



*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 REDACTAR UN PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**

Esta guía tiene como objetivo ayudarle a redactar un plan de prevención de recaídas (RPP, por sus siglas en inglés). Aunque un RPP no sea requerido por la Junta, puede ser muy importante que usted prepare y entregue el documento a la Junta antes o durante su audiencia de consideración de libertad condicional. Su RPP debe mostrar a la Junta que usted ha reflexionado sobre sus patrones de pensamientos negativos y / o sus patrones de comportamientos negativos del pasado y que ahora tiene las habilidades para evitar volver a tener esos patrones de pensamiento y / o patrones de comportamientos en el futuro. El objetivo de un RPP es demostrar a la Junta que puede nombrar sus comportamientos problemáticos principales (comportamientos negativos), que los entiende (señales de comportamiento alarmantes, factores desencadenantes) y que ahora tiene las herramientas para resolverlos (estrategias de superación, red de apoyo).

Debe escribir un RPP para *cada* patrón de pensamiento negativo y / o comportamiento negativo que pueda preocupar a la Junta. Esto significa que podría tener varios RPP, cada uno dirigido a un conjunto específico de patrones de pensamiento y / o patrones de comportamientos. Esto debe incluir los comportamientos problemáticos que surgieron en el delito que dio lugar a la cadena perpetua, pero también podría incluir otros patrones identificables de comportamiento negativo, por ejemplo, cualquier comportamiento que haya surgido durante violaciones de las reglas institucionales.

Un malentendido corriente sobre los RPP es que sólo se necesita uno si se ha tenido problemas de adicción a las drogas en el pasado. Esto no es así. Como mencionado anteriormente, los RPP pueden abordar muchos patrones de pensamiento negativos y / o patrones de comportamientos negativos diferentes, como el abuso de drogas o de alcohol, la participación en pandillas, el pensamiento delictivo, la ira que conduce a la violencia, la violencia doméstica o algún otro patrón identificable de comportamiento negativo.

Un RPP debe incluir los siguientes elementos:

- Un *título* que indique para qué sirve el RPP
- Una *introducción* que describa su comportamiento negativo
- Una sección sobre sus *señales de comportamientos alarmantes*
- Una sección sobre sus *factores desencadenantes (internos y externos)*
- Una sección sobre sus habilidades de *superación*
- Una sección sobre su *red de apoyo*

## I. Identifique sus comportamientos negativos

El primer paso para escribir su RPP es identificar o nombrar sus **comportamientos negativos**. Esto significa reflexionar sobre los patrones de pensamiento negativos y / o los patrones de comportamientos negativos con los que ha luchado en el pasado, específicamente aquellos que contribuyeron al delito por el que está en prisión. Los comportamientos negativos son conductas perjudiciales que contribuyeron al delito que dio lugar a la cadena perpetua y / o a otros comportamientos perjudiciales. Son comportamientos que planea evitar repetir y que quiere arreglar, cambiar y no volver a hacer. Entre los comportamientos negativos más comunes 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 enfermizas
- La codependencia

Ejemplo: En el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua, consumía drogas y era miembro de pandillas. Ambos comportamientos contribuyeron a sus acciones en el momento del delito que dio lugar a la cadena perpetua. Después de entrar en prisión, se desvinculó de la pandilla, pero siguió infringiendo las reglas y tuvo numerosas violaciones de las reglas. En este ejemplo, hay tres comportamientos negativos: (1) el abuso de sustancias, (2) la participación en pandillas y (3) el pensamiento delictivo. Cada uno de estos comportamientos negativos requiere un RPP diferente, ya que probablemente estén asociados a diferentes comportamientos, pensamientos y factores desencadenantes. Sin embargo, a menudo se superponen. Como en el ejemplo, sus comportamientos negativos jugaron un papel en el delito que dio lugar a la cadena perpetua y también están relacionados con sus acciones mientras estuvo encarcelado. Aunque ese comportamiento no esté directamente relacionado con el delito que dio lugar a la cadena perpetua, debe poder garantizar a la Junta que cuenta con las herramientas para evitar una recaída si se le concede la libertad condicional.

