



*Nota: La información contenida en esta guía no pretende ser un asesoramiento jurídico en un caso individual. Hay muchas excepciones y variaciones en el proceso de consideración de libertad condicional. Si tiene preguntas, por favor consulte con un abogado experto en libertad condicional.*

*Esta hoja de trabajo se ha realizado para ofrecer un ejemplo de cómo se puede redactar y organizar un plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés). Las instrucciones están resaltadas en gris, mientras que los ejemplos están dentro de un recuadro. Los ejemplos incluidos tienen como objetivo ayudarle a empezar la redacción, a servirle de inspiración y están hechos para que usted los personalice en la medida de lo posible. Por favor, también tenga en cuenta que hay muchas maneras de hacer un RPP eficaz, y que el formato que se muestra a continuación es solamente un ejemplo. Debe sentirse libre de crear un RPP que sea diferente de la hoja de trabajo a continuación, siempre y cuando se incluyan los componentes principales (introducción, señales de comportamiento alarmantes, factores desencadenantes internos y externos, mecanismos de superación y red de apoyo). Una vez que haya leído y completado sus respuestas en esta hoja de trabajo, cópielas en hojas de papel separadas para crear su RPP. Una vez que haya leído y completado sus respuestas en esta hoja de trabajo, copie sus respuestas en una hoja de papel a parte para hacer su RPP.*

*Por último, reconocemos que es una hoja de trabajo larga que puede resultar abrumadora y que puede suscitar emociones difíciles. Lea y trabaje esta hoja de trabajo tan despacio como lo necesite, teniendo en cuenta siempre su bienestar.*

## **PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS [Comportamiento negativo]**

Por: [Nombre]

## **INTRODUCCIÓN**

*Empiece su plan de prevención de recaídas con una breve introducción. Su introducción debe explicar: (1) qué es el comportamiento negativo; (2) cómo se desarrolló; (3) cómo contribuyó al delito que dio lugar a la cadena perpetua, cualquier otro daño que haya causado y cualquier mala conducta cometida mientras estuvo encarcelado; y (4) su compromiso actual para evitar una recaída. Los comportamientos negativos son comportamientos perjudiciales que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua y / o a otros comportamientos perjudiciales. Son comportamientos que una persona quiere arreglar, cambiar y no volver a hacer. Los comportamientos negativo más comunes son: la violencia, el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo, la participación en pandillas, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica y la violencia sexual.*

**Primer párrafo: ¿Cuál es su comportamiento negativo y por qué se ha convertido en un problema para usted?**

Ejemplos de frases...

- Empecé a tener problemas con [*comportamiento negativo*] cuando tenía [*edad y periodo de tiempo*] porque...
- Aprendí que [*comportamiento negativo*] me ayudó a afrontar [*mencione ejemplos de sentimientos y situaciones que le llevaron a tener su comportamiento negativo*] porque...
- También recuerdo haber aprendido sobre [*comportamiento negativo*] al observar y escuchar a la gente que me rodeaba. Por ejemplo, [*nombre a personas de referencia que haya visto o escuchado tener su comportamiento negativo*] tenían

[*comportamiento negativo*]. Yo quería comportarme de la misma manera porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2º párrafo: ¿Qué daño ha causado por un comportamiento negativo?**

Ejemplos de frases...

- Mi decisión de [*comportamiento negativo*] me llevó a causar daño porque...
- [El *comportamiento negativo*] contribuyó al delito que dio lugar a la cadena perpetua porque...
- [El *comportamiento negativo*] contribuyó a mis delitos anteriores al delito que dio lugar a la cadena perpetua porque...
- [El *comportamiento negativo*] contribuyó a mi mala conducta en prisión porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3er párrafo: ¿Por qué es importante para usted tener un plan para prevenir recaídas de su comportamiento negativo?**

Ejemplos de frases...

- Hoy, estoy comprometido con mi recuperación de [*comportamiento negativo*] porque...
- Ahora entiendo mis problemas con [*comportamiento negativo*] y la importancia de tener un plan para evitar recaer de nuevo porque...

Sus respuestas... (mueva estas respuestas a su RPP cuando esté listo para escribirlo)

---

---

---

---

---

---


## **SEÑALES DE COMPORTAMIENTOS ALARMANTES**

*Las señales de comportamientos alarmantes son sensaciones corporales, comportamientos, emociones o pensamientos que indican que una persona siente factores desencadenantes y es vulnerable a recaer en su comportamiento negativo. Algunos ejemplos de señales de comportamientos alarmantes son: "Me alejo de la gente", "Dejo de ir a grupos" y "Siento que se me acelera el corazón". Incluya una lista de al menos 5 a 10 señales de comportamientos alarmantes.*

