## ¿ESTÁS INTERESADO?

Contáctanos

Esteban Sánchez  
Valentina Caradonna  
Alejandra Sánchez



Pablo se siente triste, solía salir con sus amigos a montar bicicleta en las mañanas. Ahora por la cuarentena no puede, **pero PLANOUT le ayudará.**



**1** **Añade** los espacios que existen en tu casa para que **PLANOUT** sepa que espacio puede utilizar.

**2** **Escribe** como quieres sentirte hoy ej: deportivo

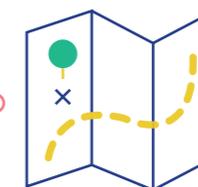
**3** **Escanea** el código QR que previamente se ha ubicado en los espacios o muebles de tu casa para que **PLANOUT** conecte emoción y espacio

**4** **Sigue** las instrucciones y **PLANOUT** recreará en el espacio, una actividad para desarrollar tu emoción del día, ej: proyectará un espacio montañoso para que sientas que entrenas al aire libre

## ACTIVIDADES



**Transforma** los espacios de tu casa en cualquier lugar posible para recrear el lugar que extrañas y mejores tu estado emocional



**Mapea** las diferentes emociones que puedes sentir en los diferentes espacios de tu casa



La app **Ofrece** actividades relajantes, exploratorias, culturales, sociales, adaptándose a los espacios con que cuentas y recreando los lugares exteriores en tu casa, a través de realidad virtual, proyecciones etc..

**Ofrece** contenido didáctico, social y cultural para mejorar tu bienestar



Cuentas con **acompañamiento** psicológico para manejar tus comportamientos emocionales