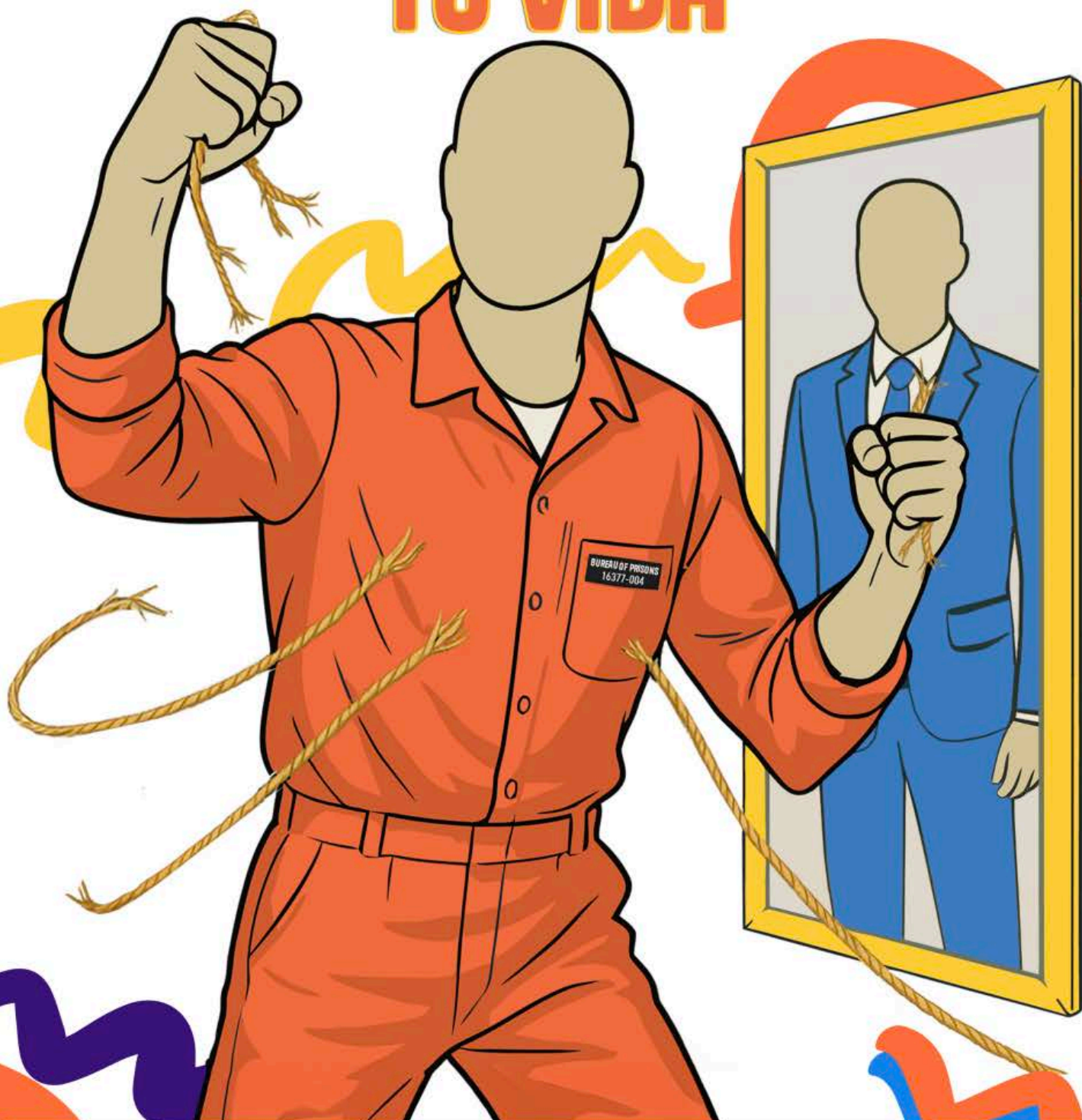
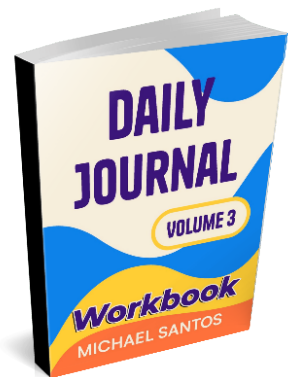
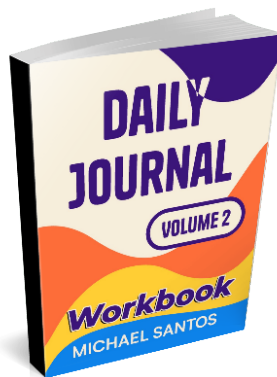
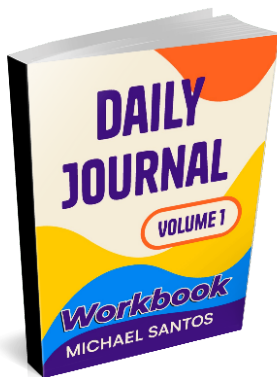
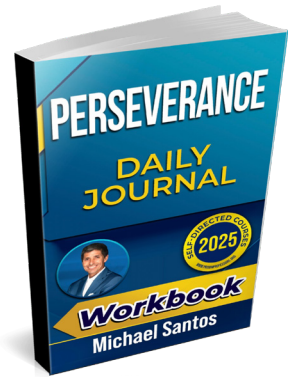
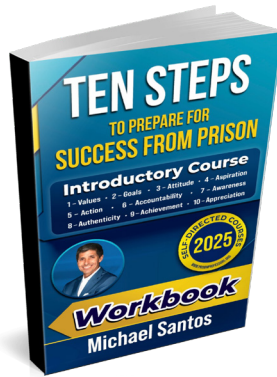
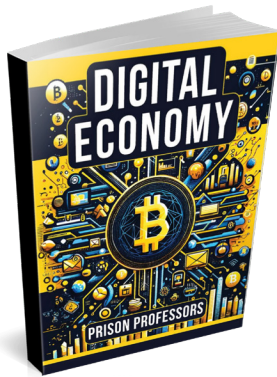
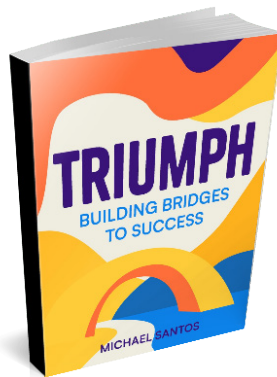
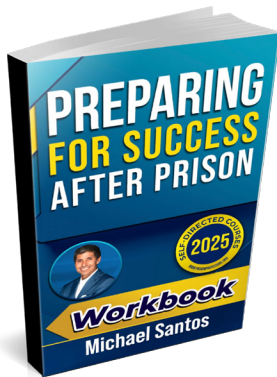
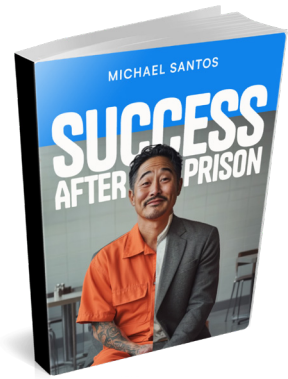
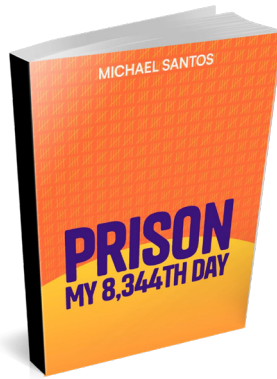
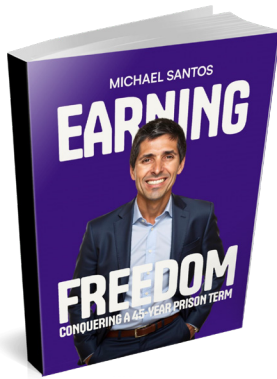


# PLAYBOOK:

## TOMA EL CONTROL DE TU VIDA





Otros libros de Profesores de prisión

**Ganarse la libertad:**

Superar una condena de 45 años

(Muestra estrategias para desarrollar fortaleza y disciplina durante una condena de larga duración)

**¡La cárcel! Mi día 8344: Cuaderno de ejercicios**

(Muestra estrategias para ser productivo durante cada día en prisión)

**Éxito tras la cárcel: Cuaderno de ejercicios**

(Resultados para las personas que aprovechan el tiempo en prisión para prepararse para el éxito)

**Cuaderno de ejercicios sobre la perseverancia**

(Curso autodirigido para ayudar a las personas en la cárcel o prisión)

**Visita [PrisonProfessors.org](http://PrisonProfessors.org) para ver la lista de todos los libros**

**ISBN: 9798195181376**

**Para ponerse en contacto con nosotros, visite:**

[www.PrisonProfessors.org](http://www.PrisonProfessors.org)

[Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org)

Para crear un perfil, pide a tu familia que te visite [PrisonProfessors.org](http://PrisonProfessors.org),

o envía una invitación a

[Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org)

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

# AVISO LEGAL

Los Prison Professors es una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar las perspectivas de todas las personas afectadas por el sistema judicial. Donamos el 100 % de los ingresos que recibimos para financiar nuestra labor benéfica. Nos esforzamos por lograr un cambio sistémico que ofrezca más oportunidades para que las personas puedan recuperar su libertad por méritos propios, incluyendo:

- » Acceso a los créditos por tiempo trabajado para todos.
- » Acceso a programas de reinserción laboral.
- » Acceso a más oportunidades para que las personas alcancen mayores niveles de libertad gracias a sus méritos.

Como entidad sin ánimo de lucro, no contamos con personal dedicado a casos individuales ni ofrecemos asesoramiento jurídico. Basamos nuestro trabajo en experiencias de vida reales, mostrando cómo las decisiones tomadas en prisión influyen en las perspectivas de éxito tras la puesta en libertad. Nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde, para trabajar en pos de mejores resultados.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web:

[www.PrisonProfessors.org](http://www.PrisonProfessors.org).

Instituciones o pedidos de libros: [Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org)

Spread awareness!

Support our efforts for reform by asking your friends and family  
to follow Prison Professors on social:



## CorrLinks Contacto

### ALABAMA

Federal Correctional Institution, Aliceville

- [Aliceville@prisonprofessors.org](mailto:Aliceville@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Talladega

- [Talladega@prisonprofessors.org](mailto:Talladega@prisonprofessors.org)

FPC Montgomery

- [Montgomery@PrisonProfessors.org](mailto:Montgomery@PrisonProfessors.org)

### ARIZONA

United States Penitentiary, Tucson

- [Tucson@prisonprofessors.org](mailto:Tucson@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Phoenix

- [Phoenix@prisonprofessors.org](mailto:Phoenix@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Safford

- [Safford@prisonprofessors.org](mailto:Safford@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Tucson

- [Tucson@prisonprofessors.org](mailto:Tucson@prisonprofessors.org)

### ARKANSAS

Federal Correctional Institution, Forrest City Medium

- [ForrestCity@prisonprofessors.org](mailto:ForrestCity@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Forrest City Low

- [ForrestCity@prisonprofessors.org](mailto:ForrestCity@prisonprofessors.org)

### CALIFORNIA

United States Penitentiary, Atwater

- [Atwater@prisonprofessors.org](mailto:Atwater@prisonprofessors.org)

United States Penitentiary, Victorville

- [Victorville@prisonprofessors.org](mailto:Victorville@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Dublin

- [Dublin@prisonprofessors.org](mailto:Dublin@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Herlong

- [Herlong@prisonprofessors.org](mailto:Herlong@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Lompoc

- [Lompoc@prisonprofessors.org](mailto:Lompoc@prisonprofessors.org)

MDC Los Angeles

- [LosAngeles@PrisonProfessors.org](mailto:LosAngeles@PrisonProfessors.org)

Federal Correctional Institution, Mendota

- [Mendota@prisonprofessors.org](mailto:Mendota@prisonprofessors.org)

MCC San Diego

- [SanDiego@PrisonProfessors.org](mailto:SanDiego@PrisonProfessors.org)

Federal Correctional Institution, Terminal Island

- [TerminalIsland@prisonprofessors.org](mailto:TerminalIsland@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Victorville Medium I

- [Victorville@prisonprofessors.org](mailto:Victorville@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Victorville Medium II

- [Victorville@prisonprofessors.org](mailto:Victorville@prisonprofessors.org)

### COLORADO

United States Penitentiary, Florence High

- [Florence@prisonprofessors.org](mailto:Florence@prisonprofessors.org)

United States Penitentiary, Florence ADMAX

- [Florence@prisonprofessors.org](mailto:Florence@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Englewood

- [Englewood@prisonprofessors.org](mailto:Englewood@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Florence

- [Florence@prisonprofessors.org](mailto:Florence@prisonprofessors.org)

### CONNECTICUT

Federal Correctional Institution, Danbury

- [Danbury@prisonprofessors.org](mailto:Danbury@prisonprofessors.org)

### FLORIDA

United States Penitentiary, Coleman

- [Coleman@prisonprofessors.org](mailto:Coleman@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Coleman Low

- [Coleman@prisonprofessors.org](mailto:Coleman@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Coleman Medium

- Coleman@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Marianna

- Marianna@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Miami

- Miami@prisonprofessors.org

FPC Pensacola

- Pensacola@PrisonProfessors.org

Federal Correctional Institution, Tallahassee

- Tallahassee@prisonprofessors.org

## GEORGIA

Federal Correctional Institution, Atlanta

- Atlanta@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Jesup

- Jesup@prisonprofessors.org

## HAWAII

FDC Honolulu

- Honolulu@PrisonProfessors.org

## ILLINOIS

MCC Chicago

- Chicago@PrisonProfessors.org

Federal Correctional Institution, Greenville

- Greenville@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Marion

- Marion@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Pekin

- Pekin@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Thomson

- Thomson@prisonprofessors.org

## INDIANA

United States Penitentiary, Terre Haute

- TerreHaute@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Terre Haute

- TerreHaute@prisonprofessors.org

## KANSAS

Federal Correctional Institution, Leavenworth

- Leavenworth@prisonprofessors.org

## KENTUCKY

United States Penitentiary, Big Sandy

- BigSandy@prisonprofessors.org

United States Penitentiary, McCreary

- McCreary@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Ashland

- Ashland@prisonprofessors.org

FMC Lexington

- Lexington@PrisonProfessors.org

Federal Correctional Institution, Manchester

- Manchester@prisonprofessors.org

## LOUISIANA

United States Penitentiary, Pollock

- Pollock@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Oakdale I

- Oakdale@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Oakdale II

- Oakdale@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Pollock

- Pollock@prisonprofessors.org

## MARYLAND

Federal Correctional Institution, Cumberland

- Cumberland@prisonprofessors.org

## MASSACHUSETTS

FMC Devens

- Devens@PrisonProfessors.org

## **MICHIGAN**

Federal Correctional Institution, Milan

- Milan@prisonprofessors.org

## **MINNESOTA**

FPC Duluth

- Duluth@PrisonProfessors.org

FMC Rochester

- Rochester@PrisonProfessors.org

Federal Correctional Institution, Sandstone

- Sandstone@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Waseca

- Waseca@prisonprofessors.org

## **MISSISSIPPI**

United States Penitentiary, Yazoo City

- YazooCity@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Yazoo City Low

- YazooCity@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Yazoo City Medium

