

## NOTA DE PRENSA

# UNIR crea un programa para proteger a los menores de ocho riesgos de internet, como el ciberacoso o la nomofobia

- El programa **Safety.net**, fruto de un proyecto de investigación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) financiado parcialmente por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, se ha mostrado efectivo en la prevención simultánea de ocho riesgos de internet en la franja de edad más recomendada para ello: entre los 11 y los 14 años.
- El programa promueve competencias para un uso adecuado de internet entre los menores
- Esta versión definitiva del programa se testó en 12 centros escolares donde participaron 726 adolescentes, quienes manifestaron haber aprendido a identificar y actuar en situaciones peligrosas, como los contactos sexuales de adultos a través de la red o las derivadas de una conexión excesiva.

*Logroño/Madrid, 10 de julio de 2024.-*

La **Universidad Internacional de La Rioja** (UNIR) ha creado un programa para proteger a los menores de ocho riesgos de internet, como el ciberacoso o la nomofobia. El programa de prevención multirriesgo **Safety.net** se puede aplicar en los centros educativos y permite a los menores adquirir las competencias para un uso adecuado de la red y prevenir problemas antes de que ocurran.

El programa lo han diseñado y validado investigadores del grupo Ciberpsicología de UNIR, dentro de un proyecto de investigación, que ha contado con financiación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

**Safety.net** es pionero en su abordaje conjunto y global de los riesgos que presenta internet para los adolescentes, de acuerdo con la evidencia científica de que los riesgos se solapan para los menores, en tanto que resulta frecuente que un individuo presente más de un riesgo o problema al mismo tiempo.

Mientras que otros muchos programas de prevención se centran un riesgo concreto, **Safety.net** engloba los riesgos relacionales, aquellos que se producen por la interacción del menor con otras personas a través de la red (ciberacoso, sexteo, ciberembaucamiento, abuso online en la pareja), y los disfuncionales, derivados de un uso inadecuado de la tecnología (uso

---

problemático general de internet, trastorno por juego en internet, juego de azar online y nomofobia).

Además, a diferencia de la mayoría de los programas, el desarrollado por UNIR se centra en los rangos de edad recomendados para el trabajo de prevención primaria: entre los 11 y 14 años (1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria).

La versión definitiva del programa se ha probado en 726 adolescentes, de entre 11 y 14 años, procedentes de 12 centros educativos de cinco comunidades autónomas: Aragón, Castilla La Mancha, Castilla y León, Comunidad de Madrid y Principado de Asturias.

Además de prevenir, también actúa sobre algunas problemáticas como cibervictimización entre iguales y en la pareja, solicitud/interacción sexual con adultos, uso problemático de internet y nomofobia, lo que aporta un valor añadido muy importante.

### **¿Cómo funciona?**

El programa consta de 16 sesiones de una hora, divididas en cuatro módulos: 1) Competencias digitales; 2) Riesgos relacionales; 3) Riesgos disfuncionales; y 4) Cambio de actitudes y pensamientos. Cada sesión contiene una actividad a realizar para interiorizar los conceptos y promover la modificación de las conductas en los adolescentes. También cuenta con algunas sesiones de recuerdo grabadas por alumnado de la misma edad que actúan como ciberconsejos.

Los docentes reciben formación para implementarlo en el centro. Su estructura y duración permiten aplicarlo en un cuatrimestre, por lo que se trata de una herramienta psicoeducativa potencial para integrar en los planes de acción tutorial.

### **Percepción de los adolescentes**

Para comprobar su eficacia, se realizó un estudio de medidas repetidas en dos etapas (pre-test y post-test), que permitió contrastar la adquisición de conocimientos respecto a los riesgos de internet por parte de los menores tras su participación. Los adolescentes percibieron, en general, aprendizaje y mejora tras su finalización.

Así, por ejemplo, el 54,7% de los menores manifestó haber "aprendido qué es el sexting y por qué es peligroso enviar fotos comprometidas y sexuales a otras personas". El 47,21% indicó "entender mejor qué es grooming y qué puedo hacer si un adulto me chantajea".

El 47,1% señaló "ser más consciente de que el control y el desprecio a la pareja a través de internet a veces empieza de formas muy sutiles". O el 43,8% afirmó haber tomado conciencia sobre "las conductas que pueden causar problemas cuando nos conectamos demasiado a internet, y he aprendido algunas recomendaciones para evitar estar tan enganchado".

Con respecto a la valoración del programa, el 73,6% de los participantes se mostró muy satisfecho tras haberlo realizado.

“Safety.net es una herramienta con vocación de servicio y transferencia a la sociedad. Nació para dar respuesta al conjunto de evidencias que señalan que era frecuente que los menores presentaran más de un riesgo o problema al mismo tiempo. Quisimos en estos años dar una respuesta holística y diferente, que estuviera en la vanguardia de la prevención. La sociedad merece y necesita estas respuestas, no solo que les digamos cuánto de prevalentes son los riesgos y cuánto afectan a nuestros adolescentes”, explica **Joaquín González-Cabrera**, investigador del Instituto de Transferencia e Investigación (ITEI) de UNIR, coordinador de la investigación.

El programa Safety.net se evaluó anteriormente un estudio piloto realizado en 2021 por los investigadores con una muestra de 165 adolescentes de 11 a 14 años. Ahora, el objetivo principal de este estudio ha sido evaluar la eficacia del programa Safety.net en un contexto más normalizado y con una muestra de participantes mayor que la de su aplicación anterior.

Los investigadores han podido concluir que este programa multirriesgo puede prevenir y reducir eficazmente muchos riesgos de internet en un número mínimo de sesiones durante la adolescencia temprana.

“Safety.net es un proyecto vivo y en permanente actualización para que, en unos años, abarque más riesgos, como el uso problemático de la pornografía y las redes sociales o el uso inadecuado de la inteligencia artificial. Son retos de futuro que se construyen en el presente”, comenta **Jessica Ortega-Barón**, investigadora del grupo Ciberpsicología de UNIR y autora principal del estudio.

En la investigación han participado, además, **Adoración Díaz López**, **Vanessa Caba Machado** y **Blanca Tejero Claver**, de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR); **Jessica Ortega Barón**, de la Universidad de Valencia (UV), y **Juan M. Machimbarrena**, de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

#### **Más información:**

<http://www.programasafety.net>

#### **Referencia bibliográfica:**

Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Tejero-Claver B., & González-Cabrera, J. (2024). Efficacy of a multi-risk internet prevention program: Safety.net. *Revista de Psicodidáctica*. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.004>

#### **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 55 grados, 136 másteres oficiales, 74 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 66.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde 90 países, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las

demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompa barreras y ayude 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 con otros centros de enseñanza superior y no reglada.

#### **PARA MÁS INFORMACIÓN**

Departamento de Comunicación UNIR [comunicacion@unir.net](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://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](mailto:paloma.gamarra@unir.net)

Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)

Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)

Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)