

Mi huella digital reflexionando sobre la hipersexualidad en redes sociales

Grado sugerido: Once

Diza Karol Palacios Borja

Publicado en el Banco Virtual de Recursos de Colombia Programa en el año 2025.

Este material se comparte bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puede copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, siempre que dé el crédito adecuado al autor, no lo use con fines comerciales, y no remezcle, transforme o cree a partir del material.

Para más información, consulte la licencia completa en [Deed - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International - Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Para contactar al autor/a de este recurso, escriba a: dikapa9@hotmail.com

SECUENCIA DIDÁCTICA: “Mi Huella Digital” Reflexionando sobre la hipersexualidad en redes sociales

La presente secuencia didáctica tiene como objetivo generar un espacio pedagógico de reflexión crítica sobre la hipersexualidad en redes sociales, una problemática que impacta profundamente la forma en que los y las adolescentes construyen su identidad, se relacionan con su cuerpo y establecen vínculos en entornos digitales.

A través de actividades dinámicas, colaborativas y contextualizadas, esta propuesta busca fomentar en los estudiantes de grado 11° el desarrollo de una ciudadanía digital responsable, ética y empática. Se promueve la comprensión de los efectos que tiene la exposición a contenidos hipersexualizados y se estimula la creación de alternativas comunicativas que valoren la autenticidad, el respeto por la intimidad y el cuidado personal. Esta secuencia se puede realizar en 2 sesiones de 120 minutos cada una

Aprendizaje(s) esperado(s)	<i>Indique el o los aprendizajes que busca desarrollar en las/los estudiantes durante la sesión de clase</i> <ul style="list-style-type: none">• Comprender los efectos de la hipersexualización en redes sociales sobre la identidad digital, la autoestima y la toma de decisiones.• Desarrollar pensamiento crítico frente a los contenidos que consumen y comparten en redes sociales.• Promover una ciudadanía digital ética, respetuosa y empática.
Materiales requeridos	<ul style="list-style-type: none">• Video proyector o televisor• Hojas, esferos o marcadores• Celulares o acceso a redes sociales (si es posible)• Pizarra o rotatfolios• Computador (opcional para diseño digital del producto final)
Conocimientos previos requeridos	<ul style="list-style-type: none">• Uso básico de redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook)• Comprensión de conceptos como imagen corporal, autoestima, influencia social• Conocimientos sobre convivencia y respeto en entornos escolares y virtuales• Conocimiento sobre Perfil digital o huella digital
Actividad(es) a desarrollar <i>Indique las acciones que realizarán el/la docente y sus estudiantes y las indicaciones si el trabajo se debe realizar de forma individual, en parejas o grupal.</i>	Tiempo estimado <i>Minutos o porcentaje</i>

<p>1. Exploración del tema</p> <p>Actividad: Lluvia de ideas guiada con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es ser popular en redes sociales? • ¿Qué tipo de fotos tienen más “likes”? • ¿Crees que se muestra la realidad en las redes sociales? <p>Modalidad: Grupal</p> <p>Material: Pizarra</p> <p>2. Análisis de casos reales y debate</p> <p>Se proyectan ejemplos de contenido hipersexualizado (censurado o simulado). Aquí se realizan preguntas como ¿Qué información transmite la imagen? ¿Qué te llama la atención a primera vista? Entre otras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discusión sobre los riesgos: autoestima, salud mental, presión de grupo, acoso. <p>Modalidad: Plenaria o en subgrupos</p> <p>3. ¿Cómo me muestro en redes sociales?</p> <p>Revisa tus propias redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook, etc.).</p> <p>Reflexiona sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de fotos y contenido público? • ¿Qué imagen proyecta de mí? • ¿Qué información muestra mi huella digital? • ¿Sigo a cuentas que promueven ciertos estereotipos de belleza o sexualización? <p>En parejas, comparten de forma voluntaria y respetuosa sus reflexiones (sin mostrar contenido privado), y respondan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Creen que hay presión para mostrarse de cierta forma? • ¿Han notado la hipersexualización en redes? ¿Cómo se manifiesta? 	<p>20 minutos</p> <p>35 minutos</p> <p>40 minutos</p>
--	--

<p>4. Diseño de contenido digital alternativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de un post, cartel o video corto en canvas que promueva el respeto, la autenticidad y el autocuidado en redes. • Socialización del producto con sus compañeros mediante exposición • Entrega física o digital <p>Modalidad: Grupal (3 a 5 estudiantes)</p> <p>5. Cierre y reflexión escrita</p> <p>¿Cuál es la relación entre la hipersexualización y la necesidad de aprobación en redes sociales?</p> <p>¿De qué forma afecta la hipersexualización a la autoestima y autoimagen?</p> <p>¿Qué responsabilidad tenemos al publicar contenido en línea?</p> <p>¿Qué cambios podrías hacer en tu uso de redes sociales para cuidar tu huella digital y proteger tu bienestar emocional?</p>	<p>60 minutos</p> <p>30 minutos</p>
<p>Adaptaciones</p> <p>Zona rural sin acceso a Internet: reemplazar los contenidos digitales por recortes de revistas o ejemplos impresos. Diseñar los productos finales en papel.</p>	
<p>Actividades evaluativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de chequeo para evaluar el análisis crítico de los contenidos. • Rúbrica para evaluar el producto final (mensaje, creatividad, adecuación). • Autoevaluación escrita o oral sobre el aprendizaje y el cambio de perspectiva. 	
<p>Referencias</p>	<p>VientosTV [@VientosTV]. (s/f). Breves: ¿Qué es la Hipersexualización? Youtube. Recuperado el 1 de junio de 2025, de https://www.youtube.com/watch?v=trmzxgdHgxU&ab_channel=VientosTV</p> <p>(S/f). Unicef.org. Recuperado el 1 de junio de 2025, de https://www.unicef.org/dominicanrepublic/comunicados-prensa/unicef-manifiesta-su-preocupacion-por-la-reciente-difusion-de-imagenes</p>

	<p>Herrero, Á. P. (2023, noviembre 17). El perfil digital: cómo crear una identidad resiliente en redes sociales. The Conversation. http://theconversation.com/el-perfil-digital-como-crear-una-identidad-resiliente-en-redes-sociales-217303</p> <p>Intec, C. V. [@campusvirtualintec1945]. (s/f). Huella Digital: construir una identidad digital. Youtube. Recuperado el 1 de junio de 2025, de https://www.youtube.com/watch?v=fLKPsy2_2Og</p>
--	---

ANEXO

VientosTV [@VientosTV]. (s/f). Breves: ¿Qué es la Hipersexualización? Youtube. Recuperado el 1 de junio de 2025, de
https://www.youtube.com/watch?v=trmzxgdHgxU&ab_channel=VientosTV

Intec, C. V. [@campusvirtualintec1945]. (s/f). Huella Digital: construir una identidad digital. Youtube. Recuperado el 1 de junio de 2025, de
https://www.youtube.com/watch?v=fLKPsy2_2Og