- YazooCity@prisonprofessors.org

## **MISSOURI**

MCFP Springfield

- Springfield@PrisonProfessors.org

## **NEW HAMPSHIRE**

Federal Correctional Institution, Berlin

- Berlin@prisonprofessors.org

## **NEW JERSEY**

Federal Correctional Institution, Fairton

- Fairton@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Fort Dix

- FortDix@prisonprofessors.org

## **NEW YORK**

MDC Brooklyn

- Brooklyn@PrisonProfessors.org

MCC New York

- NewYork@PrisonProfessors.org

Federal Correctional Institution, Otisville

- Otisville@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Ray Brook

- RayBrook@prisonprofessors.org

## **NORTH CAROLINA**

Federal Correctional Institution, Butner Medium II

- Butner@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Butner Low

- Butner@prisonprofessors.org

Federal Correctional Institution, Butner Medium I

- Butner@prisonprofessors.org

## **OHIO**

Federal Correctional Institution, Elkton

- Elkton@prisonprofessors.org

## **OKLAHOMA**

Federal Correctional Institution, El Reno

- ElReno@prisonprofessors.org

FTC Oklahoma City

- OklahomaCity@PrisonProfessors.org

## **OREGON**

Federal Correctional Institution, Sheridan

- Sheridan@prisonprofessors.org

## **PENNSYLVANIA**

United States Penitentiary, Allenwood

- Allenwood@prisonprofessors.org

United States Penitentiary, Canaan

- Canaan@prisonprofessors.org

**Federal Correctional Institution, Allenwood Low**

- [Allenwood@prisonprofessors.org](mailto:Allenwood@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Allenwood Medium**

- [Allenwood@prisonprofessors.org](mailto:Allenwood@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Lewisburg**

- [Lewisburg@prisonprofessors.org](mailto:Lewisburg@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Loretto**

- [Loretto@prisonprofessors.org](mailto:Loretto@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, McKean**

- [McKean@prisonprofessors.org](mailto:McKean@prisonprofessors.org)

**FDC Philadelphia**

- [Philadelphia@PrisonProfessors.org](mailto:Philadelphia@PrisonProfessors.org)

**Federal Correctional Institution, Schuylkill**

- [Schuylkill@prisonprofessors.org](mailto:Schuylkill@prisonprofessors.org)

## **SOUTH CAROLINA**

**Federal Correctional Institution, Bennettsville**

- [Bennettsville@prisonprofessors.org](mailto:Bennettsville@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Williamsburg**

- [Williamsburg@prisonprofessors.org](mailto:Williamsburg@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Edgefield**

- [Edgefield@prisonprofessors.org](mailto:Edgefield@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Estill**

- [Estill@prisonprofessors.org](mailto:Estill@prisonprofessors.org)

## **SOUTH DAKOTA**

**FPC Yankton**

- [Yankton@PrisonProfessors.org](mailto:Yankton@PrisonProfessors.org)

## **TENNESSEE**

**Federal Correctional Institution, Memphis**

- [Memphis@prisonprofessors.org](mailto:Memphis@prisonprofessors.org)

## **TEXAS**

**United States Penitentiary, Beaumont**

- [Beaumont@prisonprofessors.org](mailto:Beaumont@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Bastrop**

- [Bastrop@prisonprofessors.org](mailto:Bastrop@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Beaumont Low**

- [Beaumont@prisonprofessors.org](mailto:Beaumont@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Beaumont Medium**

- [Beaumont@prisonprofessors.org](mailto:Beaumont@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Big Spring**

- [BigSpring@prisonprofessors.org](mailto:BigSpring@prisonprofessors.org)

**FPC Bryan**

- [Bryan@PrisonProfessors.org](mailto:Bryan@PrisonProfessors.org)

**FMC Carswell**

- [Carswell@PrisonProfessors.org](mailto:Carswell@PrisonProfessors.org)

**FMC Fort Worth**

- [FortWorth@PrisonProfessors.org](mailto:FortWorth@PrisonProfessors.org)

**FDC Houston**

- [Houston@PrisonProfessors.org](mailto:Houston@PrisonProfessors.org)

**Federal Correctional Institution, La Tuna**

- [LaTuna@prisonprofessors.org](mailto:LaTuna@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Seagoville**

- [Seagoville@prisonprofessors.org](mailto:Seagoville@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Texarkana**

- [Texarkana@prisonprofessors.org](mailto:Texarkana@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Three Rivers**

- [ThreeRivers@prisonprofessors.org](mailto:ThreeRivers@prisonprofessors.org)

## **VIRGINIA**

**United States Penitentiary, Lee**

- [Lee@prisonprofessors.org](mailto:Lee@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Petersburg Low**

- [Petersburg@prisonprofessors.org](mailto:Petersburg@prisonprofessors.org)

**Federal Correctional Institution, Petersburg Medium**

- [Petersburg@prisonprofessors.org](mailto:Petersburg@prisonprofessors.org)

## WASHINGTON

FDC SeaTac

- [SeaTac@PrisonProfessors.org](mailto:SeaTac@PrisonProfessors.org)

## WEST VIRGINIA

FPC Alderson

- [Alderson@PrisonProfessors.org](mailto:Alderson@PrisonProfessors.org)

Federal Correctional Institution, Beckley

- [Beckley@prisonprofessors.org](mailto:Beckley@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Gilmer

- [Gilmer@prisonprofessors.org](mailto:Gilmer@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, Hazelton

- [Hazelton@prisonprofessors.org](mailto:Hazelton@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution, McDowell

- [McDowell@prisonprofessors.org](mailto:McDowell@prisonprofessors.org)

Federal Correctional Institution

- [antown@prisonprofessors.org](mailto:antown@prisonprofessors.org)

United States Penitentiary, Hazelton

- [Hazelton@prisonprofessors.org](mailto:Hazelton@prisonprofessors.org)

## WISCONSIN

Federal Correctional Institution, Oxford

- [Oxford@prisonprofessors.org](mailto:Oxford@prisonprofessors.org)

# ÍNDICE

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Prólogo .....                                                     | 11  |
| Incentivo a la excelencia .....                                   | 15  |
| Capítulo 1 El director general de tu vida .....                   | 17  |
| Capítulo 2 Por qué hay que empezar a planificar ahora mismo ..... | 25  |
| Capítulo 3 Por qué debes dejar constancia de tu trayectoria ..... | 33  |
| Capítulo 4 Crea tu perfil desde el principio .....                | 39  |
| Capítulo 5 Las primeras lecciones que aprendí en soledad .....    | 47  |
| Capítulo 6 Los líderes que cambiaron mi forma de pensar .....     | 53  |
| Capítulo 7 Define el éxito .....                                  | 59  |
| Capítulo 8 Fíjate metas que te den estructura .....               | 65  |
| Capítulo 9 Desarrolla la actitud adecuada .....                   | 71  |
| Capítulo 10 Aspira a convertirte en algo más .....                | 77  |
| Capítulo 11 Pasa a la acción .....                                | 83  |
| Capítulo 12 Mide el progreso con responsabilidad .....            | 91  |
| Capítulo 13 Desarrolla la conciencia .....                        | 99  |
| Capítulo 14 Vive con autenticidad .....                           | 105 |
| Capítulo 15 Consigue logros progresivos .....                     | 111 |
| Capítulo 16 Vivir con gratitud y aprecio .....                    | 115 |
| Capítulo 17 Crear un corpus de trabajo .....                      | 121 |
| Apéndice .....                                                    | 125 |
| Índice .....                                                      | 133 |

# Prólogo

Me llamo Michael Santos y soy el fundador de Prison Professors. He escrito este manual de autoaprendizaje para ofrecer orientación a las personas que están pasando por las diferentes etapas del sistema de justicia penal. Espero que los lectores aprendan medidas prácticas que pueden tomar para prepararse para el camino que tienen por delante.

Con demasiada frecuencia, la gente cree que debe contratar a profesionales para que les guíen en cada etapa del proceso. Es obvio que una persona necesita un abogado defensor para desenvolverse en el sistema judicial. Pero nadie necesita contratar a un supuesto «asesor penitenciario» que promete conocimientos sin fundamento. En muchos casos, eso es tirar el dinero, salvo para aquellos que buscan palabras de consuelo y que les lleven de la mano en los momentos de mayor angustia.

En mi opinión, la gente necesita una estrategia. Necesita aprender a construir un historial que pueda reforzar los esfuerzos de atenuación, apoyar la autodefensa y demostrar por qué está trabajando para lograr un mejor resultado, sea cual sea la etapa en la que se encuentre ahora mismo. En la era de la IA, la gente puede obtener gran parte de esa información de forma gratuita a través de nuestra página web.

Cada persona debe seguir construyendo a lo largo de todas las etapas del camino. Las etapas pueden cambiar, pero el compromiso de construir debe continuar.

Las lecciones de este manual provienen de muchos líderes que me enseñaron a pensar de forma diferente. Compartiré lo que aprendí de ellos, y cualquier error de interpretación es exclusivamente mío. Haré todo lo posible por describir cómo esas lecciones moldearon mi vida y por qué creo que una estrategia sólida puede ayudar a otros a superar sus propias crisis.

Como los lectores sabrán en los primeros capítulos, las autoridades me detuvieron el 11 de agosto de 1987. Tenía 23 años. No tenía ninguna orientación sobre qué esperar, y entré en el sistema al comienzo de la Guerra contra las Drogas. Debido a mi papel al frente de una organización criminal continuada, las autoridades me pusieron en régimen de aislamiento al inicio de mi condena.

Fue allí donde empecé a cambiar mi forma de pensar. Aprendí que no podía esperar que un abogado, ni nadie más, me salvara de las consecuencias de mis decisiones. Si quería un futuro mejor, tendría que construir el camino yo mismo. Para ello, me basé en las lecciones de líderes cuyas ideas moldearon mi forma de pensar sobre la responsabilidad, la disciplina y la preparación.

Cumplí mi condena ante el gobierno tras 9.500 días, el 12 de agosto de 2013. Las lecciones que aprendí en prisión me ayudaron a regresar a casa con mi dignidad intacta y con oportunidades para servir a los demás. Como cualquier otra persona, tuve que aprender a ser un buen administrador del tiempo, el talento, los bienes, la verdad y las relaciones; le doy las gracias a Dave Worland por presentarme la obra de Ken Boa, quien me ayudó a cristalizar esas cinco categorías de responsabilidad. Este cuaderno de ejercicios es mi esfuerzo por transmitir esas lecciones a los demás.

En este prefacio, también quiero expresar mi gratitud a los muchos líderes que me han ayudado a transmitir estos mensajes a las personas que están en prisión. Se necesita valor para apoyar a una persona con mi historial, y debo seguir demostrando que soy digno de esa confianza.

En primer lugar, quiero dar las gracias a Andy Matevousian. Mientras preparaba este manuscrito para su publicación, Andy ocupaba el cargo de director regional de la Región Centro-Norte de la Oficina Federal de Prisiones. Conocí a Andy hace muchos años, cuando era capitán en la prisión federal de Lompoc. En aquel momento, llevaba cumpliendo condena unos 20 años y me quedaban seis para terminar mi pena. Quienes lean *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term* encontrarán más detalles sobre nuestros primeros encuentros. Incluso desde la cárcel, escribía para defender incentivos que fomentaran la búsqueda de la excelencia.

Tras mi puesta en libertad, volví a encontrarme con Andy. Estaba hablando en una conferencia judicial, en 2015, pidiendo a una sala llena de jueces y fiscales federales que apoyaran la idea de reformas que introdujeran incentivos en el sistema federal.

Andy ocupaba entonces el cargo de director de la prisión federal de Atwater (USP Atwater). Tras mi discurso de apertura, me invitó a visitar la prisión para dar una charla. En lugar de limitarme a dar una charla, le pregunté si me permitiría crear un programa, uno que ayudara a más personas a desarrollar habilidades que pudieran utilizar para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

Ese programa dio lugar a nuestro curso: Preparándose para el éxito tras la cárcel. Este libro de ejercicios es un complemento de ese curso, pero no forma parte del programa de la Ley del Primer Paso que ofrecemos. Aunque nuestro curso figura en el catálogo de la BOP para los programas de la Ley del Primer Paso, no controlamos cómo lo ponen a disposición los administradores. Ofrecemos el Manual: Conviértete en el director general de tu vida como complemento para cualquiera que quiera empezar a trazar caminos para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

Andy Matevousian demostró un verdadero liderazgo al permitirme iniciar un programa en la USP Atwater. En aquel entonces, la Oficina de Prisiones no se mostraba especialmente favorable a permitir que personas condenadas por delitos graves regresaran a las prisiones federales. Sin embargo, su decisión marcó el inicio de nuestro programa y el comienzo de mi relación con la agencia. Más tarde, su carrera le llevó a ocupar puestos de mayor responsabilidad, y me presentó a varios otros líderes, entre ellos la directora regional Misty Starr, el director regional Danon Colbert, el director regional en funciones Eric Williams, la directora regional en funciones Deanna Baysore y el director regional en funciones Bryan Birkholz.

Gracias a las relaciones que Andy estableció, tuve la oportunidad de conocer a más de 50 directores de prisiones de toda la agencia. He visitado esas instituciones para realizar cientos de presentaciones. Algunas personas me preguntan si alguna vez me canso de volver a entornos penitenciarios. Para mí, este trabajo forma parte de una misión personal, arraigada en la esperanza de animar a los líderes a apoyar programas que recompensen la disciplina, la preparación y el mérito.

En Prison Professors, nuestra misión es mejorar los resultados del sistema penitenciario de nuestro país. Queremos fomentar vías que permitan a todas las personas de esas instituciones alcanzar mayores niveles de libertad, lo antes posible, a través del mérito. Esperamos que los miembros del personal apoyen estas iniciativas, reconociendo que pueden mejorar la cultura del encarcelamiento.

Además del apoyo que los miembros del personal han brindado a nuestro trabajo, estoy agradecido a los numerosos líderes empresariales que creyeron en mí y respaldaron nuestra misión. Uno de esos líderes es Nino Jefferson Lim, fundador de una gran cadena de supermercados en el oeste de Estados Unidos y empleador de más de 1000 personas. Cuando le conté a Nino el trabajo que estaba realizando para crear vías que permitieran a las personas ganarse la libertad, me preguntó cómo podía ayudar. Nino abrió oportunidades de empleo para las personas que participaban en nuestros programas y me presentó a otros líderes empresariales que aceptaron hacer lo mismo.

En mi opinión, he recibido tantas bendiciones que tengo el deber de compartir las lecciones que he aprendido sobre desarrollo personal con el mayor número de personas posible. Al contrario de lo que creen muchas personas en prisión, la mejor manera de cumplir la condena es empezar a prepararse para el éxito que quieren alcanzar tras su puesta en libertad.

En mi trabajo, no utilizo la palabra «recluso», «condenado» ni siquiera «preso». Quiero que las personas en prisión vivan como si fueran los directores generales de su propia vida. Son personas, y todas las personas tienen la capacidad de crecer y escribir el siguiente capítulo. A la sociedad le interesa fomentar ese crecimiento.

Mi opinión Prison Professors como una colaboración público-privada, y estoy agradecido a todas las personas que apoyan nuestra misión. Conocí a algunas de esas personas mientras cumplía mi condena en prisión, y he escrito sobre algunas de ellas en las lecciones que siguen. Se merecen mucho más reconocimiento del que puedo darles en este libro de ejercicios. Me enseñaron la importancia del liderazgo personal, la disciplina y vivir con

una mentalidad de director ejecutivo. Se necesitaría un libro entero para expresar mi gratitud por todas las formas en que me ayudaron a crecer.

Ya tengo un título provisional para ese libro: Lecciones que aprendí de multimillonarios y millonarios mientras cumplía condena en prisión.