## II. Identifique sus señales de comportamiento alarmantes

A continuación, deberá demostrar que reconoce las **señales de comportamiento alarmantes** que podrían indicar que se avecina una recaída. Una señal de comportamiento alarmante es algo que le alerta de un posible problema. Una señal de comportamiento alarmante es algo que nota en si mismo y que indica que podría volver hacia uno de sus comportamientos negativos identificados. Su cuerpo podría emitir una señal de comportamiento alarmante, como una palpitación acelerada del corazón o tener las palmas de

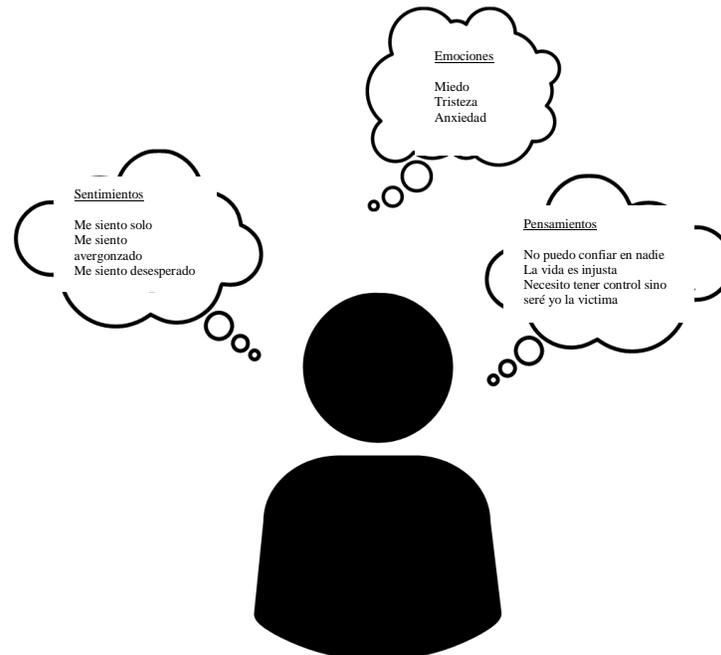
las manos sudorosas. Podría detectar una señal de comportamiento alarmante en su comportamiento, por ejemplo, se da cuenta que ha dejado de asistir a sus grupos de apoyo o que ha dejado de hacer sus ejercicios diarios. Podría notar la aparición de un patrón de pensamiento negativo que implique la negociación con uno mismo o minimizar lo que está ocurriendo, por ejemplo, "¿y si me tomo una sola copa?". Ser capaz de identificar sus señales de comportamientos alarmantes muestra a la Junta que será capaz de responder de forma positiva, en lugar de reaccionar con un comportamiento negativo.

### III. Identifique sus factores desencadenantes

A continuación, debe identificar los posibles *factores desencadenantes internos* y *externos* que le llevaron a su comportamiento negativo en el pasado. ¿Qué situaciones podrían incitarle a volver hacia su comportamiento negativo? Estas situaciones pueden sentirse dentro de uno mismo (internas) o existir fuera de sí (externas).

*Los factores desencadenantes internos* son **emociones, pensamientos o sentimientos** que llegan a ser tan abrumadores que hacen que se refugie en su comportamiento negativo para afrontar la situación. Los factores desencadenantes internos suelen ser sentimientos muy dolorosos que la persona experimentó durante la infancia y que le impidieron afrontar la situación de forma sana o positiva.

