



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.

PREGUNTAS DE PREPARACIÓN PARA LA LIBERTAD CONDICIONAL

En una audiencia de libertad condicional, los comisionados de la Junta de Audiencias de Libertad Condicional están tratando de entender si el candidato a la libertad condicional tiene una comprensión adecuada de quién era antes del delito que dio lugar a su encarcelamiento, cómo su vida antes del delito que dio lugar al encarcelamiento impactó su decisión de cometer daño(s), por qué cometió el delito que dio lugar a su encarcelamiento, y cómo ha abordado esos factores durante su encarcelamiento. La Junta quiere escuchar una historia de transformación que explique quién solía ser el candidato a la libertad condicional, cómo llegó a comportarse de esta manera, y cómo ha cambiado desde entonces, de tal manera que ya no represente un riesgo actual para la seguridad pública. Las siguientes preguntas de preparación para la libertad condicional tienen como objetivo orientar a los solicitantes de libertad condicional para que empiecen a contar esa historia de cambio personal. En el momento de la audiencia de libertad condicional, el candidato a la libertad condicional debe estar listo y ser capaz de responder a cada una de las siguientes preguntas.

1. ¿Qué factores causales de su infancia / crianza contribuyeron a su delito? Especifique cómo contribuyeron esos factores.
 - Un **factor causal** es un "acontecimiento externo" o una experiencia que contribuye a lo que una persona se convierte en un momento dado. Entre los factores causales potenciales se incluyen: el abuso de sustancias, la participación en pandillas, el

pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica, las relaciones malsanas y la codependencia. A veces se desarrollan en respuesta a acontecimientos traumáticos como el abandono, el rechazo, el abuso (físico, emocional o sexual) o problemas en las relaciones con los padres o con los hermanos.

2. ¿Qué defectos de carácter o rasgos de personalidad negativos contribuyeron a su delito y cómo contribuyeron?

- Un **defecto de carácter o un rasgo de carácter negativo** es una forma de ser que puede causar conflictos, comportamientos dañinos o delictivos, o violencia. Se suelen desarrollar rasgos de carácter negativos en respuesta a una necesidad insatisfecha o a un trauma del pasado, normalmente durante la infancia. El rasgo de carácter negativo se desarrolla como una forma de hacer frente a esas necesidades insatisfechas o a esos traumas. Por ejemplo, un niño que sufre muchos abusos puede acabar volviéndose muy agresivo y violento durante la adolescencia para evitar volver a ser víctima de esos abusos. Aunque este rasgo de carácter sea negativo y poco saludable, es algo que ayuda a la persona a sentirse más segura en el mundo. Al mismo tiempo, este rasgo causa daño a la persona y a las personas que la rodean. En la audiencia, es importante explicar (1) cómo y por qué se desarrolló el rasgo de carácter negativo, (2) cómo se manifestó durante el delito que dio lugar a la cadena perpetua, así como en cualquier medida disciplinaria, y (3) qué herramientas ha desarrollado la persona para superar este rasgo de carácter negativo. Al final de esta guía se incluye una lista de defectos de carácter y de rasgos de carácter negativos comunes.

3. ¿Alguno de esos mismos rasgos de carácter ha contribuido a su mala conducta en prisión (incluidas cosas por las cuales nunca fue atrapado)? Si es el caso, ¿cómo?

4. ¿Qué sabe del impacto que sus acciones tuvieron en la víctima o en las víctimas de su delito, o en las víctimas de otras conductas indebidas, y cómo ha intentado reparar el daño?
5. ¿Cómo ha abordado los factores de su infancia / crianza y los rasgos de carácter que contribuyeron a su violencia y a su delito, desde que está en prisión?
6. ¿Qué herramientas o mecanismos de superación tiene ahora y no tenía en el momento del delito (o en el momento de la mala conducta en prisión)? ¿Hay algún programa específico al que atribuya el desarrollo de estos mecanismos de superación?
 - **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 manejar los acontecimientos estresantes y mantienen 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.
7. ¿Qué retos espera encontrar al obtener la libertad condicional?
8. ¿Cómo sus planes de libertad condicional y su sistema de apoyo le ayudarán a afrontar esos retos?

- **Los planes de libertad condicional** son planes detallados en los que los solicitantes de libertad condicional describen cómo será su vida después de haber sido puestos en libertad. La Junta espera que los individuos tengan planes realistas, detallados y bien pensados que incluyan dónde vivirá el individuo, cómo se mantendrá económicamente y cómo garantiza que no recaerá en los comportamientos negativos que le llevaron a prisión. La Junta presta una especial atención a los arreglos de vivienda, a las oportunidades de empleo, a la participación continua a programas después de la liberación, y a la red de apoyo de la persona, en sus planes de libertad condicional.

