



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.

HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA AUDIENCIA DE LIBERTAD CONDICIONAL

Las audiencias de libertad condicional pueden ser estresantes, agotadoras y, a veces, traumatizantes. Que sea su primera audiencia como si fuera la décima, es perfectamente normal sentirse nervioso ante la Junta. Aunque pueda ser difícil calmarse por completo, existen algunas herramientas para mantener los pies en la tierra, para mantener la calma y para tener la mente despejada durante la audiencia. Ser capaz de regularse emocionalmente durante la audiencia permite que se destaque todo el trabajo que ha hecho.

Dormir

Puede ser difícil evitar que sus pensamientos se dispararen la última noche antes de la audiencia, pero dormir bien será mucho más útil que intentar adivinar lo que ocurrirá el día siguiente. Haga lo que pueda para dormir durante la noche. Por ejemplo, beba agua caliente antes de acostarse, regule su respiración o practique la meditación. Un tipo de meditación para dormir se llama "escaneo corporal". Imagine que los dedos de sus pies están completamente relajados, luego sus pies enteros, luego sus tobillos, sus rodillas, etc. Sube lentamente por el resto del cuerpo. Puede que se haya dormido cuando llegue a la parte superior de su cabeza.

Moverse

Mover el cuerpo es una herramienta importante para controlar la ansiedad. La mañana de la audiencia puede ayudarle a sentirse despierto, alerta y relajado, realizar algún movimiento, si puede hacerlo. Pueden ser saltos, estiramientos, paseos, yoga o incluso un poco de baile para sentirse positivo y con energía para la audiencia. Durante la audiencia, puede ser útil flexionar los dedos de los pies si se siente ansioso o frustrado; de este modo, puede liberar tensión a través del movimiento sin que la Junta se entere.

Animarse

Antes de la audiencia, escriba una nota de apoyo que pueda mirar durante la audiencia. Puede ser una simple frase como "¡Lo voy a conseguir!" o incluso el dibujito de una carita feliz. Una actitud mental positiva puede ayudar para su resiliencia y para compartir su historia. Acuérdesse de apoyarse a sí mismo durante la audiencia, de cualquier forma que le ayude a sentirse seguro y apoyado.

Respirar

La respiración es una de las herramientas más importantes para mantenerse relajado y centrado durante la audiencia. Si empieza a ponerse nervioso, concéntrese en su respiración, haga que la espiración dure más tiempo que la inspiración. Por ejemplo, inspire durante cuatro segundos y espire durante seis. Respirar de esta forma puede calmar su sistema nervioso. Durante la audiencia, respire hondo antes de responder a una pregunta, sobre todo si es una pregunta que le provoca algún sentimiento negativo. Esta es *su* audiencia, así que tome el tiempo que necesite para tranquilizarse antes de responder a los comisionados.

Pedir descansos

Las audiencias pueden ser agotadoras, así que no dude en pedir un descanso cuando los necesite. Puede pedir a su abogado que pida un descanso a la Junta o puede usted pedirlo directamente a la Junta. Hay momentos durante la audiencia en los que no sea posible pedir un descanso (por ejemplo, justo después de que le hayan hecho una pregunta difícil); sin embargo, la mayoría del tiempo la Junta estará dispuesta a dejarle recuperar su compostura y pedirá un breve descanso. Está luchando por su libertad, por lo que merece sentirse lo más tranquilo y lo más cómodo posible durante la audiencia. Durante este proceso, no luche sin un descanso, si lo necesita.

Pedir aclaraciones

Habrán momentos durante la audiencia en que las preguntas de los comisionados o del fiscal de distrito puedan parecer confusas, desafiantes o incluso agresivas. Puede ser muy difícil controlar el estrés y la ansiedad en esos momentos. Otra herramienta para ralentizar el proceso y, potencialmente, para conseguir que las preguntas se reformulen de una manera más respetuosa, puede ser pedir amablemente una aclaración. Por ejemplo, si un comisionado sigue haciéndole una pregunta que usted cree ya haber respondido, puede decirle: "No estoy seguro de entender su pregunta. ¿Le importaría formularla de otra manera?". Si la pregunta o determinadas palabras de la pregunta de los comisionados le resultan confusas, no se limite a intuir lo que quiere decir; pida que se lo aclaren. Así tendrá la seguridad de responder a lo que se le pregunta.

Enfoquese en lo que *puede* controlar

Los comisionados, los abogados, las víctimas y las otras personas presentes en la audiencia pueden decir cosas dolorosas, agresivas, hirientes o provocantes. Al fin del día, lo que digan o hagan esas otras personas no está bajo su control. Intente no pensar en las acciones de los demás y enfoque en lo que *puede* controlar. Por ejemplo, usted controla cómo cuenta su historia personal de transformación. Usted controla cómo reacciona a sus sentimientos. Siempre tiene el poder de reflexionar sobre todo lo que ha hecho para lograr estar en esta audiencia. Dejar de lado lo que los demás puedan decir o hacer puede liberar espacio para que se concentre en sí mismo.

Haga lo que más le convenga

Cada persona se cuida de una manera diferente. Puede que ya tenga prácticas para sentirse tranquilo, relajado y positivo. Tal vez sea comer algo dulce, escuchar música o cerrar los ojos y respirar. Esta es *su* audiencia, así que haga lo que sea que pueda *ayudarle* a sentirse mejor. Hasta puede que la Junta aprecie observar que utiliza esas habilidades para mantener los pies en la tierra y la calma en un entorno tenso y estresante. Utilizar estas habilidades en un momento tenso demuestra a la Junta que ha desarrollado habilidades de superación y que sabe cómo utilizarlas.

Recuerde que no está solo

Aunque sus simpatizantes no puedan estar presentes en la audiencia, hay personas que le llevan en su corazón y en su mente. Llévelos a la audiencia con usted al pensar en ellos. Y recuerde que en UnCommon Law le apoyamos.