**La búsqueda de significado y la validación de la existencia misma**

**GARCIA LOPEZ RUBEN**

En la sociedad contemporánea, muchas personas enfrentan una desconexión consigo mismas y con el mundo que las rodea. Esto puede surgir debido a la rutina diaria, el estrés laboral, la dependencia de las redes sociales, o una sensación de aislamiento. En este contexto, es común que surjan preguntas existenciales como:

* ¿Cuál es mi propósito?
* ¿Estoy viviendo de acuerdo con mis valores?
* ¿Estoy dejando un impacto significativo en el mundo?

Aunque estas preguntas forman parte del desarrollo humano, no siempre hay un espacio accesible o seguro para explorarlas. Además, la hiperconectividad digital puede amplificar sentimientos de comparación y vacío, dificultando aún más el enfoque en el bienestar interno.

**Factores que contribuyen al problema:**

1. **Sobrecarga de información**: La exposición constante a redes sociales y noticias puede generar confusión y sentimientos de insuficiencia.
2. **Desconexión emocional**: Muchas personas descuidan su salud mental, enfocándose en metas externas y olvidando su propio bienestar emocional.
3. **Falta de herramientas prácticas**: Aunque existen recursos como libros de autoayuda o terapias, no siempre son accesibles ni adaptables a la vida cotidiana.
4. **Estigmatización del cuidado mental**: En muchas culturas, abordar temas relacionados con la salud mental o las crisis existenciales sigue siendo tabú.

**Propuesta de solución: Una aplicación móvil para la autoconciencia y el sentido de existencia**

**Objetivo general**: Crear una herramienta digital que sirva como un compañero personal para fomentar la autoconciencia, explorar el propósito de vida y reforzar la conexión con el presente.

**Funcionalidades:**

1. **Registro diario de emociones y pensamientos**:
   * Un diario interactivo que permita al usuario registrar sus emociones, pensamientos y reflexiones diarias.
2. **Ejercicios de meditación**:
   * Guías de meditación enfocadas en la conexión con el presente, aceptación y reducción del estrés.
   * Ejercicios que inviten a reflexionar sobre valores personales y objetivos a largo plazo.
3. **Recordatorios constantes**:
   * Recordatorios diarios para practicar reconocer logros personales, y el vacío de la existencia misma, fortaleciendo el sentido de existencia.
   * Un recordatorio para recordar a los usuarios que dejen el celular y sean libres en el mundo sin sucumbir ante las cadenas tecnológicas.

**Impacto esperado:**

* **Empoderamiento personal**: Los usuarios obtendrán herramientas para reflexionar sobre su existencia y sentirse más en control de su vida.
* **Mejora de la salud mental**: Reducir el estrés, la ansiedad y los sentimientos de desconexión a través de prácticas regulares de mindfulness.