

BÁJALE A LAS REDES SOCIALES, Y CONÉCTATE A TI MISMO

BÁJALE A LAS REDES SOCIALES, Y CONÉCTATE A TI MISMO

ISMAEL GARCÍA R.

ISMAEL GARCÍA R.





- ✓ **Manuales de superación para jóvenes**
- ✓ **Podcast**
- ✓ **Cursos**
- ✓ **Conferencias**
- ✓ **Videos**
- ✓ **Libros**



Director General
@academiacalidad

¿Quien es Ismael García?

- ☐ **Soy profesionalista comprometido con los jóvenes**
- ☐ **Los capacito con propósito**
 - ☐ **Les comparto mis experiencias atreves de mis cursos, manuales y conferencias**
 - ☐ **Los oriento en como renovar su proceso de vida.**

- **Nos aislamos** cada vez más e incumplimos nuestras responsabilidades
- **Dejamos** de hacer aquellas **actividades que nos gustaban** por estar conectados
- Nos sentimos con más **ansiedad** o **deprimidos**, con variaciones en el estado de ánimo
- **Dejamos de ser creativos** y anulamos la capacidad de asombro
- Identificamos un **comportamiento alterado** y **compulsivo**



Signos que indican una adicción a las redes sociales

Las redes sociales han revolucionado la forma en que las personas se comunican y comparten información:

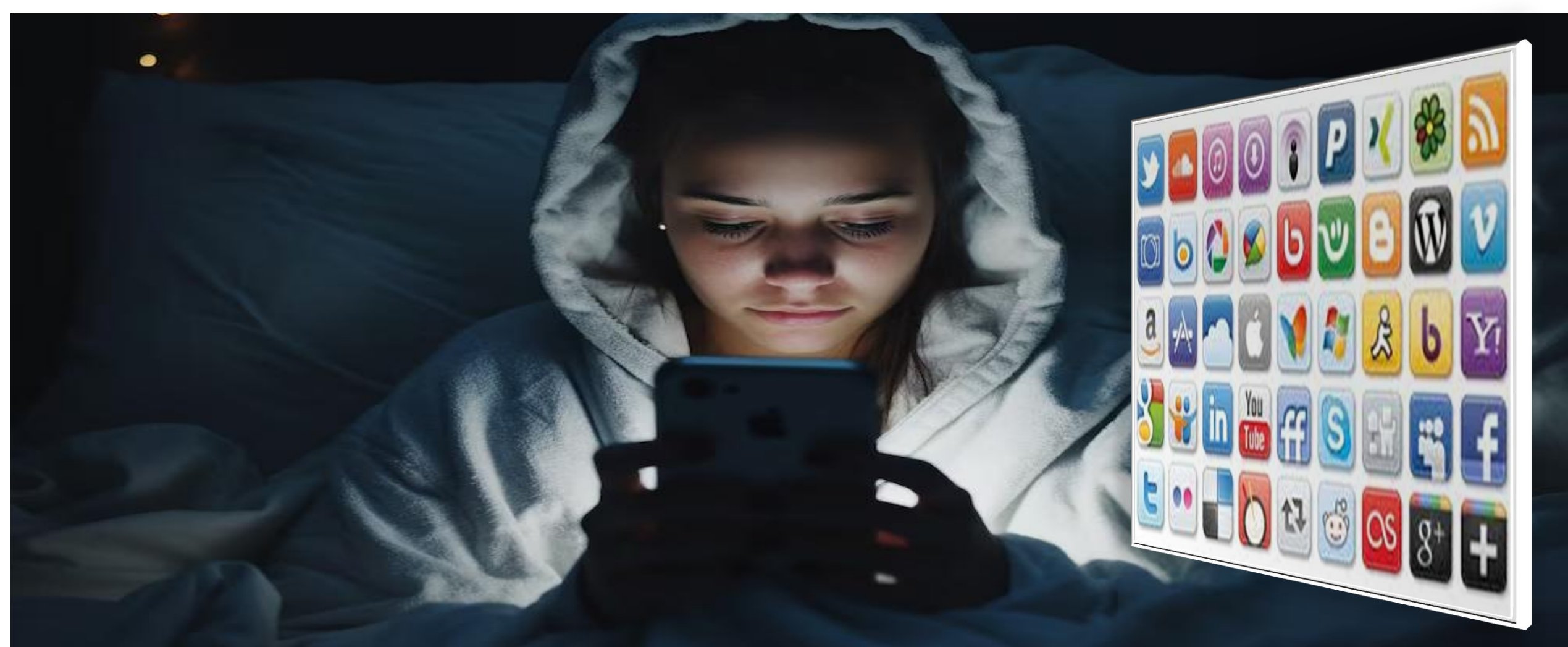
- **Conexión global:** Permiten a las personas conectarse con amigos y familiares
- **Acceso a información:** Facilitan el acceso rápido a noticias, eventos actuales
- **Oportunidades de marketing:** Son herramientas poderosas para las empresas que buscan promocionar sus productos
- **Networking profesional:** Ayuda a profesionistas a crear redes.
- **Comunidades y grupos:** Permiten a las personas unirse a comunidades
- **Educación y aprendizaje:** Facilitan el acceso a recursos educativos



En el año 2025, las estadísticas arrojaron que los jóvenes, especialmente en el rango de **16 a 26 años** usan un promedio de **6 horas diarias** en las redes sociales

Para poder reducir el uso excesivo de redes sociales, mi recomendación principal es; ***Establecer límites de tiempo***, Ordena tu entorno y organiza tu día para que no pierdas la noción del tiempo.

