

ACADEMIA
DE CALIDAD

Ismael García

@academiacalidad

academiacalidad.com

¿Quién es

Ismael García?



Profesionista comprometido con los jóvenes



Capacito con propósito



Comparto experiencias en cursos y conferencias



Guío a jóvenes en la renovación de su vida

Director General · Academia Internacional de Calidad

Bájale DOS RAYITAS

a las redes sociales

y conéctate contigo mismo



Redes Sociales: Dos Caras de la Moneda

✓ VENTAJAS

- Comunicación instantánea y global
- Oportunidades de networking y colaboración
- Acceso a información y noticias en tiempo real
- Plataforma de creación y monetización de contenido
- Participación en comunidades y grupos de interés
- Impulso a negocios, marcas y emprendimientos

✗ DESVENTAJAS

- Adicción y pérdida de tiempo productivo
- Exposición a intimidación y acoso en línea
- Problemas de privacidad y seguridad de datos
- Comparación social y daño a la autoestima
- Desinformación y noticias falsas virales
- Impacto negativo en la salud mental y el sueño

La Influencia de las Redes Sociales en los Adolescentes



Identidad

Los jóvenes construyen su identidad basada en 'likes' y seguidores, no en valores reales.



Autoestima

La comparación constante daña la autoestima y genera inseguridades profundas.



Tiempo

Hasta 6 horas diarias perdidas en consumo pasivo que no genera ningún valor personal.



Relaciones

Las relaciones virtuales sustituyen las conversaciones reales y el contacto humano.

Cambiemos el Paradigma

INFLUENCER

Busca atención

- Mide su valor en seguidores
- Vive para el 'like'
- Depende de la validación ajena
- Consume sin propósito
- Actúa por reacción



TRANSFORMADOR

Busca cambiar su vida

- Su valor está en sus acciones
- Crea contenido con propósito
- Se valida desde adentro
- Usa las redes como herramienta
- Actúa con intención

El Tiempo Es Tu Recurso Más Valioso

6 horas

promedio diario usan los jóvenes
en redes sociales · Estadísticas 2025

Establece límites claros · Ordena tu entorno · Organiza tu día

2 hrs

Redes con Propósito

Busca contenido sobre lo que te
apasiona y te ayude a crecer

2 hrs

Tu Proyecto y Equipo

Identifica y forma tu equipo de trabajo;
pon en acción tu visión

4 hrs

Lo que Realmente Importa

Familia, escuela y amistades: las
relaciones que te nutren de verdad

Por el exceso digital...

La Enfermedad del Siglo

**Desintóxicate antes de
que sea demasiado
tarde.**



Depresión

Exceso de pasado

Revivir constantemente momentos pasados a través de recuerdos digitales y comparaciones con quiénes fuimos.



Estrés

Exceso de presente

La sobreestimulación constante de notificaciones, noticias y contenido nos mantiene en alerta permanente.



Ansiedad

Exceso de futuro

La comparación con el 'éxito ajeno' en redes genera una preocupación constante por el futuro propio.

De Consumidor a Creador



Inicia un Proyecto

Haz un esfuerzo, crea algo que requiera tu energía real. Ejemplo:

¡Un corredor de emprendedores donde los jóvenes discutan sus proyectos de vida!

La acción construye identidad.



Práctica Digital Inteligente

- Atiende solo las redes donde debes estar
- No intentes informarte de todo lo que pasa
- Cuida tu energía mental: tú decides qué consumir

“

El truco no es estar sobre de ellas, sino hacer que ellas estén sobre mí — y no al revés.

01



Conéctate con los correctos

Sigue y conéctate con personas que ya están donde tú quieres estar. Tu red define tu mentalidad.

02



Muestra lo que sabes hacer

Comparte tus talentos y conocimientos para que las oportunidades te busquen a ti.

03



Construye, no solo consumes

Al final del día, las redes son una herramienta de poder: úsalas para construir, no para consumir.

Cierre:

Desconectar para Reconectar

Mi Confesión Personal

Últimamente sentí que el ruido digital me estaba consumiendo.

*Decidí 'bajarle dos rayitas' a mis redes y poner límites claros
para iniciar mi proceso de renovación personal.*

No se trata de desaparecer, sino de recuperar mi tiempo y mi paz mental.

**Nacimos para trascender,
no para retroceder.**