



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.

CÓMO ESCRIBIR UNA CARTA DE ARREPENTIMIENTO

Esta guía pretende ayudarle en el proceso de redacción de cartas de arrepentimiento dirigidas a los supervivientes y / o a la(s) víctima(s) de su delito, a sus familias y a las comunidades que fueron afectadas por el delito. Reconocemos que el camino de cada persona hacia el remordimiento es único, así que por favor no se sienta limitado o atado a los consejos compartidos en este recurso. Sólo pretende ser un punto de partida útil para escribir sus cartas de arrepentimiento. Si, después de leer detenidamente esta guía, sigue teniendo preguntas, no dude en ponerse en contacto con nuestro gabinete.

I. ¿A quién tengo que escribir una carta de arrepentimiento?

Aunque cada caso sea diferente, generalmente se recomienda que escriba una carta de arrepentimiento a la(s) víctima(s) directa(s) del delito que dio lugar a su encarcelamiento. Esta es la persona, o son las personas, que sufrieron daño como resultado directo de sus acciones. También puede decidir escribir cartas a víctimas secundarias, como los familiares o los seres queridos de la(s) víctima(s), o cualquier otra persona que se haya visto afectada negativamente por su delito. Ejemplos de víctimas secundarias son los padres de la víctima, sus hijos, su cónyuge, sus hermanos, sus amigos y otros seres queridos. Su delito también puede haber afectado a los testigos del delito, a su comunidad o a la comunidad de sus víctimas. Aunque no tenga que escribir una carta de arrepentimiento a cada una de estas personas o grupos de personas, es importante que sus cartas reconozcan el amplio impacto que tuvieron sus acciones en los demás.

Si decide escribir varias cartas de arrepentimiento, es importante asegurarse que cada una sea diferente y específica para la víctima que la recibe. Recuerde que cada persona es diferente y, por tanto, experimenta el daño de forma distinta. Cuando escriba a varias personas, es fundamental que tenga en cuenta cómo sus acciones afectaron a la vida de esa persona (físicamente, emocionalmente, económicamente o espiritualmente). Si conocía a la víctima o las víctimas antes de cometer el delito, o si descubrió aspectos de su vida a través del juicio o de los procedimientos de libertad condicional, tenga en cuenta esa información y describa cómo imagina, o sepa, que sus acciones afectaron a la vida de cada víctima. No debería ser posible utilizar la misma carta para varias víctimas al cambiar simplemente el nombre y el saludo. Su carta debe ser lo suficientemente específica como para que sólo pueda dirigirse a la persona a la que escribe.

II. ¿Cuándo tengo que escribir una carta de arrepentimiento?

Debido a que escribir una carta de arrepentimiento suele ser un proceso difícil y emocionalmente intenso, le recomendamos que empiece a redactar su(s) carta(s) varios meses antes de su audiencia de libertad condicional para que disponga del tiempo suficiente para procesar, escribir y editar. Una carta cuidadosamente redactada demostrará a la Junta que su remordimiento es sincero, mientras que, por otro lado, una carta de última hora puede hacer que la Junta dude de su sinceridad. Además, dedicar tiempo y atención a la redacción de su carta de arrepentimiento le ayudará a sentirse más preparado para hablar durante la audiencia de su remordimiento y de su comprensión del impacto que el delito tuvo sobre la víctima.

Si ha escrito cartas en el pasado para audiencias anteriores o para un programa de autoayuda, considere revisarlas. Le animamos a que actualice su carta de arrepentimiento cada cierto tiempo porque su comprensión de sí mismo, y sus reflexiones sobre su relación con la(s) víctima(s), sin duda cambiarán con el tiempo.

III. ¿Qué tengo que escribir?

Las cartas de arrepentimiento deben enfocarse en expresar (1) el remordimiento y la empatía, (2) la responsabilidad y (3) la comprensión de cómo sus acciones afectaron a su(s) víctima(s). Algunas cartas de arrepentimiento también hablan de (4) lo que hace (o lo que planea hacer) para reparar los daños a su(s) víctima(s). El propósito de las cartas de arrepentimiento no es enumerar los diversos grupos de autoayuda en los que ha participado, no es explicar su historial social anterior al delito que dio lugar a la cadena perpetua, no es hablar del tipo de persona que es usted ahora, ni es pedir perdón. En su lugar, céntrese en demostrar empatía por su(s) superviviente(s) y / o por su(s) víctima(s) y por sus seres queridos, y céntrese en asumir la responsabilidad de sus actos. En las páginas siguientes de esta guía encontrará más sugerencias y ejercicios que le ayudarán a reflexionar.