Tengo una deuda especial de gratitud con Changpeng Zhao, conocido en todo el mundo como CZ. Es el fundador de Binance, la mayor plataforma de intercambio de criptomonedas del mundo. Animo a los lectores a que estudien su libro, *Libertad de Money*. En ese libro, comparte la historia de su vida, que tuve el privilegio de escuchar directamente de él. Desde que publicó sus memorias, CZ ha expresado públicamente su apoyo a Prison Professors, y ha realizado donaciones sustanciales para apoyar nuestra misión.

Gracias a su ejemplo, muchas personas han conocido mejor a Prison Professors Charitable Corporation y el trabajo que hacemos para proporcionar recursos gratuitos a las personas en prisión. Estoy agradecido a todas las personas que deciden apoyar esa misión. Esos recursos nos permiten ofrecer libros, lecciones, cursos y herramientas para mejorar el perfil de forma gratuita a las personas en prisión, a sus familias y a las agencias gubernamentales.

Algunos miembros de la comunidad más amplia de la Web 3.0 también han expresado su apoyo a Prison Professors y han realizado donaciones a nuestra organización sin ánimo de lucro. Agradezco ese apoyo. Al mismo tiempo, quiero dejar claro lo siguiente: Prison Professors Charitable Corporation no organiza, gestiona, controla ni respalda ningún proyecto de tokens externo, comunidad blockchain u oportunidad de inversión. Ni CZ ni yo conocemos a las personas que organizaron esas iniciativas independientes. Mi responsabilidad es mantener a nuestra organización sin ánimo de lucro centrada en su misión.

Esa misión es sencilla. Trabajamos para ofrecer clases y recursos gratuitos que ayuden a las personas a prepararse para el éxito. Recopilamos datos que respalden las reformas para mejorar los resultados en el sistema de justicia penal. Abogamos por incentivos que recompensen la disciplina, la preparación, la responsabilidad y la búsqueda de la excelencia. También abogamos por alternativas al encarcelamiento cuando las medidas civiles, el arresto domiciliario u otras sanciones resulten más adecuadas para hacer justicia.

Como fundador de Prison Professors Charitable Corporation, no cobro ningún salario por este trabajo. Aunque publicamos libros a través de Amazon y otras, todos los ingresos que recibimos se destinan a apoyar la misión de la organización sin ánimo de lucro. Reservamos todas las donaciones e ingresos para cumplir la misión establecida en nuestros estatutos, lo que significa que seguiremos regalando libros, lecciones, cursos y recursos para la creación de perfiles sin coste alguno a las personas bajo custodia y a las agencias que les prestan servicio. En mayo de 2026, esperamos comenzar a distribuir *Playbook: Become the CEO of Your Life* a miles de personas en prisiones federales. Creemos que este recurso ayudará a incorporar a más personas a nuestro sistema, y esperamos que utilicen nuestra plataforma y nuestros recursos gratuitos para mostrar cómo están trabajando para lograr mejores resultados.

Todos los participantes deben elaborar un historial que demuestre por qué son extraordinarios y convincentes.

Quienes utilicen nuestros recursos y nuestra plataforma pueden desarrollar un activo que demuestre por qué se lo toman en serio, por qué se están preparando y por qué pueden merecer mejores resultados. Toda persona en prisión debería esforzarse por convertirse en un «Profesor de Prisión» desarrollando un plan de estudios personal que le impulse como candidato a un mayor nivel de libertad y a nuevas oportunidades.

Si los lectores deciden elaborar un perfil, tal y como se describe en los capítulos siguientes, sus historias pueden ayudarnos a abogar por incentivos más amplios en el marco de la Ley del Primer Paso y otras reformas que recompensen la preparación genuina. No puedo prometer que se produzcan los cambios que esperamos ver.

Puedo prometer que trabajaré duro para construir caminos que traigan el cambio que quiero ver.

Como persona que cumplió 26 años de prisión, pienso a menudo en las personas que aún están dentro. Creo que al construir nuestra plataforma en Prison Professors, demostramos por qué la sociedad debería apoyar reformas que recompensen la excelencia, la disciplina y la preparación. Creamos vías de acceso al empleo para

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

las personas que regresan a casa. También esperamos crear recursos que empoderen a otros y, a través de sus historias, su esfuerzo y su progreso documentado, contribuyan a poner fin a los ciclos intergeneracionales de reincidencia y pobreza.

Necesitamos su ayuda. Cree su perfil de manera que demuestre que es mucho más de lo que el gobierno escribió en un auto de acusación o en un informe previo al juicio (PSR). Usted es el director ejecutivo de su vida, y creemos en usted.

Atentamente,

*Michael Santos*

Correo electrónico: [Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org)

Correo postal:

Profesores en prisiones

Apartado de correos 50996, Irvine, CA 92619

## Incentivo a la excelencia

*En Prison Professor, estamos comprometidos a ayudar a las personas que quieren ayudarse.*

En Prison Professors, nos comprometemos a ayudar a las personas que desean ayudarse a sí mismas. Este libro contiene numerosas lecciones, y cada una de ellas incluye una serie de preguntas para reflexionar por cuenta propia. No hay respuestas correctas ni incorrectas a esas preguntas. Ofrecemos estas preguntas para ayudar a los lectores a desarrollar unas habilidades de pensamiento crítico y de redacción más sólidas con este cuaderno de ejercicios autodidáctico.

Las habilidades de pensamiento crítico y de redacción pueden ser útiles para una persona de muchas maneras. Pueden ayudarle a:

- » defenderse ante el personal del sistema penitenciario,
- » comunicarse de forma más eficaz con los futuros agentes de libertad condicional, y
- » convertirse en un candidato más sólido para generar fuentes de ingresos tras su puesta en libertad.

Pensar con claridad y escribir con claridad ayudan a una persona a explicar quién es, qué está aprendiendo, cómo está cambiando y qué tipo de futuro se está preparando para construir.

La escritura también respalda nuestra labor de defensa más amplia. A través del sistema de perfiles de Prison Professors, podemos hacer un seguimiento de cuántas palabras escriben los participantes mientras elaboran sus biografías, diarios, reseñas de libros y planes de reinserción. Esos registros, acumulados a lo largo de múltiples entradas, nos ayudan a demostrar que las personas en prisión se esforzarán por obtener mejores resultados cuando cuenten con una estructura, incentivos y un camino claro. Para obtener más información sobre nuestro programa de perfiles autodirigidos y el sistema de puntos, consulte el índice y el apéndice de este Manual.

El sistema de puntos es sencillo. **Cuanto más escribas, más puntos ganas.** Queremos **incentivar la búsqueda de la excelencia**, la disciplina, la preparación y la responsabilidad.

**Incentivos a la excelencia:** Por ese motivo, ofrecemos la siguiente oportunidad:

- » Sigue las instrucciones de esta guía para crear tu perfil.
- » Consigue 10 puntos y te enviaremos el siguiente libro de nuestra serie.
- » Cada vez que consigas otros 10 puntos, te enviaremos otro libro de nuestra serie.
- » Cuando hayas conseguido 50 puntos, te daremos un lugar destacado en nuestra página «Extraordinario y cautivador».

Sé el cambio que quieres ver. Empieza a escribir, sigue avanzando y aprovecha tu perfil para mostrar el trabajo que estás realizando para prepararte para el éxito.

## **El director general de tu vida**

Cuando doy charlas en prisiones, suelo decirles a las personas que deberían vivir como si fueran los directores generales de sus propias vidas. Hay quien malinterpreta lo que quiero decir con esa frase, pensando que estoy tomando prestado el lenguaje del mundo empresarial y aplicándolo a un contexto en el que no encaja.

Entiendo esa reacción.

Una persona en prisión no controla el horario. No controla la institución. No controla las políticas, los recuentos, los cierres de seguridad, los traslados ni las decisiones sobre la puesta en libertad. Una persona que se enfrenta a cargos puede sentir la misma pérdida de control. Los abogados, los jueces, los fiscales, los agentes de libertad condicional y los sistemas procesales pueden parecer actuar con una fuerza que anula la elección individual.

Es precisamente por eso que la frase tiene sentido para mí. Los directores ejecutivos trabajan para resolver problemas. Consideran el mejor resultado posible y construyen vías sistémicas para trabajar con ese fin.

Cada persona en prisión tiene un problema que resolver. Su trabajo consiste en diseñar una vía que le ayude a superar ese problema. El objetivo no es convertirse en un «recluso modelo». El objetivo es salir con la dignidad intacta y con mejores perspectivas para reorientarse, reconstruirse y vivir como un ciudadano respetuoso de la ley y contribuyente a la sociedad.

Para trabajar en pos de ese resultado, una persona debe aprender a pensar de forma estratégica y deliberada. Eso significa crear un plan, priorizar acciones y el uso de recursos, desarrollar herramientas y tácticas para superar las complicaciones del encarcelamiento, crear herramientas de rendición de cuentas para medir el progreso, hacer ajustes cuando sea necesario y ejecutar el plan a diario.

Aprendí esas lecciones de muchos líderes.

Vivir como el director ejecutivo de tu propia vida no significa fingir que lo controlas todo. No significa tener dinero, estatus o algún título especial. No significa intentar convertir la prisión en una sala de juntas. Significa aceptar la responsabilidad de la situación en la que te encuentras y diseñar estrategias para obtener el mejor resultado posible de aquellas partes de la vida que siguen bajo tu control:

- » tu forma de pensar,
- » la forma en que defines el éxito,
- » la forma en que utilizas el tiempo,
- » la forma en que te preparas,
- » lo que eliges leer y escribir, y
- » la forma en que reaccionas ante la adversidad.

Ese cambio de mentalidad me cambió la vida.

### **El momento en que tuve que cambiar mi forma de pensar**

Cuando entré en el sistema de justicia penal, era joven, imprudente, rebelde y no estaba preparado para las consecuencias de mis decisiones. Había vivido sin prestar mucha atención a las repercusiones a largo plazo. Entonces, el Gobierno me acusó de dirigir una organización dedicada al tráfico de cocaína. Aunque

sabía que era culpable, decidí ir a juicio. Un jurado me declaró culpable y un juez me condenó a 45 años de prisión federal.

Tenía 23 años cuando las autoridades me detuvieron el 11 de agosto de 1987. Durante la primera parte de mi encarcelamiento, me mantuvieron en régimen de aislamiento.

En aquel entorno, tenía muy poco control sobre el mundo que me rodeaba. No podía cambiar el pasado, ni las consecuencias que se derivarían de los delitos que había cometido. Pero sí podía empezar a trazar un plan que me ayudara a expiar mis culpas y a reconciliarme con la sociedad en los años venideros.

Me gustaría decir que tomé esa decisión por mi cuenta, pero eso no sería cierto. Antes de mi detención, no era religioso. Sin embargo, mientras estaba en aislamiento, leí la Biblia para pasar los días. Empecé por el Génesis, leyendo unos pocos pasajes cada vez. Tras terminar el Libro del Apocalipsis, volví a empezar desde el principio. En aquella época, no se nos permitía tener otros libros en aislamiento.

A partir de los pasajes bíblicos, llegué a creer que cada persona recibe dones. Si desperdiciamos esos dones, las consecuencias no se hacen esperar. Si los desarrollamos, se abren más oportunidades. Esa comprensión llegó poco a poco, a medida que los días se convertían en semanas y las semanas en meses. A través de la lectura, la reflexión y la introspección, adquirí una mayor comprensión de las decisiones que había tomado cuando era más joven y de los resultados que se derivaron de ellas.

Después de que el jurado me declarara culpable, estaba listo para trazar un nuevo plan, aceptando que la responsabilidad del cambio recaería sobre mí. Ni un abogado, ni nadie más, podía hacer ese trabajo por mí. Si quería un mejor resultado más adelante, tendría que empezar a construir de otra manera ahora. Si seguía reaccionando emocionalmente al sistema que me rodeaba, desperdiciaría el único recurso que aún tenía en abundancia: el tiempo.

La responsabilidad significaba más que aceptar la sentencia. Tenía que definir la responsabilidad como el uso productivo de la sentencia.

» ¿Cuál sería el mejor resultado posible?

Para responder a esa pregunta, tuve que empezar a pensar en cómo me formaría, cómo me prepararía para el futuro y cómo crearía un historial que demostrara que estaba haciendo algo más que simplemente cumplir condena.

Preguntas como esas pueden llevar a una persona a empezar a vivir como el director general de su propia vida.

## Qué hace realmente un director ejecutivo

La mayoría de la gente no ve al director ejecutivo como alguien que simplemente ostenta un cargo. Un director ejecutivo es responsable de marcar el rumbo. Debe definir prioridades, asignar recursos, evaluar los avances, adaptarse a las circunstancias cambiantes y asumir la responsabilidad de los resultados.

Durante mi mandato, aprendí de muchos líderes extraordinarios que construyeron empresas valoradas en miles de millones de dólares y tuvieron un impacto enorme en la sociedad. Uno de esos líderes fue Greg Reyes, quien ocupó el cargo de director ejecutivo y presidente de Brocade Communications. Greg me enseñó que un director ejecutivo visualiza el mejor resultado posible, crea un plan para avanzar hacia él y ejecuta ese plan cada día.

- » Visualiza,
- » plan,
- » ejecutar.

Ese ritmo se me quedó grabado porque se aplicaba mucho más allá del ámbito empresarial.

Más tarde, aprendí de Changpeng Zhao, conocido en todo el mundo como CZ. En sus memorias, *Freedom of Money*, CZ reforzó una lección relacionada: centrarse en los objetivos y aprovechar el tiempo al máximo. Admiraba su forma de pensar sobre la ejecución disciplinada, la claridad y el avance constante. Su ejemplo me ayudó a afinar mi forma de pensar sobre cómo utilizar el tiempo con intención, en lugar de dejar que el tiempo se esfumara sin un propósito.

Esas lecciones se aplican a cualquiera, incluso a las personas que están en prisión.

- » Es posible que no dirijas una empresa.
- » Es posible que no tengas control sobre el presupuesto.
- » Es posible que no tengas empleados ni consejo de administración.

Pero tú tienes una vida, y tu vida sigue necesitando que la dirijas. Si no la diriges tú, las circunstancias, los hábitos, el miedo, el resentimiento y las decisiones de los demás la dirigirán por ti.

No te gustarán los resultados.

Un director ejecutivo no espera a que las condiciones sean perfectas para empezar a liderar. Un director ejecutivo analiza la realidad con claridad, define un objetivo y empieza a tomar decisiones que le acerquen a ese objetivo.

Una persona en prisión puede hacer lo mismo.

En prisión, asignar recursos puede significar asignar tiempo, atención, energía, lectura, escritura y relaciones. Puede significar decidir si pasarás los próximos seis meses quejándote, chismorreando y reaccionando ante cada contratiempo, o si utilizarás esos meses para desarrollar disciplina, aprender, documentar el progreso y prepararte para la siguiente etapa de la vida.

Un director ejecutivo puede decidir:

- » cómo quiere que se le conozca,
- » qué tipo de historial quiere labrarse,
- » qué hábitos debe reforzar,
- » qué debilidades debe afrontar, y
- » qué debe hacer ahora para prepararse para las oportunidades que puedan surgir más adelante.

Eso es liderazgo en su dimensión más personal.

## Liderar sin poder

Uno de los errores que comete la gente es confundir el liderazgo con el poder. Dan por sentado que el liderazgo solo comienza cuando una persona adquiere autoridad, recursos, estatus o libertad. De los líderes que he estudiado, he aprendido a desarrollar una perspectiva diferente.

El liderazgo comienza con el autogobierno.

