

NOTA DE PRENSA

La aplicación del programa DOMINUS en Secundaria reduce cinco comportamientos de riesgo en internet

- Una investigación liderada y financiada por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), con participación de la Universitat de València (UV) y la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), muestra que esta intervención presencial en los centros educativos previene problemas como la nomofobia o la compra de 'cajas botín' en videojuegos
- El estudio se ha realizado con 651 estudiantes de Valencia, en edades comprendidas entre los 11 y los 15 años.

Logroño/Madrid, 25 de mayo de 2026.-

Un programa de prevención aplicado en Educación Secundaria ha logrado reducir cinco comportamientos de riesgo asociados al uso de internet y la tecnología en adolescentes, además de mejorar su conocimiento sobre estos peligros.

Los resultados de la implementación de DOMINUS, un programa diseñado para fomentar el uso tecnológico responsable, confirman que es posible intervenir con éxito en las aulas para mitigar problemas emergentes como la nomofobia, el uso compulsivo de dispositivos y los riesgos derivados de los videojuegos.

La investigación ha sido liderada por la Dra. **Aránzazu Basterra González**, investigadora del Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) de la **Universidad Internacional de La Rioja** (UNIR), y ha contado con la participación de investigadores de la **Universitat de València** (UV) y la **Universidad del País Vasco** (UPV/EHU).

El estudio se ha desarrollado con una muestra de 651 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas entre los 11 y los 15 años, de seis centros educativos de la provincia de Valencia.

Se trata de una intervención presencial en el aula y consta de 11 sesiones de una hora de duración que combinan información, reflexión y actividades prácticas, adaptables a las necesidades específicas de cada grupo.

Menos conductas de riesgo en el entorno digital

El uso de internet plantea diversos riesgos para la población adolescente. Tras la intervención con el programa DOMINUS, el alumnado redujo cinco de las seis amenazas evaluadas: el uso problemático general de internet (compulsión y preferencia por la interacción online); el trastorno por juego en internet (deterioro clínico por videojuegos); el miedo a perderse algo en la red (FoMO-O); la nomofobia (el miedo intenso e irracional a no tener acceso al móvil) y las cajas botín o loot boxes (micro transacciones de azar dentro de juegos

Sin embargo, no se detectaron cambios en el juego de apuestas online, una conducta menos frecuente a estas edades. Según explica el equipo científico del estudio, esto se debe a que la ludopatía online es una conducta menos frecuente en las edades iniciales de la ESO, iniciándose habitualmente entre los 14 y 15 años. En este sentido, la formación recibida actúa como una barrera preventiva fundamental para cuando los menores alcancen esas edades de mayor exposición.

Un enfoque innovador, holístico e integral

El programa DOMINUS es innovador al proveer una prevención holística que abarca los diversos riesgos que los adolescentes pueden hallar en internet. A diferencia de otros programas, aborda varios riesgos a la vez. Además, se trata de una intervención centrada en el estudiante, que le permite identificar riesgos, mejorar su autorregulación emocional y control de impulsos para un uso saludable y seguro de la tecnología, y utilizar con seguridad internet con el objetivo de adquirir una mayor responsabilidad digital. Ello marca una diferencia con otros programas que se centran en las relaciones interpersonales, como el ciberacoso, señala el artículo.

Comentado [MABG1]: Se centran e

"El objetivo del programa es fomentar un uso responsable de la tecnología, partiendo de la idea de que internet no es perjudicial en sí mismo, sino su uso inadecuado", explica la Dra. Basterra, investigadora principal del proyecto. Conforman el equipo de investigadores **Joaquín González Cabrera**, de UNIR; **Jéssica Ortega Barón**, de la UV; y **Juan Manuel Machimbarrena**, de la UPV/EHU.

Más conocimiento y alta aceptación escolar

La efectividad del programa no solo se ha reflejado en el cambio de conductas, sino también en el nivel de alfabetización digital de los menores.

Dominus mejoró el conocimiento del alumnado sobre los riesgos digitales en más de dos tercios de los aspectos evaluados. Además, más del 80% de estudiantes y profesorado valoró positivamente la intervención.

Intervenir a tiempo para consolidar hábitos saludables

Los resultados de este estudio subrayan la importancia de actuar en edades tempranas. "Es en la etapa de los 11 a los 14 años cuando se consolidan los hábitos digitales", afirma la Dra. Basterra. Actuar de forma preventiva mediante programas educativos como DOMINUS permite evitar el desarrollo de problemas que pueden derivar en patologías de índole clínica el futuro, además de promover el bienestar digital.

La investigación concluye que la implementación de estas intervenciones en el currículo escolar de la ESO es una estrategia eficaz para proteger a los menores en una sociedad cada vez más hiperconectada.

Esta investigación ha sido financiada por la **Universidad Internacional de La Rioja** [UNIR Research Plan (2020-2022 and 2022-2024)] y por el Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) [B24-012] de La Rioja.

Referencia bibliográfica:

Aránzazu Basterra-González, Juan Manuel Machimbarrena, Jessica Ortega-Barón, Joaquín González-Cabrera, Efficacy in autonomous prevention of dysfunctional risks and responsible use of the internet in adolescents: DOMINUS program, *Revista de Psicodidáctica* (English ed.), Volume 31, Issue 1, 2026, 500179, ISSN 2530-3805, <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2025.500179>

SOBRE UNIR:

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 50 grados, 204 másteres oficiales, 101 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a miles de estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net
Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net
Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net
Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net
José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net
Bosco Martín (Director) bosco.martin@unir.net