IV. ¿En qué tengo que reflexionar a la hora de escribir mi carta de arrepentimiento?

Cuando empiece a escribir su carta de arrepentimiento, teniendo en cuenta los ejercicios y el material adjuntos, también puede reflexionar sobre el primer momento en que realmente entendió el daño que causó y reflexione sobre las siguientes preguntas. Estas preguntas, junto con el material adjunto, pueden ayudarle a explorar lo que quiere expresar en su carta de arrepentimiento.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué sintió la primera vez que realmente aceptó las consecuencias de sus actos?
- ¿Qué medidas ha tomado para reparar el daño causado por su delito? ¿Cómo ha expresado su remordimiento y su empatía?

- ¿Qué cree que su(s) víctima(s) quisieran oír de usted? ¿Qué quisiera decirle(s)? Si ha escuchado a la(s) víctima(s) o a sus seres queridos testificar en audiencias anteriores, ¿cómo han descrito el impacto de su delito en sus vidas? Si no ha escuchado directamente a la(s) víctima(s) o a sus seres queridos, ¿qué cree que dirían sobre cómo les afectó su delito?
- ¿Cuán diferente sería la vida de su(s) víctima(s) o de su familia si no hubiera cometido el delito?
- ¿Qué esperanzas tiene para el futuro de su(s) víctima(s) o para sus seres queridos?
- ¿Ha hecho las paces con sigo mismo? Si es el caso, explique en una o dos frases como ha cambiado su modo de vida.

V. ¿Qué directrices generales tengo que seguir al redactar mi carta de arrepentimiento?

Sea específico. Como mencionado anteriormente, para ayudar a la Junta a ver que sus sentimientos son sinceros, utilice un lenguaje específico y personal. Debe quedar claro que el texto de la carta, sobre la(s) víctima(s) de su caso, sólo podría haber sido escrito por usted.

Use frases activas, no pasivas. Por ejemplo, escriba "yo maté a mi víctima" en lugar de "mi víctima fue asesinada". El uso de frases activas en lugar de frases pasivas ayuda a mostrar a la Junta que no está minimizando su papel ni está desviando la culpa.

La carta debe ser breve y sencilla. Las cartas de arrepentimiento deben tener entre 1 y 2 páginas.

VI. ¿Enviaré realmente la carta?

No, las cartas de arrepentimiento no deben enviarse al destinatario. En su lugar, se presentarán a la Junta. También es posible que la Junta o el fiscal de distrito pongan sus cartas a disposición de aquellos que se han visto afectados negativamente por sus acciones. Escribir una carta de arrepentimiento es una forma de demostrar a la Junta que ha empezado a hacer las paces con su(s) víctima(s).

SUGERENCIAS Y EJERCICIOS ADICIONALES

El arrepentimiento es una fuerte emoción de tristeza y de remordimiento por haber realizado actos indebidos, y desempeña un importante papel en la cicatrización tanto para los que han causado el daño como para los que han sido perjudicados. La expresión de un remordimiento sincero puede ayudar a la(s) víctima(s) a tener una mayor comprensión de lo sucedido, a obtener la validación y el reconocimiento del dolor que han experimentado, y a tener una mayor sensación de seguridad y la certeza que usted no volverá a causar ese tipo de daño. El remordimiento sincero es desinteresado y se centra en los perjudicados y en su cicatrización. En algunos casos, puede ayudar a los perjudicados a cerrar capítulo. Por esta razón, cuando escriba su carta de arrepentimiento, no se enfoque en cómo le afecta el remordimiento a usted; más bien enfóquese en expresar su remordimiento y sus disculpas de forma sincera, profunda y desde un punto de vista empático. Mostrar empatía requiere reconocer el dolor que ha causado a su(s) víctima(s) y conectar con su experiencia emocional. Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de remordimiento, escríbenos y solicite la Lección 13: Remordimiento, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

La responsabilidad es el proceso continuo de auto reflexión, disculpa, reparación de daños y el cambio de comportamiento para que el daño causado no se repita. En el contexto limitado de una carta de arrepentimiento, la responsabilidad significa asumir la responsabilidad de sus actos al nombrar sus acciones y el daño específico que causaron, reflexionar sobre el impacto de sus acciones en su(s) víctima(s) y ofrecer una disculpa sincera desde un punto de vista de vulnerabilidad y de empatía. Para demostrar que realmente comprende y asume la responsabilidad de sus actos, es importante que sea específico a la hora de nombrar lo que hizo y el impacto perjudicial que causó. También es importante que se enfoque en sus propias decisiones, sin culpar a otras personas o a circunstancias externas.

Al escribir una carta de arrepentimiento, las palabras y el lenguaje que elija pueden tener un gran impacto en la claridad con la que demuestre su responsabilidad. A continuación, encontrará ejemplos de lenguaje que asume responsabilidad y que no asume responsabilidad. Si al revisar su carta de arrepentimiento ve algún lenguaje que carece de responsabilidad, revíselo e intente de nuevo. No querrá que su lenguaje debilite su expresión de responsabilidad.