Esa idea se me hizo más clara a través de la lectura. Sócrates me enseñó que una vida disciplinada comienza con preguntas disciplinadas. Una persona debe aprender a examinarse a sí misma con honestidad. Debe preguntarse:

- » ¿En qué quiero convertirme?
- » ¿Qué estoy haciendo hoy que me acerque a ese futuro?
- » ¿En qué aspectos me estoy engañando a mí mismo?
- » ¿Qué decisión debería tomar ahora para mejorar la siguiente etapa de mi vida?

Sin esas preguntas, una persona se vuelve vulnerable a la pasividad y a poner excusas.

Marco Aurelio reforzó otra parte de la lección. Gobernó un imperio, pero los escritos que dejó no trataban principalmente sobre el poder. Trataban sobre cómo gobernar sus propias respuestas, su conducta y sus

obligaciones. Su ejemplo me mostró que una persona puede vivir en condiciones difíciles y aun así construir un orden interno.

Viktor Frankl me ayudó a comprender que, incluso cuando se nos despoja del control externo, una persona sigue conservando la capacidad de elegir su respuesta. Esa elección puede verse limitada, pero sigue existiendo. Puede convertirse en el comienzo de la dignidad, el sentido y la dirección.

Esas lecciones me ayudaron a comprender que no tenía que esperar a la libertad para empezar a dirigir mi propia vida. Podía empezar mediante el pensamiento disciplinado, las elecciones disciplinadas y la preparación disciplinada.

## **Pensamiento reactivo frente a pensamiento estratégico**

Cuando las personas no se consideran responsables de su propio rumbo, tienden a vivir de forma reactiva.

- » Reaccionan ante las malas noticias.
- » Reaccionan ante las políticas penitenciarias.
- » Reaccionan ante las decisiones del personal.
- » Reaccionan ante la negatividad de los demás.
- » Reaccionan ante el aburrimiento.
- » Reaccionan ante el miedo.
- » Reaccionan ante el paso del tiempo.

Una vida reactiva puede parecer ajetreada, pero estar ocupado no es lo mismo que avanzar.

He visto a mucha gente perder años porque se centraban en la actividad en lugar de en un resultado concreto. Hablaban de lo que harían algún día, pero no dejaban constancia alguna de su preparación. Se quejaban del sistema, pero no elaboraban un plan para aquellas partes de la vida que aún podían controlar. Dejaban que las adversidades determinaran su estado de ánimo y, a su vez, que su estado de ánimo determinara su conducta. Los días pasaban, pero casi nada cambiaba.

La dirección requiere algo diferente.

Requiere que una persona decida cómo es el éxito en esta etapa de la vida y luego comience a alinear su conducta con esa definición. Esa persona puede seguir sintiendo ira, frustración, incertidumbre o arrepentimiento. Pero no deja que esas emociones gobiernen el patrón general de su vida.

La orientación convierte el tiempo en estrategia.

Ese cambio puede comenzar en una celda, en una residencia de estudiantes, en un centro de reinserción social, en prisión preventiva o mientras una persona sigue en libertad bajo fianza preparándose para la sentencia. El lugar importa menos que la decisión.

## **La mentalidad del «CEO de tu propia vida»**

Una de las razones por las que este enfoque me ayudó es que me enseñó a dejar de ver mi futuro como un problema gigantesco y abrumador. Solo tenía 23 años y no podía imaginarme pasar décadas en la cárcel. Aprendí a pensar por etapas, siguiendo el modelo que había aprendido de los directores generales.

- » En un momento dado, el éxito consistía en sobrevivir al aislamiento sin rendirse psicológicamente.
- » En otra etapa, el éxito consistía en fomentar la disciplina educativa.
- » En otra, significaba leer con intención y escribir con constancia.
- » En otra, significó documentar el crecimiento y crear un conjunto de trabajos que otros pudieran evaluar.
- » Más tarde, significó prepararse para el lanzamiento.

- » Más adelante, eso significó generar ingresos, crear sistemas y aprovechar mi experiencia para ayudar a los demás.

El escenario cambia. La responsabilidad de prepararse, no.

Ese principio se aplica a todos los lectores de este libro. Una persona puede estar a punto de ser acusada. Otra puede estar preparándose para la sentencia. Otra puede estar preparándose para entregarse. Otra puede llevar varios años cumpliendo condena. Otra puede estar a punto de salir en libertad.

La etapa puede ser diferente, pero la responsabilidad sigue siendo la misma. Define el éxito para la etapa en la que te encuentras ahora y, a continuación, empieza a prepararte para la etapa que viene después.

Por eso la frase sigue siendo útil. Le recuerda a la persona que debe seguir tomando las riendas de la próxima decisión, del próximo mes y de la próxima etapa de la vida.

## Un director general evalúa el rendimiento

Otra parte de esta lección es la rendición de cuentas.

Un director ejecutivo no puede basarse únicamente en las emociones. Necesita medir el progreso. Necesita registros. Necesita pruebas de que las acciones están en consonancia con los objetivos establecidos.

Aquí se aplica el mismo principio.

- » Si alguien dice que se está preparando para alcanzar el éxito, ¿dónde están las pruebas?
- » Si dice que está cambiando, ¿qué pruebas escritas lo demuestran?
- » Si dice que está adquiriendo disciplina, ¿qué hábitos demuestran esa afirmación?
- » Si dice que quiere un futuro diferente, ¿qué ha hecho esta semana que respalde ese futuro?

Esas preguntas deberían agudizar el pensamiento de una persona.

El sistema ya está creando un historial. Los expedientes judiciales, los informes gubernamentales, los antecedentes disciplinarios y los registros institucionales pueden perseguir a una persona durante años. Si esa persona no crea su propio historial, aumenta la probabilidad de que los demás la definan únicamente por la peor decisión de su vida.

Por eso escribir se convierte en parte de ser el director general de tu propia vida. Esa idea influyó más tarde en la forma en que creamos la sección «Perfiles» en Prison Professors. Queríamos ofrecer a las personas una forma práctica de documentar su trayectoria, y nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar.

Nuestros perfiles animan a las personas a escribir el siguiente capítulo de sus vidas a través de:

- » biografías actualizadas,
- » entradas actualizadas en el diario,
- » informes de lectura actualizados, y
- » planes de lanzamiento actualizados.

Una biografía demuestra que uno se hace cargo de su propia historia. Un diario demuestra constancia. Una reseña de un libro demuestra un aprendizaje autónomo. Un plan de lanzamiento demuestra pensamiento estratégico. Los objetivos semanales, los registros de lectura y las reflexiones escritas muestran si el esfuerzo se mantiene a lo largo del tiempo. Esos escritos no solo ayudan a otras personas a comprender el crecimiento. También ayudan al autor a comprobar si su conducta se ajusta realmente a sus intenciones.

El autoliderazgo disciplinado debe dejar un registro visible que otros puedan evaluar.

Piensa como un director ejecutivo. Un director ejecutivo identifica un problema. A continuación, imagina una solución. Si es eficaz, elabora un plan para salvar la brecha, paso a paso. Utiliza herramientas, tácticas y

recursos. Crea mecanismos de rendición de cuentas y formas de medir el progreso. Cualquiera puede utilizar esa misma estrategia para construir el siguiente capítulo de su vida.

## Empieza a inmortalizar el viaje

Si una persona no asume la responsabilidad de dirigir su propia vida, es posible que nunca elabore el plan que le ayude a superar los obstáculos y las consecuencias derivadas de una acusación penal. Sin embargo, si elabora un plan, puede empezar a desarrollar una estrategia que conduzca a mejores resultados.

Ese proceso genera motivos para escribir sobre los pasos que está dando. Escribir puede conducir a un mejor razonamiento, una mejor estrategia y una mayor disciplina para evitar comportamientos que puedan agravar los problemas. Con el tiempo, puede crear un conjunto de trabajos que refuerce la credibilidad y favorezca mejores resultados.

Si los participantes toman la decisión de actuar como directores generales de sus vidas, el marco que ofrecemos en este curso tendrá más sentido.

- » Empieza por definir el éxito porque sabe que nadie más debe definirlo por él.
- » Empieza a fijarse objetivos porque la orientación requiere una estructura.
- » Empieza a documentar el progreso porque la responsabilidad debe hacerse visible.
- » Empieza a prepararse antes porque esperar le parece menos aceptable.
- » Empieza a labrarse una reputación porque sabe que la credibilidad no surge por casualidad.

## Primero: Decide qué vida quieres

Una persona se convierte en el director general de su propia vida cuando empieza a tomar decisiones meditadas y a emprender acciones que se ajustan a su propia definición de éxito.

- » Deja de poner excusas.
- » Deja de culpar a los demás sin aportar nada a cambio.
- » Crea un proceso disciplinado, destinado a producir mejores resultados.
- » Evalúa constantemente la dirección, las pruebas y la preparación.
- » Aprovecha el tiempo de manera eficaz.
- » Crea un registro escrito que refleja la vida que está tratando de construir.

Es posible que el sistema siga pareciendo abrumador. Sin embargo, cada persona tiene el deber y la responsabilidad de prepararse para el camino que tiene por delante, sabiendo que solo ella es responsable de los resultados. En cuanto una persona empieza a asumir la responsabilidad de la siguiente decisión, la siguiente etapa, el siguiente plan y el siguiente esfuerzo, deja de vivir únicamente a la defensiva.

- » Se está ganando credibilidad.
- » Está recabando pruebas.
- » Se está preparando para obtener mejores resultados.
- » Está viviendo su vida.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué significaría para mí, en esta etapa de mi vida, actuar como el director general de mi propia vida?
2. ¿En qué situaciones he estado reaccionando ante las circunstancias en lugar de marcar mi propio rumbo?
3. ¿Qué decisiones cambiarían si empezara a pensar más deliberadamente en el futuro que quiero construir?
4. ¿Qué hábitos o rutinas demostrarían que estoy llevando mi vida con mayor disciplina??
5. ¿Qué tipo de registro escrito demostraría que estoy asumiendo la responsabilidad de mi futuro?
6. Si alguien evaluara mi conducta durante los próximos seis meses, ¿qué demostraría que estoy dirigiendo mi vida en lugar de dejarme llevar por la corriente?
7. ¿Qué puedo hacer esta semana para pasar de reaccionar a actuar con determinación?

Convertirse en el director general de tu propia vida no empieza cuando mejoran las circunstancias externas. Empieza cuando asumes la responsabilidad de las decisiones que están en tus manos y, a partir de ahí, las utilizas para forjar un historial, un plan y un futuro mejor.

## Por qué hay que empezar a planificar ya

Cuando las personas pasan por el sistema de justicia penal, a menudo se dicen a sí mismas que se pondrán serias más adelante. Es posible que quieran esperar hasta:

- » superar la sentencia.
- » ser condenado.
- » acostumbrarse a la cárcel.
- » conocer el entorno.
- » siento que el momento de liberarme se acerca.

Esa forma de pensar no concuerda con el hecho de ser el director general de tu propia vida.

Muchas personas posponen la planificación porque creen que aún no ha llegado el momento adecuado. Se dicen a sí mismas que necesitan más certeza, más estabilidad o más fortaleza emocional antes de empezar.

En realidad, suele ser todo lo contrario. La incertidumbre es una razón para planificar. Una persona debe esperar obstáculos, resistencia y dificultades, y debe planificar superarlos con un sentido de urgencia.

Si una persona espera a que se acerque el momento decisivo antes de empezar a prepararse para el éxito, ya ha esperado demasiado. A Ted Gray, un líder del que he aprendido, le gusta decir: «Si esperas a que se presente la oportunidad, ya es demasiado tarde para planificar».

Empieza a planificar ahora.

Aprendí esa lección mientras estaba en régimen de aislamiento durante mi primer año en prisión. Como escribí en el capítulo anterior, leía la Biblia para sobrellevar los días, las semanas y los meses. En la parábola de los talentos, encontré una idea que cambió mi forma de pensar sobre la responsabilidad. La lección que extraje de esa historia fue sencilla:

- » Todo el mundo tiene dones, y todo el mundo tiene la responsabilidad de desarrollarlos.
- » Si malgastamos lo que tenemos, las consecuencias no se hacen esperar.
- » Si aprovechamos lo que tenemos, es posible que surjan más oportunidades.

Esa lección me obligó a enfrentarme a la realidad. Había perdido mi libertad por culpa de las decisiones que había tomado. La responsabilidad de reconstruir mi vida también recaería sobre mí.

A partir de ese momento, empecé a comprender algo que aún hoy me guía. Si no elaboraba un plan sobre cómo aprovechar los años que tenía por delante, esos años simplemente me pasarían. El tiempo pasaría. Yo reaccionaría ante lo que se me presentara. Quizá sobreviviría a la condena, pero la mera supervivencia no me prepararía para el éxito.

Por eso animo a la gente a empezar a planificar. Vive con sentido de la urgencia y trabaja para hacer las cosas.

### Esperar tiene un coste

Uno de los hábitos más perjudiciales que una persona puede desarrollar durante una crisis es la procrastinación. Se dice a sí misma que la planificación puede esperar hasta que el entorno se estabilice, hasta que las emociones se calmen o hasta que tenga más información sobre las oportunidades que se avecinan.

El problema de ese razonamiento es que una persona que retrasa la planificación no evita vivir el día a día. Sigue despertándose. Sigue con sus rutinas. Sigue lidiando con la frustración, la incertidumbre y el paso del tiempo. Pero sin un plan, su esfuerzo carece de estructura. Las acciones pueden llevarle a superar el día, pero esas acciones no aportan mucho valor para reforzar las perspectivas de éxito en el futuro.

Ese patrón entorpece el progreso. Y una persona que atraviesa cualquier etapa del sistema de justicia penal no puede permitirse esperar. Debe aprovechar la etapa en la que se encuentra para trabajar en pos de los mejores resultados, colocándose en una posición que le brinde más oportunidades. Las etapas cambiarán, pero la persona siempre debe sembrar hoy las semillas del éxito que desea en los meses, años y décadas venideros.

La persona se queda atrás y pierde oportunidades si hace declaraciones sobre la preparación tales como:

- » Empezaré después de que se dicte la sentencia.
- » Empezaré una vez que me hayan asignado el puesto.
- » Empezaré cuando me haya adaptado.
- » Empezaré cuando se acerque la fecha de lanzamiento.

Con esa forma de pensar, pueden pasar diez años sin que se produzcan avances significativos. La incertidumbre es una de las principales razones por las que una persona debería planificar. Todos disponemos de las mismas 24 horas al día, pero no todos dedicamos el mismo esfuerzo estratégico. Como resultado, no todos obtenemos los mismos resultados. Planificar con antelación marca la diferencia.

## Un plan rara vez es perfecto

Hay quien cree que un plan solo es útil cuando se conocen todas las variables. Quieren tener certezas antes de empezar. La vida real no funciona así.

No sabía adónde me enviarían las autoridades después de que el juez me condenara a cumplir 45 años. No sabía qué cambios normativos podrían producirse. No sabía qué libros me influirían más, qué mentores entrarían en mi vida, ni cuánto tiempo pasaría antes de que mi trabajo empezara a abrirme oportunidades. Si hubiera esperado a que todos los detalles quedaran claros, nunca habría empezado. Empieza el plan con preguntas como:

- » ¿Qué consecuencias tendrá la situación en la que me encuentro?
- » ¿En qué quiero convertirme?
- » ¿Cómo se define el éxito en esta etapa?
- » ¿Qué hábitos diarios me ayudarían a avanzar hacia ese futuro?
- » ¿Qué puntos débiles debería abordar ahora?
- » ¿Qué habilidades, experiencia y redes de apoyo debería empezar a desarrollar?

Cuando alguien empieza a hacerse esas preguntas, ya no se limita a esperar pasivamente. Se está preparando.

