

## **AUTO-T: PROGRAMA DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONTROL PARA CENTROS PENITENCIARIOS**

*Marta Lloves Pequeño, David Martínez López, Adolfo Piñón Blanco*

Introducción: El Programa Auto-T nace en 2008, dentro del programa de actividades que la Asociación Erguete desarrolla en el centro penitenciario de A Lama (Pontevedra).

Un año más tarde (2009), dados los buenos resultados, el centro penitenciario plantea una experiencia similar en el módulo de Primer Grado, donde, por tratarse de un régimen de internamiento de alta seguridad, las actividades eran casi inexistentes.

A día de hoy, el Auto-T se encuentra incluido en su Programa de Régimen Cerrado, un programa innovador en este ámbito que facilita la realización de actividades en primer grado, entre las que se incluye, con carácter obligatorio, la participación en el Auto-T.

Objetivos: Nuestro objetivo es aprender a conocernos, a adquirir recursos para superar las propias dificultades y a descubrir y ensalzar las habilidades personales, así como su utilización en nuestro propio beneficio.

Desarrollo y contenidos: La actividad se desarrolla básicamente en formato grupal, con intervenciones específicas de carácter individual cuando es necesario.

La intervención se divide en: Autoconocimiento (Habilidades sociales, resolución de conflictos,...) y Autocontrol a través del Movimiento (combinación de psicomotricidad, expresión corporal, psicodrama, relajación....).

Resultados: Desde el año 2008, cientos de internos han pasado por el Programa y lo han concluido satisfactoriamente: progresando de grado (primero a segundo y segundo a tercero), ingresando en programas de tratamiento de drogodependencias, o cambiando actitudes y emprendiendo mejoras personales que han influido en su comportamiento en prisión y preparado satisfactoriamente su camino hacia la libertad.

Conclusiones: La intervención a través del Auto-T es un trabajo que implica una gran responsabilidad, no sólo para aquel que lo aplica, sino sobre todo para quien lo recibe. Es precisamente, ese sentido de la responsabilidad, lo que más debemos trabajar en la reinserción de estas personas en la sociedad.