

(EUROPA PRESS).- Un total de 50 internos del módulo terapéutico del centro penitenciario de Alhaurín de la Torre cursan desde el pasado 23 de enero un taller organizado por la Asociación Amigos de Proyecto Hombre del municipio malagueño a través del que se permite a los reclusos obtener conocimientos, habilidades y herramientas que les ayuden a llevar un estilo de vida más óptimo.

Así, según ha indicado la doctora especialista en medicina familiar y comunitaria de Proyecto Hombre que imparte este curso, Esther Romero Muñoz, se les apoya en las áreas que necesitan potenciar para que, cuando salgan de prisión, "puedan adaptarse y socializar de manera más efectiva". Además, se les ayuda, ha explicado, a frenar e identificar situaciones y conductas de riesgo de cara al futuro.

Así, durante ocho semanas y divididos en dos grupos para que "no haya demasiadas personas en las sesiones y estas puedan ser más participativas", Romero Muñoz y un trabajador social -- ambos especializados en adicciones-- imparten los talleres distribuidos en cuatro temáticas: hábitos de vida saludable, habilidades sociales, gestión emocional e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

En cuanto a la temática escogida, la doctora ha señalado que "el tema de las enfermedades de transmisión sexual es muy demandado" y, desde la prisión mostraron su predilección por él, ha afirmado. Por su parte, "creímos que los hábitos saludables, sobre todo, enfocados a la alimentación y el ejercicio, eran importantes para que, cuando salgan, tengan unos pilares fundamentales en los que apoyarse".

En general, "suelen ser temas que dan bastantes resultados, pues son talleres amenos y que les sirven a la hora de afrontar su vida diaria", ha explicado incidiendo en que, con dichas herramientas "se les dota para que cuando empiecen a reinserirse sepan cómo actuar en una entrevista de trabajo, hacer respetar sus ideas o saber decir lo que quieren".

Además, a pesar de tener unas líneas marcadas respecto a la materia a tratar, la médica ha apuntado que les han explicado a los internos que pueden "plantear dudas y preguntas para que elaboremos material complementario y poder ofrecer información sobre aquello en lo que tengan más interés".

Por todo ello, los internos de este módulo, al que se han dirigido por tener un perfil joven y experimentar una renovación continua, están acogiendo los cursos "bastante bien". "Están siendo muy respetuosos y participativos", ha asegurado Romero Muñoz.

En este sentido, ha reconocido que "según nos cuentan ellos, agradecen mucho que se hagan este tipo de talleres porque aprenden muchas cosas sobre las que tenían creencias erróneas y, además, porque los saca un poco de la dinámica de prisión, es decir, los distrae de su día a día".

En la misma línea, ha insistido en que, aunque quienes imparten los cursos son de Proyecto Hombre "no vamos a hablarles allí sobre eso, sino sobre los temas que hemos acordado". Por ello, tanto "nosotros como ellos hemos tenido una grata sorpresa", ya que muchos "habían escuchado hablar sobre nosotros a personas a las que no les había ido bien" y "les ha cambiado la imagen que tenían gracias a estos talleres", ha apostillado.

SESIONES

Por su parte, según ha detallado Romero Muñoz, estos talleres, financiados por el Ayuntamiento del municipio, se dividen en un total de ocho sesiones. Las dos primeras tienen que ver con

hábitos de vida saludable y giran en torno a alimentación, falsos mitos, dieta mediterránea, ejercicio físico, higiene sueño y descanso.

La tercera y cuarta sesión se enmarcan en el bloque de hábitos saludables, y en ellos se tratan temas como la comunicación no verbal, las habilidades relacionales, escucha activa, la empatía, asertividad o el aspecto físico, entre otros.

El penúltimo bloque, gestión emocional, corresponde a la quinta y sexta sesión. Aquí se diferencia entre los sentimientos y emociones, se realizan evaluaciones en situaciones de riesgo y se enseña a modificar la conducta a partir del análisis corporal y los pensamientos, ha especificado.

En las últimas dos sesiones se hablan de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) empezando por una base sobre la anatomía y la fisiología masculina y femenina, y explicando los tipos que existen, las medidas de prevención, el tratamiento, y, además, se informa sobre los anticonceptivos en cuanto a usos e indicaciones.

Por otro lado, a pesar de que el fin primordial pasa por dotarlos de habilidades que mejoren su estilo de vida, esta doctora de Proyecto Hombre ha detallado que se han marcado algunos más específicos como facilitar el trabajo personal de los internos del módulo terapéutico del centro penitenciario de Alhaurín de la Torre; así como mejorar el conocimiento de uno mismo y de sus emociones.

Reducir y proteger el estrés, la ansiedad y la depresión, tomando mejores decisiones; favorecer las relaciones interpersonales y la empatía; mejorar el desarrollo personal y el bienestar físico; o aumentar la motivación y, por tanto, a alcanzar las metas son otros de los objetivos de estos talleres.

Además, ha continuado Romero Muñoz, también se pretende mejorar el nivel de conocimientos sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH y SIDA, así como sus formas de prevención; promocionar la salud sexual de los reclusos; o promover la adquisición de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.