El lenguaje que asume responsabilidad es activo:

- "Elegí..."
- "Decidí..."
- "Recogí..."
- "Golpeé..."
- "Disparé..."

El lenguaje que no asume responsabilidad es pasivo:

- "Lo mataron..."
- "Fue llevado al canal..."
- "Terminó cayendo..."
- "Se golpeó en la cabeza..."
- "Al Sr. Smith le dispararon..."

- "Yo maté..."
-

El lenguaje que asume responsabilidad es honesto, veraz, minucioso, claro y tiene sentido.

El lenguaje que no asume responsabilidad es deshonesto, vago, confuso, poco claro o carece de información.

El lenguaje que asume responsabilidad:

- Se enfoca en los pensamientos o en las acciones que *usted* ha realizado y en las decisiones que *usted* ha tomado.
- No ignora las acciones "más feas"

El lenguaje que no asume responsabilidad minimiza, culpa y justifica:

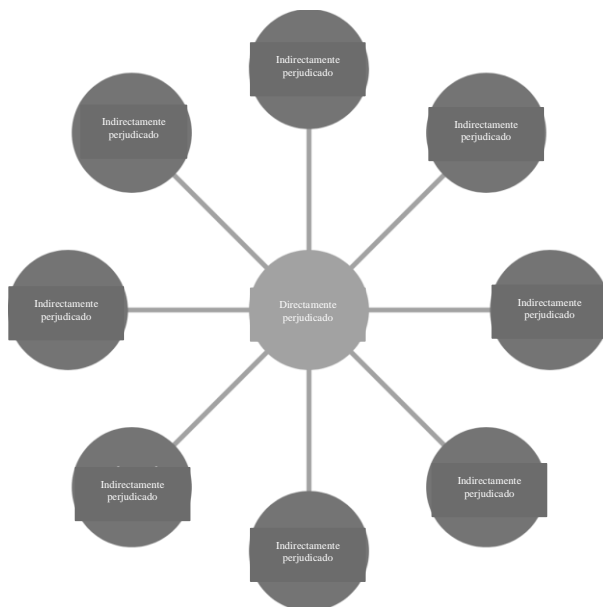
- Se enfoca en las acciones de *los demás*
- Se enfoca en las circunstancias que rodean al delito
- Oculta los aspectos más difíciles del crimen
- Reduce la importancia de determinadas acciones añadiendo comentarios para restarle gravedad.

Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de responsabilidad, escribanos y solicite la Lección 11: Responsabilidad, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

El Impacto en la Víctima explora cómo el daño causado por un delito puede tener repercusiones de gran alcance. Es posible que haya oído hablar de este concepto como el "efecto dominó". Para ilustrar este concepto, piense en una piedra arrojada a un charco de agua. El tamaño de la piedra y la fuerza con la que golpea el agua determinan el tamaño de la salpicadura y el número de ondas. Lo mismo ocurre con los delitos: la gravedad del daño determina el número de personas afectadas y la magnitud del impacto. La piedra que choca con el agua representa el delito: el daño directo a la víctima o a las víctimas directas, mientras que la salpicadura y las ondas representan las consecuencias más amplias del delito: el daño indirecto a las víctimas secundarias. Como recordatorio, las víctimas secundarias o indirectas pueden ser: la familia y la comunidad de la víctima, el vecindario o la comunidad donde se cometió el delito, las personas que presenciaron el delito, los paramédicos que respondieron al delito, los periodistas que cubrieron el delito y todos aquellos implicados en el sistema judicial y en la adjudicación del delito. Lo que el efecto dominó no demuestra adecuadamente son las diferentes formas en que las víctimas se ven afectadas por el daño (físicamente, emocionalmente, espiritualmente, económicamente, etc.). Es importante explorar estos diversos tipos de daños para que pueda profundizar su comprensión, empatía y remordimiento.

Puede comenzar a reflexionar sobre sus víctimas directas e indirectas utilizando el diagrama que aparece a continuación, para desarrollar un diagrama de impacto del daño que causó el delito que dio lugar a su encarcelamiento. Si hubo varias personas directamente

perjudicadas, puede incluir varios círculos en el centro o desarrollar varios diagramas centrados en cada persona que fue directamente perjudicada. Póngase a prueba y piense en personas, en lugares y en cosas que son posibles víctimas del daño que usted causó y en las que nunca había pensado antes.



A continuación, elabore una lista de víctimas directas y otra de víctimas indirectas del delito que dio lugar a su encarcelamiento. Para cada persona de su lista de víctimas directas e indirectas, haga una tabla similar a la del ejemplo siguiente. Luego, describa las diferentes maneras en que cada persona puede haber sido impactada por el daño.