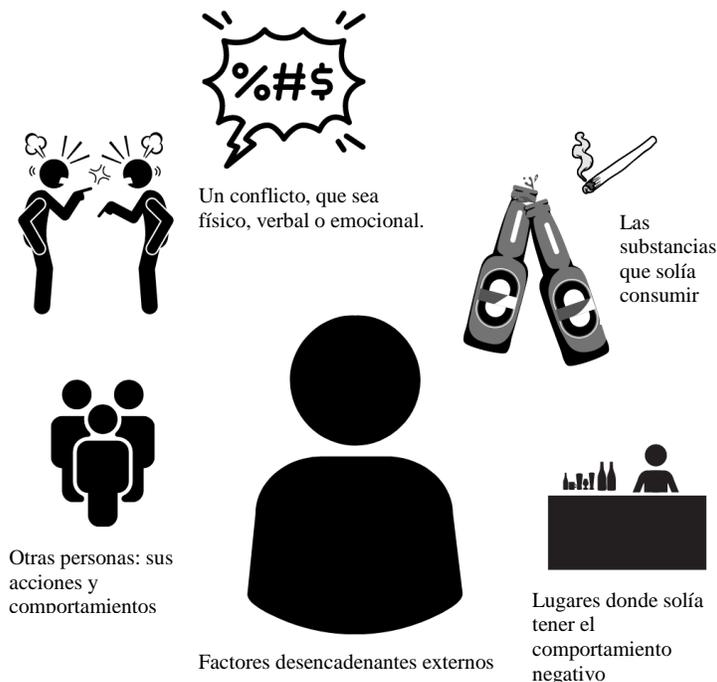
Piense en los factores desencadenantes internos como los sentimientos difíciles que le llevaron a desarrollar el comportamiento negativo. Puede empezar a pensar en sus factores desencadenantes internos respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cuáles eran los sentimientos, emociones y / o pensamientos dolorosos a los que intentaba hacer frente o de los que intentaba escapar mediante su comportamiento negativo? Por ejemplo, una persona puede haberse sentido indigna, abandonada y deprimida (factores desencadenantes internos) como resultado de experiencias de abuso y, en respuesta, consumió sustancias (comportamiento negativo) para hacer desaparecer cada uno de esos sentimientos. Otra persona puede haberse sentido sola y asustada (desencadenantes internos) en respuesta a dificultades en su hogar, y en respuesta, se unió a una pandilla (comportamiento negativo) para hacer desaparecer cada uno de esos sentimientos. Piense en los sentimientos que le acompañaron o que le llevaron a su comportamiento negativo. ¿Qué emociones le llevaron a cada comportamiento negativo en el pasado? Los factores desencadenantes internos comunes incluyen sentimientos de: vergüenza, inseguridad, abandono, rechazo, pena y falta de control.



Factores desencadenantes internos

**Los factores desencadenantes externos** son **situaciones** y / o **circunstancias** que pueden provocar una recaída en el 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 en el comportamiento negativo o desear volver al 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 asociarse 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.



Es fundamental que identifique tanto los factores desencadenantes internos como los factores desencadenantes externos que le llevaron a su comportamiento negativo, de modo que pueda demostrar a la Junta que es consciente de cómo sus propios pensamientos, sentimientos o circunstancias pasados podrían provocar factores desencadenantes en el futuro.

#### IV. Identifique sus mecanismos de superación

A continuación, debe identificar los *mecanismos de superación* que utiliza hoy para evitar una recaída en el comportamiento negativo. Los mecanismos de superación son las herramientas saludables que utiliza para enfrentarse a situaciones estresantes o a factores desencadenantes con el fin de evitar una recaída en un comportamiento negativo. Son las acciones específicas que usted realiza -y seguirá realizando- cuando experimente un factor desencadenante interno o externo. Los mecanismos de superación saludables le ayudan a dominar los acontecimientos estresantes al mantener su salud emocional y su bienestar.

Mientras reflexione sobre sus mecanismos de superación, pregúntese: ¿Qué medidas concretas debo adoptar al experimentar los pensamientos o los sentimientos que identifique como señales de comportamientos alarmantes o como factores desencadenantes potenciales? ¿Cómo me alejaré físicamente, psicológicamente o emocionalmente de la situación?

Entre los posibles mecanismos y herramientas de superación se incluyen: hablar

consigo mismo, alejarse, meditar, respirar profundamente, hacer ejercicio, escuchar música, llamar a un padrino (o un cónyuge, un pastor, un familiar, etc.) e ir a una reunión de 12 pasos o a otra reunión de apoyo. Cuando reflexione sobre sus mecanismos de superación, recuerde que deben ser *específicos a usted* y deben ser herramientas que *utiliza realmente*. Si no puede responder a preguntas sobre la definición de un mecanismo de superación o de una herramienta de superación y cuándo fue la última vez que lo utilizó, probablemente no debería figurar en su RPP.

## **V. Identifique su red de apoyo**

Por último, debe identificar la *red de apoyo* que vaya a ayudarle cuando sienta factores desencadenantes. ¿Hay una persona que pueda llamar para hablar de sus pensamientos y de sus sentimientos? Esto podría incluir un padrino, un mentor, un familiar, un amigo o una organización y su información de contacto para que pueda entrar en contacto con ellos en cualquier momento para resolver los pensamientos y los sentimientos asociados con el comportamiento negativo. Cuando piense a quién vaya a nombrar, piense en quiénes son las personas que establecen límites sanos, las personas que comparten sus valores y objetivos, las personas a las que respeta de verdad y que pueden escucharle. Debería añadir al menos uno, idealmente varios contactos a su RPP para demostrar que tiene personas con quienes puede contar para recibir apoyo.