- ✓ 2 HORAS DIARIAS EN REDES BUSCANDO CONCEPTOS SOBRE LO QUE MAS LES APACIONA.
- ✓ 2 PARA IDENTIFICAR SU EQUIPO DE TRABAJO Y PONER EN PRACTICA EL PROYECTO QUE TIENEN A FIN.
- ✓ 4 HORAS PARA DISTRIBUIRLAS CON SU FAMILIA, ESCUELA Y AMISTADES.



En una encuesta que la academia formulo entre jóvenes de MX Y USA, nos arrojo que el 64% de los jóvenes usan su tiempo en las redes sociales.

A D V E R T E N C I A.

El estrés, la ansiedad y la deprecion esta empoderándose de nuestros jóvenes.

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES



¿Sabías esto?



DEPRESIÓN

Pensar demasiado en el pasado



ESTRÉS

Preocuparte constantemente por el presente



ANSIEDAD

Miedo a lo que viene



La clave es vivir el momento.

○ **DEPRESION**

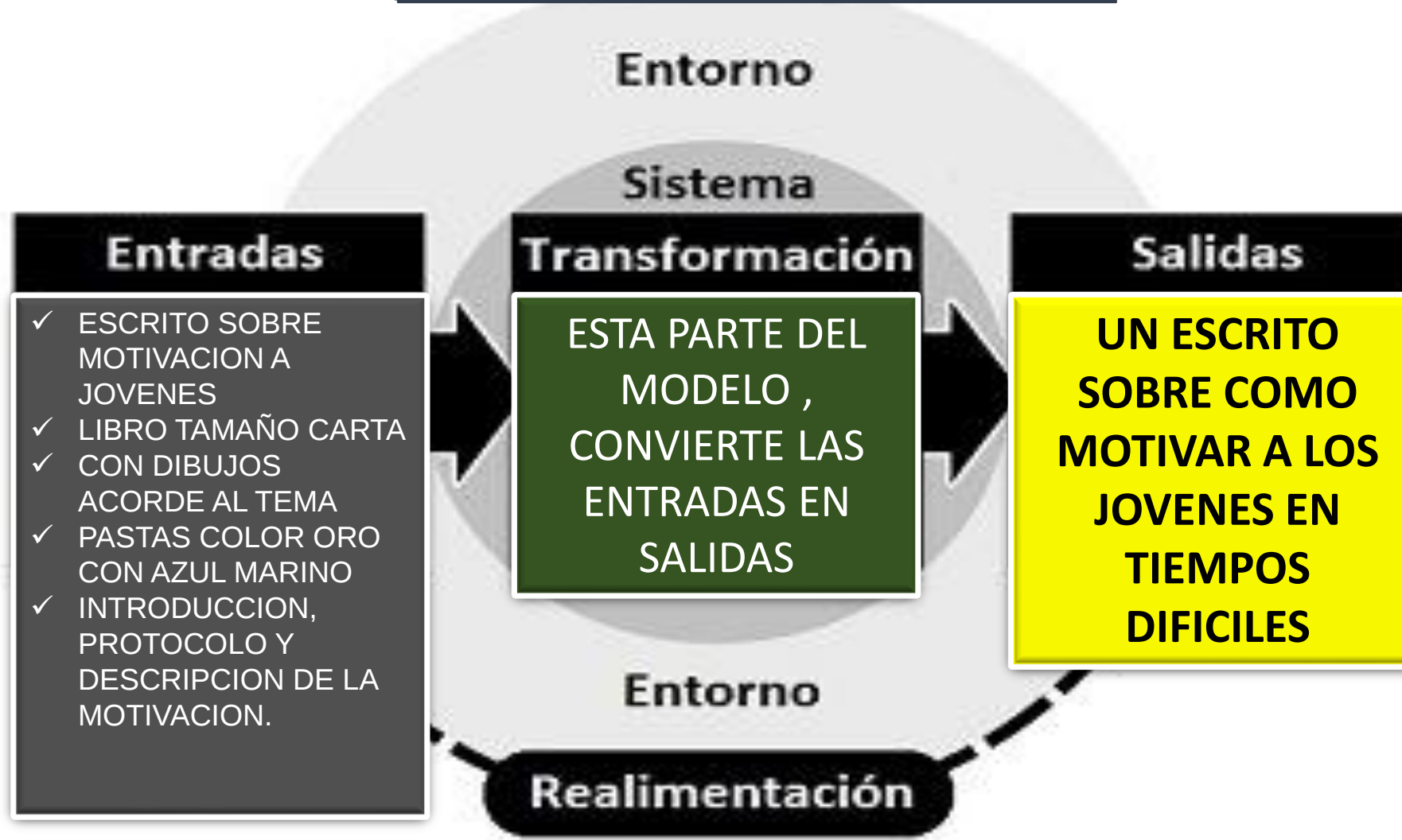
○ **ESTRÉS**

○ **ANSIEDAD**