## La planificación da estructura al tiempo

Una de las cosas más difíciles del confinamiento es cómo el tiempo puede perder su sentido. Los días se repiten. Las semanas se confunden entre sí. Uno puede seguir diciéndose a sí mismo que más adelante empezará a hacer algo significativo, pero ese «más adelante» no deja de posponerse.

Planificar cambia eso.

Un plan da forma al tiempo. Ayuda a dividir el futuro en etapas y a definir prioridades dentro de cada una de ellas. Reduce la carga emocional de intentar resolverlo todo de una vez. Ofrece una forma de avanzar, aunque el camino en su conjunto siga pareciendo abrumador.

Cuando empecé a cumplir mi condena, no podía comprender del todo lo que significaba una sentencia de 45 años. La cifra era demasiado grande. El futuro parecía demasiado lejano. A través de la lectura y la reflexión, aprendí a dejar de pensar solo en lo que quería en ese momento y a empezar a pensar en las personas a las que esperaba influir en el futuro.

- » ¿Qué esperarían de mí?
- » ¿Qué tipo de trabajo se ganaría su respeto?
- » ¿Qué tipo de registro demostraría que he aprovechado bien mi tiempo?

Preguntas como esas me ayudaron a trazar un plan.

Decidí que aprovecharía cada día de mi condena para trabajar en tres direcciones. Me formaría. Contribuiría a la sociedad de manera significativa. Y construiría una red de apoyo. Ese marco dio forma a la semana siguiente, al mes siguiente y a la siguiente etapa de mi vida. Guió los libros que leí, las habilidades que me esforcé por desarrollar, los escritos que produje y las relaciones que intenté construir.

Un plan hizo que la condena se sintiera menos como un muro gigante y más como una serie de etapas por las que tendría que avanzar deliberadamente. Ese principio se aplica independientemente de si una persona es:

- » a la espera de la sentencia,
- » preparándose para rendirse,
- » adaptarse a la cárcel,
- » o en fase de preparación para su lanzamiento.

Las etapas cambian. La responsabilidad de prepararse, no.

## La planificación convierte la esperanza en estrategia

La esperanza por sí sola no basta. La oración por sí sola no basta. Una persona debe trazar un plan y, a continuación, debe esforzarse por llevarlo a cabo, independientemente de las fuerzas o condiciones externas. Muchas personas esperan que las cosas mejoren. Esperan que un juez se muestre clemente. Esperan que la estancia en prisión transcurra sin problemas. Esperan que surjan oportunidades más adelante. Esperan que, de alguna manera, su vida se recompone tras la puesta en libertad.

La esperanza tiene valor, pero sin un plan no conduce a resultados. La planificación convierte la esperanza en estrategia. La estrategia puede conducir a tácticas, al desarrollo de recursos y a mejores resultados. Una persona con un plan empieza a hacerse preguntas diferentes:

- » ¿Qué estoy haciendo ahora mismo que contribuya a la vida que digo que quiero?
- » ¿Qué récord estoy batiendo?
- » ¿Qué rutinas deberían ser imprescindibles?
- » ¿Qué carencias educativas, profesionales o personales debería empezar a abordar?
- » ¿Qué deberían poder ver los demás si revisan mi trabajo dentro de unos meses?

Una vez que una persona asume la responsabilidad de dirigir su propia vida, la planificación se convierte en el siguiente paso lógico. Vivir como el director general de tu propia vida exige pensar de otra manera. También exige planificar de otra manera.

## Planificar es una muestra de respeto por uno mismo

Cuando una persona elabora un plan, en esencia está actuando como si fuera consciente de la responsabilidad que conlleva organizar sus pensamientos y acciones. Entiende que la conducta de hoy determina los resultados de mañana, y que cada decisión conlleva un coste de oportunidad.

Las personas pueden sentirse avergonzadas, desanimadas o abrumadas si entran en contacto con el sistema de justicia penal. Una condena, una pena de prisión o incluso el miedo a lo que le espera pueden paralizar temporalmente la confianza de una persona. Puede obsesionarse con la perspectiva del castigo, la pérdida y el daño irreparable. La planificación interrumpe esa erosión de la confianza en sí mismo, porque quien planifica empieza a reconocer:

- » Soy responsable.
- » Debo esforzarme por construir un futuro mejor.
- » Debo convertirme en un buen administrador del tiempo, los recursos y la verdad.
- » Tengo que construir.

## Un plan debe ir adaptándose

Los planes proporcionan una estructura práctica que permite pensar, actuar, evaluar y adaptarse cuando las situaciones cambian, y eso es algo que sin duda ocurrirá.

Durante los años que presté servicio, tuve que revisar mis planes en repetidas ocasiones. Algunas oportunidades se cerraron sin que fuera culpa mía. Otras se abrieron. Trabajar para alcanzar algunos objetivos me llevó más tiempo del que esperaba. Otros acontecimientos se aceleraron porque una decisión disciplinada condujo a otra. Esos cambios demostraron el valor de la planificación. Incluso cuando las cosas no salen como queremos, nuestros planes deben mostrar cómo nos estamos adaptando, avanzando y evolucionando.

Al principio, el plan puede ser sencillo:

- » superar la crisis actual,
- » desarrolla la disciplina emocional,
- » empezar a leer,
- » empezar a escribir,
- » empezar a documentar los avances.

Más adelante, el plan podría volverse más ambicioso:

- » perseguir objetivos educativos más ambiciosos,
- » mejorar la preparación para el lanzamiento,
- » crear una red de apoyo que se convierta en una coalición,
- » mejorar la calidad de la redacción y dejar constancia del proceso,
- » prepárate para el trabajo que realizarás y las contribuciones que harás tras tu puesta en libertad.

La planificación es una disciplina en constante evolución, no un ejercicio puntual. Las circunstancias cambiarán y, cuando eso ocurra, el plan deberá adaptarse.

## Qué debe incluir un plan serio

Un plan no tiene por qué ser complicado para ser útil. Pero sí debe estar bien pensado. Mi propio plan constaba de tres partes sencillas:

1. Me esforzaría por obtener títulos académicos.
2. Me esforzaría por contribuir a la sociedad de formas significativas y cuantificables.
3. Me esforzaría por crear una red de apoyo, una coalición que me ayudara a conseguir los resultados que quería lograr tanto en prisión como fuera de ella.

Al centrarme en esos tres objetivos, creía que podría aumentar mis posibilidades de éxito. Un plan serio debería obligar a una persona a pensar en los resultados que desea y a evaluar si las decisiones que está tomando le acercarán a sus posibilidades de éxito.

### **¿Cómo se define el éxito en cada etapa?**

El éxito mientras se espera la sentencia puede ser diferente del éxito en una prisión de alta seguridad, un centro de internamiento, un centro de reinserción social o en libertad vigilada. Una persona que cumple una condena corta no debería planificar su futuro exactamente de la misma manera que alguien que cumple una condena de una década o más. El plan debe adaptarse a la situación.

### **¿Cuáles son mis prioridades inmediatas?**

Es posible que una persona tenga que centrarse en la disciplina emocional, la estructura educativa, la salud física, los hábitos de escritura, la mejora de las relaciones o la preparación para la puesta en libertad. Las prioridades aportan orden.

### **¿Qué hábitos deben convertirse en una costumbre?**

Sin hábitos constantes, un plan no pasa de ser un deseo. Los hábitos convierten la dirección en una rutina.

### **¿Qué récord estoy batiendo?**

El plan no debe quedarse solo en la mente. Debe reflejarse en el perfil que va desarrollando la persona, con biografías actualizadas, diarios, reseñas de libros, planes de publicación y otros registros escritos que demuestren el esfuerzo realizado a lo largo del tiempo.

### **¿Qué obstáculos debo prever?**

Un plan serio cuenta con que habrá resistencia. No da por sentado que todo vaya a ir sobre ruedas. Prevé retrasos, frustraciones, cansancio, distracciones y contratiempos.

### **¿Cómo mediré el progreso?**

Una persona debe saber qué indicios demostrarán que el plan se está haciendo realidad. De lo contrario, las buenas intenciones pueden crear la ilusión de que se avanza sin que ello se traduzca en resultados concretos.

Preguntas como estas convierten la planificación de una vaga aspiración en una preparación tangible.

## **Planificación y redacción**

En el contexto de este libro, la planificación y la escritura van de la mano. Una persona puede tener una visión en mente, pero hasta que no la plasma por escrito, esa visión suele quedar en el aire. Escribir obliga a tomar decisiones. Obliga a ser claro. Pone de manifiesto los razonamientos débiles, las intenciones vagas y las contradicciones entre los objetivos y los hábitos.

Esa es una de las razones por las que pongo tanto énfasis en la documentación.

Un plan de lanzamiento es un ejemplo. Un diario es otro. Una biografía también puede reflejar la planificación, ya que muestra cómo una persona entiende su pasado, sus responsabilidades actuales y el

futuro que está tratando de construir. Con el tiempo, el registro escrito convierte la planificación en algo que otros pueden evaluar y que el escritor puede perfeccionar.

La planificación debe comenzar ahora. Nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde, para empezar el plan. Al madurar el plan con el tiempo, una persona construye un conjunto de pruebas que resultarán útiles para la autodefensa. Los capítulos siguientes ofrecerán más información sobre cómo utilizar un perfil para publicar el plan. Por ahora, la idea clave es sencilla: la planificación permite a una persona decir lo que va a construir, lo que abre oportunidades para que otros evalúen la eficacia del plan.

Los planes generan confianza.

Por ejemplo, piensa en construir una casa. Tienes más posibilidades de conseguir el resultado que desees si le proporcionas al constructor planos que si simplemente le dices lo que quieres. Un plan debe funcionar como un plano que te guíe hacia la vida que desees al final de este viaje.

Otra razón para empezar pronto es que las oportunidades suelen aparecer antes de que una persona se sienta totalmente preparada.

- » Es posible que se abra una clase.
- » Es posible que aparezca un mentor.
- » Puede que haya un programa disponible.
- » Puede que una persona con influencia se interese por el tema.
- » Un familiar puede estar dispuesto a ayudar.
- » Puede surgir inesperadamente una oportunidad para mejorar el expediente.
- » Una ley o una política puede cambiar.

Quien ha sabido planificar está en mejores condiciones para reaccionar. Quien solo ha sabido reaccionar suele dejar pasar la oportunidad. Planificar no garantiza que surja la oportunidad, pero mejora la preparación.

Ese principio marcó las decisiones que tomé en prisión y tras mi puesta en libertad. Las relaciones que forjé, el trabajo que realicé y las oportunidades que recibí posteriormente dependieron todas de una preparación que comenzó mucho antes de que esas oportunidades se hicieran visibles. Incluso hoy en día, nuestra organización sin ánimo de lucro ha recibido donaciones económicas de miles de personas porque quieren apoyar nuestra misión. Es una misión que comenzó con un plan. Ese plan nos permite ofrecer recursos de forma gratuita a las personas que están en prisión. Mientras sigan trabajando para llevar a cabo sus planes, nosotros seguiremos trabajando para generar apoyo para la misión.

## Empieza a elaborar tu plan hoy mismo

Quizá algunos lectores piensen: «Aún no sé lo suficiente como para hacer un plan serio». Empieza de todos modos. No esperes al momento perfecto. Empieza con el plan que puedas elaborar hoy mismo. Puede que esté incompleto. Puede que cambie muchas veces. Puede que comience con solo unos pocos compromisos:

- » Leeré con regularidad.
- » Escribiré con regularidad.
- » Definiré qué es el éxito en esta etapa.
- » Llevaré un registro de mi progreso.
- » Empezaré a prepararme para el lanzamiento mucho antes de que este llegue.

Eso es suficiente para empezar. Lo importante no es la perfección. Lo importante es la dirección.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo sería un plan serio para mí en la etapa en la que me encuentro ahora mismo?
2. ¿De qué manera he estado posponiendo la planificación porque estoy esperando tener más claridad o que se den mejores condiciones?
3. ¿Qué prioridades deberían definir esta etapa de mi vida?
4. ¿Qué hábitos me ayudarían a convertir mi plan en algo real?
5. ¿Qué obstáculos debería anticipar en lugar de ignorar?
6. ¿Qué registro escrito demostraría que me estoy preparando a conciencia en lugar de simplemente perder el tiempo?
7. ¿Qué puedo empezar a planificar esta semana para que la siguiente etapa de mi vida sea más sólida?

La planificación es uno de los primeros indicios visibles del compromiso de una persona para prepararse para el éxito. Se necesita disciplina y valor para dar el primer paso.

## **Por qué debes inmortalizar tu viaje**

Cuando las personas entran por primera vez en contacto con el sistema de justicia penal, suelen centrarse en el problema más inmediato al que se enfrentan. Les preocupan los cargos, la sentencia, la entrega a la justicia, el tiempo de prisión, las fechas de puesta en libertad y las consecuencias colaterales que pueden derivarse de una condena. Todas esas preocupaciones son válidas. Sin embargo, muchas personas pasan por alto algo que puede influir en la forma en que los demás las perciben mucho después de que comience el proceso formal.

Pasan por alto el valor que puede aportar el nuevo historial que una persona tiene la oportunidad de construir.

Desde el momento en que una persona es investigada, acusada o condenada, su expediente comienza a crecer. Es probable que ese expediente se amplíe con declaraciones juradas, autos de acusación, acuerdos de conformidad, transcripciones de juicios, informes previos a la sentencia, historial disciplinario, cobertura mediática y otros documentos oficiales. Esos materiales determinan cómo las partes interesadas interpretan la conducta pasada de la persona. Pueden ser detallados, perjudiciales y estar disponibles durante años.

Lo que normalmente no muestran es cómo responde la persona a dichos antecedentes. Por eso animo a los miembros de nuestra comunidad a dejar constancia de su trayectoria. Si estás realizando nuestros cursos, crea un nuevo historial. Deja constancia de los pasos que estás dando para prepararte para el éxito creando un perfil que actualices regularmente.

Si no creas un registro escrito de lo que estás aprendiendo, cómo estás cambiando y qué pasos estás dando para prepararte para un futuro mejor, entonces el expediente oficial puede influir en las oportunidades que se te abran o no.

Cualquier persona que desee recuperar su credibilidad, reforzar su capacidad de defenderse a sí misma y prepararse para obtener mejores resultados debe prever el daño y las consecuencias colaterales que acompañan a los antecedentes penales. Comprender esto debería conducir a planes más acertados.

### **El registro existirá de cualquier modo**

Tras mi condena, aprendí a aceptar que el historial que el Gobierno tenía de mi vida siempre existiría. La acusación, la sentencia y el número de preso seguían ahí. Ninguno de esos registros reflejaba la forma en que yo pretendía vivir en los años venideros. Tuve que asumir las consecuencias que conllevaría ese historial. Eso me llevó a aceptar que probablemente no podría encontrar trabajo en toda mi vida.

Esa aceptación me aportó claridad, lo que me ayudó a desarrollar los planes que me guiarían en el camino.

No podía cambiar el expediente judicial, ni retroceder en el tiempo para borrar las malas decisiones que me llevaron a entrar en el sistema. Sin embargo, podía empezar a construir otro historial. Podía leer, escribir, llevar diarios y documentar mis objetivos. Podía desarrollar planes para mi puesta en libertad y crear un conjunto de trabajos que demostraran que me estaba preparando a conciencia, en lugar de limitarme a esperar a que pasaran las páginas del calendario para cumplir la condena. El historial que construí proporcionó a las personas otra base sobre la que evaluarme, demostrando que mi condena penal no contaba toda la historia de mi vida. Empecé a construir un nuevo historial que, esperaba, influiría en cómo me percibían los demás. En lugar de tener en cuenta únicamente el delito, la condena y la pena, quería que vieran cómo había respondido y cómo había trabajado para reparar el daño causado.