<i>Tipo de daño</i>	<i>Ejemplo 1 - Víctima directa: John Smith</i>	<i>Ejemplo 2- Víctima indirecta: Jane Smith (madre de John Smith)</i>
Físico	Fractura de los huesos faciales y craneales, traumatismo craneoencefálico, dientes fracturados, dolor físico intenso	No pudo comer durante varios días
Psicológico y Emocional	Temor por su vida, confusión sobre por qué le está pasando esto, pérdida de memoria	Miedo, preocupación por su hijo, incredulidad, confusión, tristeza, arrepentimiento, culpabilidad
Económico		

	Facturas médicas, dentales y terapéuticas, pérdida de ingresos durante la recuperación, dependencia de los ingresos por incapacidad de la seguridad social...	Contribución a las facturas médicas, dentales y terapéuticas; pérdida de ingresos mientras se facilita el acceso a los recursos de recuperación; da alojamiento a otra persona.
Relacional	Divorcio; se mudó con su madre después de perder su casa porque sus ingresos por discapacidad no cubren la hipoteca y necesita un cuidador.	Contribución a las facturas médicas, dentales y terapéuticas; pérdida de ingresos mientras se facilita el acceso a los recursos de recuperación; da alojamiento a otra persona.
En curso	Aumento de la paranoia y de la impulsividad, dificultad para caminar solo por la calle, desconfianza en otras personas, pérdida del hogar, pérdida de independencia	Pérdida de independencia

Si necesita más apoyo para reflexionar sobre el concepto de impacto del daño en la(s) víctima(s), vuelva a escribirnos y solicite la Lección 12: Impacto del daño, del programa Home After Harm (De vuelta a casa después del daño).

Por último, reparar daños significa tomar medidas para restaurar el daño causado. Hay tres tipos de reparación de daños: la reparación de daños directa, la reparación de daños indirecta y hacer las paces. En su carta de arrepentimiento, considere la posibilidad de incluir una o dos frases sobre su compromiso para reparar el daño causado. Dicho esto, no dedique demasiado tiempo de su carta a escribir sobre este tema porque desplaza el foco de atención hacia usted.

1. **Las reparaciones de daños directas** se producen cuando una persona que ha causado un daño repara directamente a los perjudicados. Por ejemplo, si una persona roba algo a otra persona, se lo devuelve directamente y pide disculpas.
2. **Las reparaciones de daños indirectas** se producen cuando una persona que ha causado daño crea positividad en el mundo para compensar la negatividad creada por sus acciones. Por ejemplo, si una persona ha agredido a otra persona y no puede tener contacto directo con esa persona, puede participar activamente en campañas contra la violencia o apoyar a organizaciones que trabajen con supervivientes de violencias.

3. ***Hacer las paces*** es la base de toda reparación de daños; significa vivir de forma coherente, reconocer los daños causados en el pasado y asegurarse de no repetirlos. Requiere hacer cambios sinceros y radicales en su vida y comprometerse con ellos. Por ejemplo, alguien que ha agredido a su pareja puede decidir hacer las paces al comprometerse a llevar un estilo de vida no violento, a asistir a terapias para tratar sus problemas de ira y a transformar sus creencias acerca de los roles de género y las relaciones en general.

MODELO DE CARTA DE ARREPENTIMIENTO

Nota: Este modelo de carta se ha realizado para presentar un ejemplo con el objetivo de ayudarle en la redacción y la organización de su carta de arrepentimiento y está hecho para que usted lo personalice en la medida de lo posible.

Estimado/a [*Nombre de la víctima*]:

Le escribo para expresarle mi remordimiento por ... [*nombre del daño que dio lugar a su condena*] ...

Tengo remordimientos porque ... [*comparta cualquier reflexión relacionada con los remordimientos que tenga*] ... Cuando reflexiono sobre mis acciones pasadas, siento ... [*nombre cualquier emoción o sentimiento relacionado con sus remordimientos*] ...

Soy responsable de... [*enumere, usado el lenguaje activo, las acciones, las inacciones y las decisiones que hizo que causaron daños y dieron lugar a su condena*] ...

He causado daños a ... [*enumere sus víctimas, que puede incluir el superviviente y el padre o la madre del superviviente y / o de la víctima, sus hijos, su cónyuge, sus hermanos, sus amigos y otros seres queridos*] ...

Imagino que le causé daño por... [*enumere el tipo de impacto o de daño que sabe o imagina que causó a la víctima a la que escribe la carta, incluyendo el daño físico, el daño emocional, el daño económico, el daño relacional y el daño que persiste en la actualidad*] ...

Aunque sé que no hay forma de deshacer y reparar por completo el daño que he causado, trabajaré cada día para reparar los siguientes daños... [*indique los pasos que ha seguido para hacer reparaciones de daños directas, reparaciones de daños indirectas y para hacer las paces*] ...

Atentamente,
[*Su nombre*]