EL CICLO DE LA DEPRESIÓN



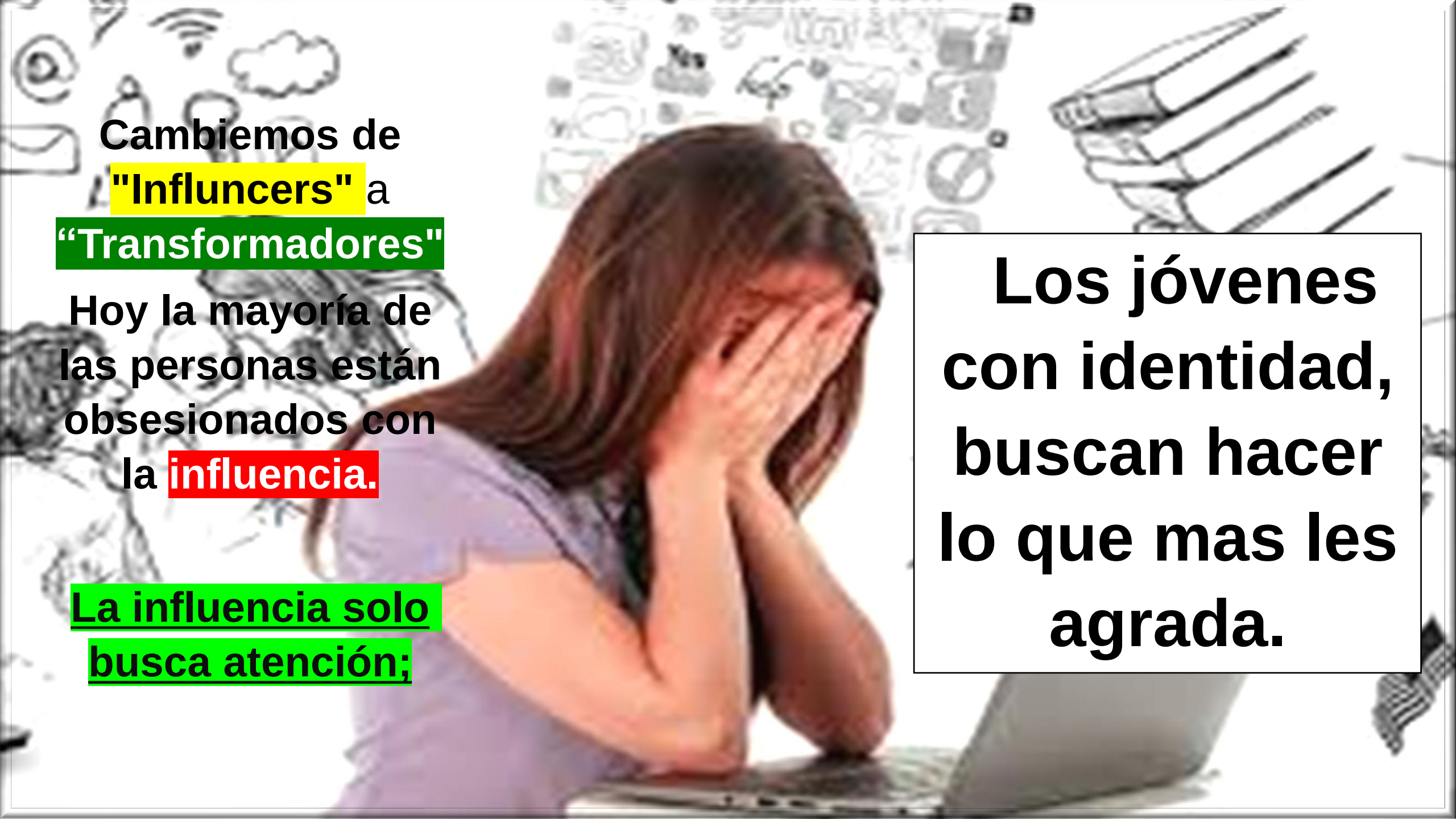
MODELO DE PROCESO CON LA AYUDA DE LAS REDES SOCIALES





El objetivo principal de las redes sociales en jóvenes es la **socialización, construcción de tu verdadera identidad y búsqueda de pertenencia**. Sirven para comunicarse con personas a fin de tu proyecto de vida, autoexpresarse y gestionar su imagen social, actuando como un espacio de validación emocional y conexión rápida, aunque con **riesgos de dependencia y salud mental**.





Cambiamos de
"Influncers" a

"Transformadores"

Hoy la mayoría de
las personas están
obsesionados con
la **influencia.**

**La influencia solo
busca atención;**

**Los jóvenes
con identidad,
buscan hacer
lo que mas les
agrada.**

¡LEVANTA TU MIRADA!



**ESTA ES LA HERRAMIENTA QUE TU
REQUIERES PARA TRACENDER.**