En este capítulo, espero que los lectores comprendan las oportunidades que se abren para quienes se esfuerzan por demostrar una preparación autodirigida.

## Escribir es más que una reflexión

Hay quienes escriben para ordenar sus sentimientos, reducir el estrés o dar sentido a circunstancias difíciles. Escribir puede ayudar a una persona a pensar con mayor claridad, a asimilar las adversidades y a evaluar su progreso a lo largo del tiempo. En el contexto del proceso de justicia penal, escribir también puede generar un conjunto de textos que se convierte en un recurso para la autodefensa. Una persona que escribe con regularidad hace algo más que mantenerse ocupada. Está creando un registro accesible que ayuda a otras personas a comprender que no está esperando pasivamente a que cambien las circunstancias. Está asumiendo la responsabilidad del futuro que espera construir. Esa motivación intrínseca puede dar lugar a nuevas oportunidades, especialmente si escribe con regularidad sobre:

1. lo que está aprendiendo,
2. cómo emplea el tiempo,
3. qué libros está leyendo,
4. qué objetivos persigue,
5. qué debilidades está tratando de superar,
6. y cómo se está preparando para su puesta en libertad

A través de Prison Professors, pongo mucho énfasis en dejar constancia del recorrido. La documentación da forma al crecimiento. Sin documentación, el esfuerzo puede pasar desapercibido. Con la documentación, una persona comienza a construir un corpus de trabajo que demuestra intencionalidad, disciplina y preparación.

## La influencia de Frederick Douglass

Frederick Douglass influyó en mi forma de pensar sobre la importancia de escribir y construir una nueva historia. Para trabajar en pro de la abolición de la esclavitud, se entrenó a sí mismo para comunicarse, pensar de forma crítica y escribir de manera que su humanidad, su inteligencia y su valor quedaran patentes. Al escribir, pudo compartir su historia y ganarse la credibilidad. Aprovechó esa credibilidad para impulsar el cambio. Douglass se apropió de su narrativa al documentar su experiencia. Al escribir la historia de su vida, convenció a otros de la injusticia de la esclavitud y del poder del potencial humano. Su historia y sus acciones lo convirtieron en una figura venerada en todo el mundo.

Esa lección me inspiró. Al igual que Frederick Douglass, quería utilizar mi historia personal y las lecciones que aprendí en prisión para influir en el cambio. Esperaba abrir más oportunidades para que las personas ganaran su libertad por méritos propios. Esta lección tiene relevancia práctica para cualquiera que pase por el sistema de justicia penal.

No estoy sugiriendo que todo el mundo vaya a convertirse en un escritor público o en una figura histórica. Para aquellos de nuestra comunidad, lo que sugiero es que el acto de documentar vuestra experiencia cambia la forma en que os entendéis a vosotros mismos y también puede cambiar la forma en que los demás os entienden. Un registro escrito crea una imagen más completa que los documentos judiciales por sí solos. Crea un espacio donde la responsabilidad, la reflexión y la preparación pueden hacerse evidentes.

Douglass comprendió que la comunicación podía influir en las percepciones. El mismo principio se aplica aquí. Una persona que aprende a escribir con claridad sobre su vida, su crecimiento y sus planes aumenta la probabilidad de que los demás vean más allá de los cargos que se le imputan.

## Recordar el viaje es prepararse

Hay demasiada gente que considera la preparación como algo abstracto. Puede que digan que están intentando mejorar o hacerlo mejor. Es posible que esas afirmaciones sean sinceras, pero la sinceridad cobra más fuerza si se refleja en los preparativos que uno lleva a cabo.

- » Cuando alguien escribe una biografía, ese texto refleja cómo entiende su propia historia.
- » Si lleva un diario, ese registro muestra si su comportamiento diario concuerda con el futuro que dice querer.
- » Si escribe reseñas de libros, demuestra que la lectura le está ayudando a formar su criterio, en lugar de ser simplemente una forma de pasar el tiempo.
- » Si elabora un plan de reinserción, demuestra que está pensando con antelación en el trabajo, la vivienda, el apoyo, la disciplina y las consecuencias colaterales que pueden derivarse de su puesta en libertad.

En todos los casos, escribir refuerza el pensamiento y la eficacia.

Muchas personas creen que solo deben empezar a documentar su evolución cuando alguien les pide pruebas. Eso es un error. El registro escrito cobra valor precisamente porque se ha ido construyendo con el tiempo. Quien espera hasta la sentencia, la revisión de la libertad condicional o un momento de crisis ya va por detrás de quien empezó antes. Un registro construido poco a poco, con esfuerzo constante, tiene más peso que algo elaborado a toda prisa.

## La diferencia entre la intención y las pruebas

El sistema de justicia penal está lleno de personas que desean cambiar. Algunas lo conseguirán. Muchas no. Los responsables de tomar decisiones no siempre saben quién habla en serio. Esa incertidumbre es una de las razones por las que la documentación cobra tanta importancia.

- » Una persona puede proponerse ser más disciplinada. Un diario puede revelar si esa persona es realmente disciplinada y autónoma.
- » Una persona puede tener la intención de mejorar su formación. Los resúmenes de libros pueden mostrar qué está leyendo, qué está aprendiendo y cómo está aplicando esas lecciones.
- » Una persona puede tener la intención de salir adelante tras su puesta en libertad. Un plan de reinserción puede mostrar si esa intención está respaldada por una reflexión, una estructura y una preparación realista.
- » Una persona puede tener la intención de recuperar la confianza. Los testimonios y el esfuerzo constante por escrito pueden ayudar a los demás a ver si se está ganando esa confianza.

Cualquiera puede decir que tiene buenas intenciones. Al dejar constancia de su trayectoria, una persona acumula pruebas que demuestran los resultados obtenidos. Los resultados son más convincentes que las intenciones.

## Lo que debes recordar

Una persona debe escribir con regularidad, demostrando que se ha comprometido de forma consciente a crear un historial de su evolución. Animamos a los miembros de nuestra comunidad a que dejen constancia de su trayectoria a través de las siguientes categorías.

## Biografía

Una biografía explica quién eres, qué ha marcado tu vida, qué has aprendido y cómo te estás preparando para el futuro. Te ayuda a tomar las riendas de tu propia historia.

## Diario

Un diario recoge tus esfuerzos a lo largo del tiempo. Muestra cómo aprovechas tus días, qué estás aprendiendo, a qué obstáculos te enfrentas y cómo los superas.

## Reseñas de libros

Los resúmenes de libros convierten la lectura en una prueba tangible del aprendizaje autónomo. Demuestran que los libros influyen en el pensamiento y en el comportamiento.

## Plan de lanzamiento

Un plan de reinserción demuestra que te estás preparando de forma consciente para la vida tras la cárcel. Refleja capacidad de reflexión y realismo.

## Otros documentos escritos

Las cartas, las reflexiones educativas, las notas sobre los programas, las respuestas a las clases y los testimonios también pueden formar parte de un conjunto más amplio de trabajos. Puedes incluirlos en tus diarios u otras secciones del perfil que crees en Prison Professors. Mantén un patrón que refleje en quién te estás convirtiendo.

## Escribes para más de un público

Cuando las personas empiezan a documentar sus avances, a veces solo piensan en sí mismas. Es comprensible. A menudo, el trabajo comienza como una iniciativa personal. Sin embargo, con el tiempo, lo que escriben puede llegar a más de un público.

Es posible que estés escribiendo para:

- » tú mismo,
- » un futuro juez,
- » un agente de libertad condicional,
- » un gestor de casos,
- » un familiar,
- » un empleador,
- » un colaborador, o
- » otra parte interesada que quiere saber si tu comportamiento refleja una preparación auténtica.

En lugar de escribir para impresionar a los demás, crea un historial que demuestre que te tomas en serio la preparación para alcanzar el éxito. El conjunto de trabajos que acumules puede influir más adelante en la forma en que los demás evalúen tu disciplina, tu credibilidad y tu disposición para aprovechar las oportunidades. Por eso anima a la gente a que deje constancia de su trayectoria desde el principio. El historial cobra más fuerza cuando muestra coherencia y refleja una motivación intrínseca.

## Recordar el camino recorrido nos ayuda a formarnos una opinión

Escribir demuestra compromiso con el progreso y ayuda al escritor a desarrollar confianza.

Cuando te sientas a explicar lo que estás haciendo, lo que estás aprendiendo, lo que salió mal, lo que quieres mejorar y cómo piensas avanzar, te ves obligado a pensar con mayor claridad. Las esperanzas vagas

se debilitan. Las excusas se vuelven más evidentes. Las contradicciones se vuelven más difíciles de ignorar. Escribir puede poner de manifiesto el autoengaño, pero también puede afinar la dirección.

Esa es una de las razones por las que no considero la escritura como una actividad secundaria. La veo como parte del proceso de preparación en sí mismo.

Una persona que escribe con regularidad suele volverse más reflexiva, más deliberada y más capaz de explicar sus decisiones. Esas ventajas tienen un valor práctico. Mejoran la autocomprensión. Mejoran la comunicación. Mejoran la planificación. También crean un rastro visible del esfuerzo.

Quiero destacar el valor de desarrollar ese registro a lo largo de un periodo prolongado. El peor momento para empezar a reunir pruebas es cuando de repente te das cuenta de que las necesitas. Si se acerca la sentencia, si se está planificando la puesta en libertad, si se está considerando una recomendación o si alguien te pregunta qué has hecho para prepararte, es mucho mejor tener un registro ya preparado que empezar a buscar palabras a toda prisa.

El momento perfecto no llegará. El momento útil es el que tienes delante. Cuando las personas retrasan este trabajo, a menudo imaginan que empezarán más tarde. En realidad, si empiezas hoy, tendrás más posibilidades de mejorar tus perspectivas de éxito que si esperas.

Crea un registro que muestre lo que estás haciendo con tu tiempo, lo que estás aprendiendo, lo que estás construyendo y cómo te estás preparando para obtener mejores resultados.

## Preguntas para reflexionar

1. Si alguien revisara el expediente oficial de mi caso, ¿qué es lo que seguiría sin saber sobre mí a menos que lo escribiera yo mismo?
2. ¿Qué he hecho durante el último mes que refleje crecimiento, disciplina o preparación, pero que aún no haya quedado documentado?
3. ¿Cómo me ayudaría escribir una biografía a sentirme más dueño de mi propia historia?
4. ¿Qué podrían revelar mis diarios sobre la forma en que estoy utilizando el tiempo en este momento?
5. ¿Cómo me ayudarían los informes de lectura, la planificación de lanzamientos u otros trabajos escritos a crear pruebas de mi esfuerzo autónomo?
6. Si sigo así durante los próximos seis meses sin documentar mi progreso, ¿qué oportunidades podría perder?
7. ¿Qué podría empezar a escribir esta semana que me ayude a ir construyendo un historial más sólido?

Conmemorar tu trayectoria no es algo independiente de la preparación. Es una de las formas en que te preparas. Cuando escribes, conservas y organizas el trabajo que estás realizando, creas algo más duradero que la mera intención. Creas pruebas.

## **Crea tu perfil desde el principio**

**L**as personas que pasan por el sistema de justicia penal pueden sentirse como marionetas. Hay otras personas que mueven los hilos y ejercen una enorme influencia sobre su vida, y sobre la de sus seres queridos. Los fiscales redactan autos de acusación, los agentes de libertad condicional elaboran informes previos a la sentencia, los abogados presentan alegatos sin conocer bien al individuo, los periodistas pueden escribir artículos y las agencias gubernamentales emiten comunicados de prensa. Esos registros determinan la forma en que los jueces, los gestores de casos, los empleadores e incluso los vecinos ven a una persona. Una vez que esos documentos comienzan a circular, una persona puede sentir que su identidad se ha reducido a la peor decisión de su vida.

Sé lo que se siente.

Tras mi detención, el gobierno tenía su propia versión de mi historia. Los expedientes judiciales reflejaban los hechos del delito que cometí, la versión de los hechos de la fiscalía y la sentencia que recibí.

Es cierto que era culpable de participar en una trama para vender drogas. Sin embargo, esos informes o relatos no reflejaban todo lo que había aprendido durante ese primer año de aislamiento. No podían revelar lo que había en mi corazón, ni lo que había aprendido leyendo la Biblia o libros sobre liderazgo personal.

La lectura puede cambiar la vida de una persona, pero nadie sabe de esos cambios a menos que uno haga algo al respecto. Los líderes me enseñaron a pensar de manera diferente y cómo prepararme para la vida que esperaba construir tras salir de prisión. Quería un futuro diferente, pero la responsabilidad de construirlo recaía en mí.

Esa toma de conciencia influyó en la forma en que viví los 9.500 días en prisión. Llegué a comprender que el historial que construí a través de la lectura, la escritura, la planificación y el esfuerzo disciplinado daría forma a las oportunidades mucho antes de que nadie me ofreciera una segunda oportunidad. No podía borrar las malas decisiones que llevaron a mi condena. Sin embargo, podía empezar a documentar las decisiones que tomaba a partir de entonces.

Ese es el propósito que hay detrás de la plataforma Profiles en Prison Professors. La creamos para ofrecer a las personas una estructura práctica con la que inmortalizar su trayectoria desde el principio. En lugar de pensar en un perfil como un ejercicio de relaciones públicas, considéralo un historial disciplinado que muestra cómo una persona se está preparando para obtener mejores resultados a través del esfuerzo autodirigido.

Esperamos que, a través de nuestro Manual, los participantes lleguen a la misma conclusión:

- » Las personas aumentan sus posibilidades de éxito cuando documentan sus avances mediante la creación de un perfil completo.

### **Escribe el siguiente capítulo**

Una de las lecciones que aprendí al leer a Frederick Douglass fue que una persona gana fuerza al hacerse dueña de su propia historia. Douglass no permitió que otros lo definieran por completo a través del sistema degradante que había soportado. Dedicó tiempo a aprender a leer, escribir y comunicarse. Luego utilizó su historia personal para construir un argumento persuasivo que ayudó a otros a ver su vida, su mensaje y su razonamiento con mayor claridad. Escribió. Explicó. Ofreció a la gente una comprensión más completa

de quién era, qué había aprendido y qué pretendía aportar. Al desarrollar su historia personal, Frederick Douglass cambió la forma de pensar de la gente.

El mismo principio se aplica a las personas que pasan por el sistema de justicia penal. Todos podemos aprender leyendo sobre personas que superaron obstáculos mayores que los que nosotros enfrentamos y luego emular su compromiso con el liderazgo personal.

- » Si no redactas tu biografía, los demás se basarán en los expedientes judiciales, incluido tu informe de investigación previo a la sentencia.
- » Si no explicas cómo empleas el tiempo, los demás podrían pensar que estás esperando sin hacer nada o que careces de autonomía y motivación intrínseca.
- » Si no documentas tu progreso, no dejas ninguna prueba visible de tu evolución.

Es posible que, al principio, las partes interesadas no reconozcan ni valoren tus esfuerzos. Construir un historial lleva tiempo. Pero cuanto más escribas, más fácil te resultará convencer a los demás de que mereces que te tengan en cuenta. Quizás puedas abrirte caminos que te conduzcan antes a un mayor nivel de libertad, a un trabajo que te esté esperando cuando salgas en libertad o a oportunidades de negocio que hoy ni siquiera puedes imaginar.