### ***Lista de señales de comportamientos alarmantes***

1. Me sudan las palmas de las manos
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

## **FACTORES DESENCADENANTES INTERNOS**

*Los factores desencadenantes internos son pensamientos y sentimientos que se vuelven tan abrumadores que hacen que una persona recurra a su comportamiento negativo para superar una*

*situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que la persona experimentó durante la infancia y que le impidieron superar una situación de forma sana o positiva. Una forma de pensar en los factores desencadenantes internos es que son los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Puede empezar a pensar en sus factores desencadenantes internos respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles eran los sentimientos y los pensamientos dolorosos que intentaba superar o que intentaba escapar al usar su comportamiento negativo? Los factores desencadenantes internos habituales son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control. Incluya una lista de al menos 5 a 10 factores desencadenantes internos y las razones por las que esos sentimientos se provocan.*

<b><i>Lista de factores desencadenantes internos</i></b>	<b><i>Razones por las cuales se provocan estos sentimientos</i></b>
1. Vergüenza	Sentía vergüenza por una experiencia de abuso que tuve cuando era pequeño/a. Mi sentimiento de vergüenza era abrumador, así que solía consumir alcohol para insensibilizarme. Hoy, cuando siento vergüenza, sé que tengo que utilizar una de mis habilidades de superación porque mi vergüenza me ha llevado a consumir sustancias en el pasado.
2. ...	

3. ...	
4. ...	
5. ...	

## **FACTORES DESENCADENANTES EXTERNOS**

*Los factores desencadenantes externos son situaciones o circunstancias que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo. A veces, los factores desencadenantes externos son entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las que solía tener el comportamiento negativo, entornos en los que solía tener el comportamiento negativo, situaciones que le hacen pensar o desear tener el comportamiento negativo, o cosas asociadas con el comportamiento negativo. Por ejemplo, el olor del cannabis puede recordar a una persona con un trastorno por consumo de sustancias, a su anterior consumo de cannabis, lo que hace que quiera volver a consumirlo. Los factores desencadenantes externos también pueden estar asociados a traumas o a situaciones externas en las que pueden surgir sus factores desencadenantes internos. Por ejemplo, una persona a quien sus padres le gritaban antes de maltratarle físicamente puede crecer asociando el hecho de que le griten con la vergüenza, la rabia y / o la impotencia y, por lo tanto, puede ser más propensa a reaccionar a los gritos con violencia física. Incluya una lista de al menos 5 a 10 factores desencadenantes externos y las razones por las que esas situaciones se provocan.*

<i>Lista de factores desencadenantes externos</i>	<i>Razones por las cuales se provocan estos sentimientos</i>
1. Estar en mi antiguo barrio	Mi antiguo barrio provoca estos sentimientos porque es donde se desarrolló mi adicción y donde consumía cuando estaba en la comunidad. Si vuelvo ahora en mi antiguo barrio, puede que me recuerde a mi consumo pasado y que se activen mis factores desencadenantes.
2. ...	
3. ...	
4. ...	
5. ...	

## **HABILIDADES Y MECANISMOS DE SUPERACION**

*Los mecanismos de superación son las herramientas saludables que se utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar una recaída en un*



*comportamiento negativo como el consumo de sustancias, el pensamiento delictivo o la ira que conduce a la violencia. Los mecanismos de superación son las acciones específicas que realiza -y seguirá realizando- cuando experimente un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a dominar los acontecimientos estresantes y a mantener su salud emocional y su bienestar. Algunos ejemplos de mecanismos de superación saludables son hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, realizar ejercicios de respiración, buscar apoyo en otra persona o mantenerse conectado a prácticas espirituales. Incluya una lista de al menos 5 a 10 habilidades de superación y un ejemplo de un momento en el que haya utilizado cada habilidad.*

<b><i>Lista de mecanismos de superación</i></b>	<b><i>Ejemplo de un momento en el que haya utilizado esta habilidad</i></b>
1. Ejercicios de respiración	Hago ejercicios de respiración cuando alguien me ofrece pruno. Me calmo inmediatamente con ejercicios de respiración y salgo de la zona.
2. ...	
3. ...	
4. ...	

5. ...	
--------	--

## **RED DE APOYO**

*Identifique la red de apoyo que le ayuda cuando experimenta factores desencadenantes relacionados con su comportamiento negativo. ¿Quiénes son las personas con las que puede hablar de sus sentimientos y que le ayudarán a utilizar habilidades de superación saludables? Su red de apoyo podría incluir un padrino, un mentor, familiares, amigos o incluso organizaciones. Enumérelas a continuación e incluya su información de contacto para que pueda entrar en contacto con ellos en cualquier momento que necesite apoyo.*

<b><i>Nombre</i></b>	<b><i>Información de contacto</i></b>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u> <u>Dirección:</u>
	<u>Número de teléfono:</u> <u>Correo electrónico:</u>

	<u>Dirección:</u>
--	-------------------