9. ¿Qué patrones específicos de comportamiento necesita para evitar una recaída y cómo evitará recaer? Incluya señales de comportamientos alarmantes o factores desencadenantes específicos, así como sus mecanismos de superación en respuesta a esas señales de comportamientos alarmantes o a esos factores desencadenantes. Identifique cuáles de esos factores desencadenantes o de esas señales de comportamientos alarmantes tienen que ver con personas, lugares y cosas (externos) y cuáles tienen que ver con sus propios pensamientos, sentimientos y rasgos de carácter (internos).

- **Los factores desencadenantes externos** son situaciones o circunstancias que pueden provocar una recaída en un comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos suelen ser entornos, personas o lugares que le recuerdan el comportamiento negativo. Los factores desencadenantes externos más comunes son: personas con las cuales 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.

- **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 la situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que una persona experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar la 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. Los factores desencadenantes internos más comunes son los sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.

DEFECTOS DE CARÁCTER Y RASGOS DE CARÁCTER NEGATIVOS COMUNES

Como señalado anteriormente, la Junta utiliza los términos **defecto de carácter o rasgo negativo de la personalidad** para describir una forma de ser que puede causar conflictos, delincuencia o violencia. Estos rasgos suelen surgir como respuesta a una necesidad no satisfecha o a una experiencia negativa, pero una vez desarrollados, pueden resultar perjudiciales para la persona que tiene el rasgo negativo y para los

demás. Al leer la siguiente lista, por favor cuídese, y sepa que para UnCommon Law usted no se resume únicamente a los rasgos de carácter enumerados a continuación. Ahora bien, esta guía pretende ayudarle a comprender los conceptos y términos con los que la Junta espera que esté familiarizado.

1. Ira
2. Antagónico
3. Apariencias, obsesión o preocupación con las mismas
4. Argumentativo
5. Arrogancia
6. Belleza, obsesión o preocupación con la misma
7. Intolerancia
8. Presumido
9. Límites, falta de los mismos
10. Elegir una presa fácil
11. Mente cerrada
12. Codependencia
13. Insensibilidad
14. Comunicación, evasiva o deficiente
15. Compasión, falta de la misma
16. Competitivo, excesivamente
17. Engreimiento
18. Conflictivo
19. Controlador
20. Cobardía
21. Crítico
22. Vulgar
23. Engañoso
24. Destructivo
25. Retorcido
26. Deshonestidad
27. Deshonestidad por omisión
28. Desorganizado
29. Egoísta
30. Envidia
31. Fe, falta de fe en Dios
32. Fanático
33. Fantasear
34. Temeroso
35. Inseguridad financiera
36. No seguir adelante
37. Frustración
38. Avaricia
39. Codicia
40. Culpabilidad
41. Odio hacia los demás
42. Odio hacia uno mismo
43. Salud, irresponsabilidad o negligencia con la misma
44. Ayuda, rechazo / no pedir la misma
45. Desesperación

46. Ignorante, Ignorancia
47. Malos deseos hacia los demás
48. Impaciencia
49. Ineptitud, sensación de la misma
50. Desconsiderado
51. Indiferente
52. Inseguro
53. Insensible
54. Irresponsable
55. Aislado
56. Celoso
57. Moralista
58. Sabelotodo
59. Pereza
60. Lujurioso
61. Mentiroso
62. Manipulador
63. Medirse a sí mismo con los demás
64. Imagen corporal negativa
65. Pensamiento negativo
66. Descuidado
67. Obstinado
68. Sobrecompensar las debilidades
69. Perfeccionismo
70. Pesimismo
71. Apariencia física, obsesión o preocupación con la misma
72. Salud física, descuido de la misma
73. Jugar a ser Dios
74. Aspectos positivos, no mirar los mismos
75. Posesivo
76. Orgullo
77. Imprudencia
78. Resentimiento
79. Venganza, vengativo
80. Grosero
81. Reservado
82. En busca de atención
83. Ensimismado, egocéntrico
84. Odio hacia uno mismo
85. Prepotencia
86. Autocomplacencia
87. Autodesprecio
88. Autocompasión
89. Egoísmo, egoísta
90. Irreflexivo
91. En busca de emociones
92. Sin compasión
93. Poco fiable
94. Indisciplinado
95. Infiel
96. Desagradecido
97. Injusto
98. Poco fiable
99. No ser de fiar
100. Vengativo