Al reforzar mi obra escrita, se me han abierto más oportunidades de las que puedo recordar. En *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term*, revelo muchas de esas oportunidades. En otros libros, muestro cómo esas decisiones y acciones en prisión condujeron a la prosperidad tras la puesta en libertad, y luego a la riqueza. Me permitieron centrarme en ser el cambio que quiero ver en el mundo, y en regalar todos los recursos sin coste alguno a los miembros de nuestra comunidad. Estos pequeños pasos son esenciales para lograr cambios que puedan ampliar la Ley del Primer Paso del presidente Trump, de modo que todas las personas en prisión puedan beneficiarse de esos incentivos, independientemente del país del que procedan o del delito que hayan cometido.

Queremos incentivar la excelencia para todos. Sin embargo, para tener éxito, necesitamos recopilar datos que muestren cómo las personas de nuestra comunidad están trabajando duro para prepararse para llevar una vida respetuosa con la ley y contributiva tras su puesta en libertad.

Un perfil te ayuda a empezar a crear ese historial de forma organizada. Te ofrece un espacio para mostrar quién eres, qué estás aprendiendo, cómo estás cambiando y qué estás haciendo para prepararte para el éxito. Piensa en tu perfil como un registro vivo de tu crecimiento. Debe evolucionar a medida que tú evolucionas. Paso a paso.

## Para qué sirve realmente un perfil

Hay quien, al oír la palabra «perfil», piensa en las redes sociales, la autopromoción o la gestión de la imagen. No es eso a lo que me refiero. Como escribe CZ en *Freedom of Money*, un líder debe mantenerse alineado con la misión.

Un Los profesores de la prisión es una herramienta estructurada para el aprendizaje autodirigido y la rendición de cuentas por escrito. Le proporciona a una persona un lugar práctico donde almacenar pruebas de su preparación. Convierte el esfuerzo privado en esfuerzo visible. Crea un archivo organizado de crecimiento que más adelante puede servir de apoyo para la planificación de la puesta en libertad, la estrategia de mitigación, la preparación para la reinserción y la autodefensa. Si sigues las lecciones de nuestros cursos, verás cómo un perfil sólido puede influir en las perspectivas de empleo o incluso en alcanzar un mayor nivel de libertad antes.

Un perfil bien desarrollado se convierte en un activo para la autodefensa. Una persona podría decir:

- » Estoy intentando mejorar.

Esa afirmación puede ser sincera, pero sigue siendo imprecisa hasta que la persona demuestre cómo se traduce esa mejora en la práctica y vaya acumulando ese historial con el tiempo. Un perfil ofrece ese historial de crecimiento. Además, queda registrado con fecha y hora, lo que permite a las partes interesadas observar una pauta de compromiso personal. Esa pauta puede reflejar una motivación intrínseca, que se convierte en una fuerza poderosa a la hora de prepararse para el éxito.

Las secciones principales son sencillas, y escribiré sobre ellas a lo largo de este cuaderno de ejercicios. No se debe considerar el perfil como una píldora mágica. Debe convertirse en un historial de crecimiento personal que se amplíe con el tiempo. Nadie planta una semilla de manzano por la mañana y espera comer una manzana por la tarde. Hay que cuidar esa semilla con el tiempo y dejar que madure hasta convertirse en un árbol que dé fruto durante toda la vida.

Estas son las lecciones que ofrecemos en Prison Professors. Recuerda siempre que nadie va a venir a rescatarte del sistema penitenciario. Espera encontrar obstáculos, pero esfuérzate por tener éxito de todos modos.

## Biografía

Aquí es donde te haces dueño de tu propia historia. Explicas quién eres, qué te ha llevado a tu situación actual, qué has aprendido y cómo te estás preparando para un futuro mejor. La biografía no es un lugar para poner excusas. Es un lugar para demostrar conciencia de ti mismo, responsabilidad y rumbo.

Piensa en la biografía como tu esfuerzo por escribir un relato más completo y preciso de tu vida. Si no te tomas el tiempo para escribirla, es posible que otras personas se basen exclusivamente en los registros oficiales y la cobertura mediática para definirte.

## Diario

Un diario refleja tu esfuerzo a lo largo del tiempo. Se convierte en una prueba de tu constancia. En lugar de hacer afirmaciones generales sobre en quién quieres convertirte, el diario muestra cómo estás aprovechando tus días y tus semanas. La guía «Straight-A» subraya que el crecimiento resulta más creíble cuando se plasma por escrito, se lleva un seguimiento y se revisa con el tiempo.

Es fácil quejarse de lo que el sistema penitenciario no está haciendo. Sin embargo, quejarse no te ayuda en tu esfuerzo por prepararte para el éxito. Usa tu diario para mostrar cómo estás aprovechando el tiempo hoy para prepararte para el éxito de mañana. Tu diario puede mostrar tu aprendizaje autodirigido, incluyendo la forma en que estás desarrollando tu vocabulario, tu capacidad de redacción, tus habilidades matemáticas, tu pensamiento crítico o un registro de tu contribución a la vida de los demás.

## Reseñas de libros

Los resúmenes de libros muestran cómo utilizas la lectura para desarrollar tu pensamiento. Ayudan a demostrar que no solo estás pasando el rato. Estás aprendiendo, reflexionando y aplicando ideas. Cuando alguien escribe resúmenes de libros, crea un registro visible de su aprendizaje autónomo.

El informe de lectura puede ser sencillo. Cada vez que leas un libro, incluye lo siguiente:

1. Título del libro
2. Autor del libro
3. ¿Por qué decidiste leer el libro?
4. Lo que has aprendido al leer el libro
5. Cómo pueden contribuir a tu éxito las lecciones que has aprendido, tal y como tú lo defines

Esta estrategia para redactar reseñas de libros demuestra que eres autónomo, que sabes cómo aprender y que cada vez actúas con mayor determinación. Esas cualidades pueden ayudarte a ganarte la confianza y el apoyo de los demás.

## Plan de lanzamiento

Un plan de reinserción demuestra que piensas con visión de futuro. En él explicas cómo pretendes vivir, trabajar, contribuir a la sociedad y superar las consecuencias colaterales que suelen derivarse de una acusación penal o una condena de prisión. Un plan de reinserción demuestra tu determinación. Demuestra que el éxito no es algo que esperas que suceda por casualidad. Lo estás planificando.

Debes actualizar tu plan de reinserción periódicamente. Demuestra que comprendes tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus oportunidades y tus amenazas. Al demostrar que has reflexionado sobre esas complicaciones, demuestras capacidad de pensamiento crítico. Te recomiendo que actualices tu plan de reinserción cada tres meses para que el expediente refleje cómo estás diseñando un camino hacia el éxito.

## Testimonios

Los testimonios aportan credibilidad externa. Demuestran que otras personas han sido testigos de tu disciplina, tu carácter, tu esfuerzo o tu evolución. Una historia personal cobra más fuerza cuando hay quienes pueden confirmar que el trabajo es auténtico.

Tu perfil ofrece una sección donde otras personas pueden dejarte un testimonio. Piensa en las personas a las que has ayudado, influido o animado. ¿Cuánto más sólido sería tu historial si esas personas escribieran sobre el trabajo que te han visto realizar? ¿Y si tuvieras un posible empleador dispuesto a decir que te estaría esperando un puesto de trabajo al salir? Un testimonio como ese podría reforzar tu historial. Pide a la gente que escriba testimonios sobre ti. Cuanto más te esfuerces en construir tu perfil, más probable será que consigas una colección significativa de apoyos.

En conjunto, estas secciones crean algo mucho más útil que unas notas dispersas. Crean un corpus de trabajo que puede durar toda la vida.

## Empieza pronto, aunque tu perfil no sea perfecto

A menudo, la gente pospone las tareas útiles porque cree que no está preparada. Se dicen a sí mismos que necesitan más claridad, más tiempo, más apoyo o mejores habilidades de redacción antes de empezar. Entiendo ese instinto, pero lleva a demasiadas personas a quedarse esperando.

No esperes. Vive con un sentido de urgencia, sabiendo que cuanto más te esfuerces hoy, más oportunidades se te abrirán mañana. Aunque me condenaron a 45 años, siempre sentí esa urgencia. Creía que si alcanzaba mis metas pronto, se me abrirían más oportunidades. Al documentar mi historia, utilicé ese registro para generar confianza y credibilidad. Tú puedes hacer lo mismo.

Si te enfrentas a cargos, empieza ahora. Si te estás preparando para entregarte, empieza ahora. Si ya estás en prisión y han pasado años, empieza ahora. Si es tu familia la que debe introducir la información por ti, empieza ahora.

Lo importante no es crear un perfil perfecto el primer día. Lo importante es empezar a crear el historial y mostrar coherencia. Ese esfuerzo restaura la confianza.

Puedes escribir hoy una biografía a grandes rasgos y revisarla más adelante. Mejor aún, puedes escribir más adelante una nueva versión que muestre cómo ha evolucionado tu forma de pensar. Una breve entrada en el diario puede dar lugar a otra más sólida más adelante. Un plan básico de puesta en libertad puede volverse más sofisticado con el tiempo. Una persona que empieza de forma imperfecta sigue estando por delante de la persona que sigue esperando.

Prison Professors también utiliza un sistema de puntos para medir el progreso escrito. Si una persona escribe entre 100 y 300 palabras, el sistema le asigna un punto. Si una persona escribe más de 300 palabras, el sistema le asigna dos puntos. Animo a los participantes a escribir con regularidad y a fijarse como objetivo entre 350 y 400 palabras por entrada. Se puede escribir más o menos, pero ese rango suele resultar lo suficientemente largo como para desarrollar una idea útil y lo suficientemente corto como para mantener la constancia. Cuanto más se comprometa una persona a escribir palabras y frases, más hábil se volverá a la hora de crear un registro escrito persuasivo.

Este manual tiene como objetivo mostrar las mejores prácticas. Los capítulos incluirán preguntas abiertas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo existe tu respuesta. Utiliza esas preguntas como estímulos para el aprendizaje autodirigido. Pueden ayudarte a desarrollar tu perfil. En ese sentido, todo este libro puede servir como estímulo para construir el perfil, capítulo a capítulo.

Si realizas los ejercicios y construyes tu perfil, nuestro equipo te enviará libros adicionales cuando los recursos lo permitan. Proporcionamos estos libros como lecciones, y queremos que cada uno de ellos te lleve a escribir más, a reflexionar más y a crear un conjunto de trabajos más sólido.

## El perfil como herramienta para el pensamiento crítico

No utilices el perfil como un espacio para publicar frases bonitas que no significan gran cosa. Desarrolla el perfil para demostrar tu compromiso con el crecimiento personal. No puedes esperar a que el gobierno, ni a nadie más, cambie tu vida. Reflexiona sobre las siguientes preguntas para crear un historial que demuestre que eres el director general de tu vida:

- » ¿Quién soy yo, más allá de la acusación o la condena?
- » ¿Qué decisiones me han llevado hasta aquí?
- » ¿Qué he aprendido de esas decisiones?
- » ¿Qué estoy haciendo hoy para prepararme para un futuro mejor?
- » Si una parte interesada revisara mi historial dentro de seis meses, ¿qué vería?

Este tipo de preguntas no solo sirven para escribir. También desarrollan el criterio. Ayudan a pasar de una reacción pasiva a una planificación deliberada.

Por eso este capítulo aparece tan al principio del libro. Te muestra cómo construir un perfil a lo largo del tiempo. Empieza con una entrada y luego escribe otra. Si envías las entradas por correo electrónico, utiliza el asunto para indicarnos si estás enviando material para tu biografía, tu diario, tu reseña de un libro o tu plan de lanzamiento. En el asunto, escribe una de las siguientes opciones:

- » biografía
- » cuaderno
- » reseña de un libro
- » plan de lanzamiento

Con el tiempo, esta estrategia puede ayudar a crear un perfil que fomente la autodefensa y que, además, nos permita identificar a aquellas personas que se esfuerzan por prepararse para obtener mejores resultados.

## Lo que puedes empezar a escribir ahora mismo

Si quieres empezar de inmediato, comienza con estos cinco ejercicios.

### **Redacta una breve biografía**

Escribe un primer borrador sobre quién eres, qué te ha llevado hasta aquí, qué has aprendido y qué tipo de futuro quieres construir. Si no quieres entrar en detalles sobre tu delito, es tu decisión. Pero escribe lo que te gustaría que un juez, un agente de libertad condicional, un gestor de casos u otra persona involucrada entendiera sobre en quién te estás convirtiendo.

### **Escribe una entrada en tu diario**

Describe cómo estás empleando tu tiempo en este momento. Sé sincero. Explica qué estás haciendo, qué te cuesta y en qué estás intentando mejorar.

### **Escribe una reseña de un libro**

Elige un libro que hayas leído y explica por qué lo leíste, qué aprendiste y cómo puede ayudarte a prepararte para alcanzar el éxito.

### **Redactar el inicio de un plan de lanzamiento**

Aunque no tengas todas las respuestas, empieza a esbozar cómo piensas vivir, trabajar y contribuir tras tu puesta en libertad. Demuestra que estás reflexionando sobre tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus oportunidades y tus amenazas.

### **Busca a alguien que pueda ayudarte**

Si tienes acceso a Internet, puedes empezar a crear tu perfil visitando [PrisonProfessors.org](http://PrisonProfessors.org). Si estás en prisión o te estás preparando para ingresar en prisión, puede resultarte útil identificar a alguien que te ayude a crear y mantener tu perfil. Esa persona puede convertirse en tu colaborador de perfil y recibir un nombre de usuario y una contraseña. Tu cónyuge, un padre, un hermano, un hijo, un amigo o alguien que te apoye pueden desempeñar ese papel. Prison Professors creó el sistema con el objetivo de ayudar al mayor número posible de personas sin coste alguno para la comunidad a la que servimos.

### **Prepárate antes de que te haga falta**

Siempre me ha gustado la frase de Ted Gray: «Si esperas a que se presente la oportunidad, ya es demasiado tarde para prepararse». No esperes. El peor momento para empezar a documentar el progreso es cuando una persona se da cuenta de repente de que necesita pruebas. Es como empezar a usar hilo dental la noche antes de ir al dentista. Si se acerca una audiencia, si se está planificando el lanzamiento o si una parte interesada pregunta qué ha estado haciendo una persona, es mucho mejor tener un registro establecido que empezar a improvisar.

Cuando crees un perfil, considéralo como un activo a largo plazo. Si lo desarrollas de forma constante, más adelante puede ayudar a que los demás vean:

- » que asumiste la responsabilidad,
- » que has aprovechado el tiempo de forma productiva,
- » que has desarrollado disciplina,
- » que te has dedicado al aprendizaje autónomo,
- » que tienes motivación intrínseca, y
- » que has preparado a propósito para las oportunidades que esperas conseguir.

Obviamente, no puedo garantizar resultados. Estos dependerán del esfuerzo que dediques a desarrollar tu perfil y a promocionarte como candidato para conseguir un mejor resultado. Nadie puede controlar a todos los que toman las decisiones. Pero sí puedes controlar si tu historial existe. Tú controlas el esfuerzo que pones en prepararte y trabajar. Como solía decir Bobby Knight: «Todo el mundo tiene la voluntad de ganar. Pero no todo el mundo tiene la voluntad de prepararse para ganar».

## Preguntas para reflexionar

1. Si alguien revisara los expedientes oficiales de mi caso, ¿qué aspectos de mi vida pasarían desapercibidos a menos que los escribiera yo mismo?
2. ¿Qué me gustaría que reflejara una biografía sobre cómo entiendo mi pasado y cómo me estoy preparando para el futuro?
3. Si empezara a escribir un diario hoy, ¿qué revelaría mi primera entrada sobre cómo estoy utilizando el tiempo en este momento?
4. ¿Qué libro he leído, o podría empezar a leer, que me ayudara a escribir la primera reseña seria para mi perfil?
5. ¿Qué debería decir un plan de lanzamiento creíble sobre la vida que pretendo construir una vez que termine este capítulo de mi viaje?
6. ¿Quién de mi familia o de mi red de apoyo podría ayudarme a construir o mantener mi perfil si no puedo hacerlo solo?
7. Si un juez, un agente de libertad condicional, un gestor de casos, un empleador o un familiar revisara mi perfil dentro de seis meses, ¿qué pruebas me gustaría que encontrarán?

Un perfil no se construye solo. Empieza cuando una persona decide dejar de esperar, ponerse a escribir y crear un registro que refleje dónde ha estado, qué ha aprendido y cómo se está preparando para obtener el mejor resultado posible.

## Las primeras lecciones que aprendí en aislamiento

**E**l primer año que pasé en el sistema de justicia penal no se parecía en nada a lo que había imaginado. Las autoridades me detuvieron el 11 de agosto de 1987. Mi caso no tenía nada que ver con armas, violencia ni actividades de bandas. Sin embargo, Ronald Reagan estaba en la Casa Blanca y nos encontrábamos en los inicios de la «guerra contra las drogas». Como los fiscales me acusaron de ser un capo, los guardias del centro de detención me encerraron en régimen de aislamiento.

Tenía 23 años. Hasta ese momento de mi vida, había vivido de forma imprudente, sin prestar mucha atención a las consecuencias a largo plazo de mis actos. En aislamiento, tuve tiempo para pensar, aunque me costó un tiempo aceptar mi responsabilidad, a pesar de que sabía que era culpable.

El abogado que contraté me dijo lo que quería oír en lugar de lo que necesitaba oír. Sabía que era culpable, pero aun así presioné al gobierno para que presentara el caso ante un jurado. Durante el juicio, subí al estrado y cometí perjurio al declarar que era inocente. El jurado me declaró culpable de todos los cargos. Esas condenas me exponían a la posibilidad de una cadena perpetua.

Tras mi condena, empecé a aceptar que la vida había cambiado. Había perdido mi libertad, mis rutinas normales y todas mis ganancias ilícitas. Mi esposa en aquel momento había tomado su propio camino. Perdí la ilusión de que mi abogado, o cualquier otra persona, pudiera salvarme de las consecuencias de las decisiones que había tomado. Me quedé con tiempo, silencio y preguntas sobre el futuro.

Ese tipo de aislamiento obliga a una persona a pensar. Si no aprendía a pensar de otra manera, el sistema penitenciario me consumiría. Esa primera etapa de reclusión se convirtió en el lugar donde empecé a aprender algunas de las lecciones más importantes de mi vida.

¿Qué estás aprendiendo de tu experiencia?

En aquella época, y en aquel centro, las autoridades solo permitían tener un libro de fe en la celda. Yo tenía una Biblia. Aún desafiante, pasé los primeros siete u ocho meses haciendo flexiones, corriendo en el sitio y leyendo desde el Génesis hasta el Apocalipsis. Busqué en esas páginas un significado y lecciones sobre lo que debía hacer a continuación. Varias historias tuvieron sentido para mí, probablemente debido a la situación en la que me había metido.

- » La parábola del hijo pródigo me hizo reflexionar sobre la imprudencia, la separación, la humillación y el regreso. Mis abuelos ya no querían hablar conmigo, y yo esperaba que, con el tiempo, pudiera reparar el daño causado. Esa historia me dio la esperanza de que, incluso después de tomar malas decisiones, pudiera emprender la difícil tarea de volver al buen camino. Me ayudó a aceptar que mis acciones habían herido a las personas que me querían. Quería mejorar.
- » La parábola de los talentos me impactó de una manera diferente. Me ayudó a aceptar que tenía una obligación para con Dios y para con los demás. Había empleado mi energía, mi inteligencia y mi ambición de formas destructivas, y esas decisiones me costaron mi libertad. Para redimirme, tendría que convertirme en un constructor y escribir el siguiente capítulo de mi vida.
- » La historia de José también me dio esperanza. Una injusticia lo llevó a la cárcel y, sin embargo, no se quejó, a pesar de que no sabía si su sufrimiento llegaría a su fin. Aun así, aprovechó la adversidad para hacerse más fuerte, más sabio y más útil.

Estas historias me ayudaron a ver de otra manera la responsabilidad, la pérdida y la posibilidad de reconstruir.

## Asumir la responsabilidad

Leer algunas historias bíblicas no me convirtió en una persona disciplinada, paciente y capaz de aceptar los cambios en mi vida. Pero esas historias me ayudaron a dejar de vivir en la negación y me abrieron la mente a la posibilidad del cambio y a aceptar la responsabilidad.

Acepté que, si quería crecer y alcanzar todo mi potencial, tendría que centrarme en lo que podía controlar, independientemente de las decisiones que tomaran los demás. Tendría que convertirme en un buen administrador de:

1. Tiempo: Incluso desde el aislamiento, podía aprovechar el tiempo para empezar a trazar un plan que me sirviera para afrontar las décadas que esperaba pasar en prisión.
2. La verdad: Si realmente creyera que Dios espera que me superara y viviera con humildad, tendría que esforzarme por lograrlo y labrarme una reputación que pesara más que las malas decisiones que tomé y que me llevaron a la cárcel.
3. Relaciones: Si quisiera tener éxito al salir de prisión, tendría que encontrar formas de crear una red de apoyo y demostrar que soy digno de la confianza que depositan en mí.
4. Recursos: Aunque la acusación penal me supuso la pérdida de todas mis ganancias ilícitas, tendría que volver a reunir los recursos que me ayudaran a reintegrarme en la sociedad cuando llegara el momento.

Antes de mi detención, no fui capaz de valorar la gravedad de mis delitos ni los riesgos que estaba corriendo. La combinación del aislamiento y mi condena acabó con todas mis excusas. La puerta de acero, el aislamiento y la pena a la que me enfrentaba hicieron imposible depender de un abogado, o de cualquier otra persona, para resolver los problemas que mis propias decisiones habían creado.

Empecé a asumir mis responsabilidades.

Empecé a comprender que tendría que convertirme en la persona responsable de reconstruir mi futuro. Nadie más podía pensar por mí. Nadie más podía cumplir la condena por mí. Nadie más podía escribir el siguiente capítulo de mi vida. O bien dejaba que mi delito y mi encarcelamiento me definieran, o bien empezaba a aprender a reajustar mi vida.

Esa comprensión se convirtió en la base de todo lo que vino después.

## La soledad me obligó a pensar en el futuro

Cuando una persona se enfrenta a una condena de cadena perpetua, el futuro puede parecer abrumador. Sigo estando en deuda con un agente del centro de detención, el agente Wilson. Aunque las normas prohibían a mi familia enviarme libros, él tenía acceso y discreción. Le atribuyo el mérito de haber ayudado a cambiar mi vida, porque me trajo libros que me ayudaron a aprender de personas que sufrieron condiciones mucho peores que las mías. Por primera vez, empecé a leer sobre Frederick Douglass, Sócrates, Viktor Frankl, Nelson Mandela y otros. Sus historias me ayudaron a pensar de otra manera. En lugar de preguntarme solo: «¿Cómo sobreviviré a la condena que me impongan?», empecé a hacerme preguntas más pequeñas y productivas:

- » ¿Cuál sería el mejor resultado posible?
- » ¿Qué medidas puedo tomar para influir en las personas que influirán en mi vida?
- » ¿Cómo puedo salir fortalecido en lugar de debilitado?
- » ¿En qué tipo de persona quiero convertirme gracias a esta experiencia?
- » ¿De qué manera puedo abrirme un camino hacia la reconciliación con la sociedad por los delitos que he cometido?

Esas preguntas me obligaron a pensar de otra manera. En lugar de obsesionarme únicamente con el sufrimiento que tendría que soportar, empecé a imaginar un futuro mejor. Me sentía atrapado en un laberinto oscuro. La disciplina de pensar y de plantearme preguntas socráticas me ayudó a trazar un plan. Durante mi encarcelamiento, trabajaría en un plan que constaba de tres partes:

1. Me informaría.
2. Contribuiría a la sociedad de formas significativas y cuantificables.
3. Crearía una red de apoyo.

Creía que ese compromiso me ayudaría a tomar mejores decisiones sobre la semana siguiente, el mes siguiente y la siguiente etapa de mi vida. Podría leer de forma consciente y desarrollar más habilidades, como la escritura, las matemáticas y el pensamiento crítico. Podría documentar los pasos que daba para mostrar mi progreso. Creía que ese plan me ayudaría a descubrir nuevas habilidades, relaciones y oportunidades.

Ese plan se convirtió en la brújula que me guió a lo largo del viaje.

Mientras estuve en régimen de aislamiento, aprendí una valiosa lección: una persona puede que no sea capaz de controlar la condena, pero puede empezar a controlar la respuesta. Puede decidir si el tiempo se convertirá solo en un castigo o si también puede convertirse en una preparación.

## Liderazgo personal

En el aislamiento, empecé a aprender de personas que cambiaron mi forma de pensar, aunque nunca llegara a conocerlas. Me ayudaron a comprender que, si quería un futuro diferente, tendría que aprender a gestionar bien los recursos y a controlar la parte de mi vida que aún estaba bajo mi control:

- » mis pensamientos,
- » mis lecturas,
- » mis reacciones,
- » mis hábitos, y
- » al final, mis planes.

Eso no significaba que la vida se volviera de repente más fácil. Significaba que dejé de esperar a que los abogados o cualquier otra persona le dieran sentido a mi vida. Dejé de dar por sentado que el simple paso del tiempo me haría mejorar. Empecé a darme cuenta de que el progreso requeriría un esfuerzo consciente.

Muchas personas ingresan en prisión, o incluso en la fase previa al juicio, esperando que los abogados resuelvan el problema. Esperan que alguna fuerza externa les devuelva la vida tal y como la conocían. Algunos permiten que otros dentro del sistema dicten cómo cumplirán la condena, renunciando a su capacidad de diseñar una estrategia que pueda conducir a mejores resultados. El crecimiento comienza cuando una persona responde a la adversidad con más honestidad, más estructura y más intención.

## Lecciones espirituales, morales y prácticas

Las primeras lecciones que aprendí en el aislamiento no fueron solo espirituales. También fueron morales y prácticas.

- » En el plano espiritual, empecé a darme cuenta de que había desperdiciado mis dones. Para rehacer mi vida, tendría que aprender a gestionar mejor mi tiempo. Tendría que tomar decisiones que me abrieran las puertas a mejores oportunidades.
- » Desde el punto de vista moral, empecé a comprender que tenía que dejar de echarle la culpa a los demás y empezar a asumir la responsabilidad de mis decisiones.

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » En la práctica, empecé a comprender que, si quería que los años venideros tuvieran algún sentido, tendría que aprovecharlos de forma consciente. Tendría que leer con un objetivo claro, escribir con sinceridad y construir una base que, con el tiempo, pudiera servir de sustento para una vida mejor. Tendría que dejar constancia de ese recorrido, llevando un registro que reflejara los pequeños avances.

Esas lecciones se convirtieron en las semillas que devolvieron el sentido a mi vida. Como describo en capítulos posteriores, el crecimiento experimentado a lo largo de ese viaje acabaría dando lugar a la «Guía para sacar sobresalientes», un marco de diez pasos para tomar mejores decisiones:

1. definir el éxito,
2. fijándome objetivos que se ajustaran a mi definición de éxito,
3. demostrar que tenía la actitud adecuada, medida por un compromiso del 100 % con el éxito,
4. aspirar a algo más que a mi situación actual,
5. dar pasos graduales,
6. asumir la responsabilidad y medir el progreso,
7. estar atento a las oportunidades que debía aprovechar, al tiempo que hacía saber a los demás mi búsqueda de la excelencia,
8. vivir con autenticidad,
9. reconocer los pequeños logros, ya que abren nuevas oportunidades,
10. y vivir con gratitud, agradeciendo las bendiciones que tengo en mi vida.

El tiempo que pasé en aislamiento me obligó a reflexionar sobre lo que había hecho, lo que había perdido y en qué tendría que convertirme si quería que los años venideros tuvieran algún sentido. En ese sentido, el aislamiento me abrió las puertas a una nueva forma de pensar. En lugar de obsesionarme únicamente con los retos a los que me enfrentaba, empecé a pensar en los pasos que podía dar para construir un futuro mejor. Esa confrontación se convirtió en el primer paso hacia el cambio.

## El registro escrito

Es posible que muchos lectores se encuentren todavía en la fase más temprana de su propio camino. Algunos quizá estén en la fase previa al juicio. Otros quizá se estén preparando para entregarse. Y puede que algunos ya estén en prisión, pero sigan resistiéndose al trabajo interno de la reflexión. Animo a los lectores a que empiecen desde donde se encuentren, pero que empiecen. Empiecen por la verdad tal y como la ven en este momento:

- » ¿Qué decisiones te han llevado hasta aquí?
- » ¿Qué has perdido?
- » ¿Qué parte de tu forma de pensar debe cambiar?
- » ¿Qué primeras lecciones se están extrayendo de esta experiencia?
- » ¿Qué entiendes ahora por responsabilidad?

Esas reflexiones pueden convertirse en el punto de partida de tu biografía. Pueden transformarse en entradas de diario. Pueden dar forma a la manera en que más adelante defines el éxito y elaboras un plan de lanzamiento. La clave no es esperar a que el lenguaje sea perfecto, sino empezar a documentar con honestidad la etapa más temprana de la transformación. Al registrar tu camino hacia el cambio, creas un recurso que más adelante podrás aprovechar de muchas maneras, tal y como hice yo.

Los participantes en nuestros cursos deben comprender que la primera etapa del cambio puede no parecer impresionante. Es posible que la gente no se dé cuenta, o que no te vea de forma diferente a como te ven ahora. Eso no significa que el acto de escribir tus planes carezca de valor.

Una persona que empieza a aceptar responsabilidades, a aprender de la adversidad y a documentar lo que está empezando a comprender ya ha comenzado a avanzar en una dirección mejor. Ese avance puede ser lento, pero cambia los cimientos sobre los que tomarás tus decisiones futuras. Siempre hay más oportunidades en el futuro que en el pasado, y animo a todos los miembros de nuestra comunidad a que formen parte del cambio que desean ver.

Las lecciones que aprendí en el aislamiento me dieron una mentalidad diferente. Esa nueva forma de pensar influyó en los libros que leí más tarde, en los planes que elaboré, en los registros que creé y en las oportunidades que perseguí.

Todo lo que vino después comenzó allí.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué pérdidas o consecuencias me han obligado a replantearme mi vida?
2. ¿A qué verdad me he estado resistiendo en relación con las decisiones que me han llevado hasta aquí?
3. ¿Qué primera lección está tratando de enseñarme esta etapa difícil sobre la responsabilidad?
4. ¿De qué manera he desperdiciado dones, oportunidades o tiempo, y qué significaría empezar a reconstruir ahora?
5. ¿Qué parte de mi forma de pensar debe cambiar si quiero un futuro mejor?
6. ¿Cómo debería empezar a documentar la primera etapa de mi transformación?
7. Si este doloroso capítulo de mi vida se convirtiera en el punto de partida del cambio, ¿qué me gustaría que mostrara el siguiente capítulo?

La primera etapa de la transformación suele comenzar en el punto más difícil. Cuando una persona deja de resistirse a la realidad, asume sus responsabilidades y empieza a aprender de la adversidad, comienza a sentar las bases para un futuro mejor.

## Los líderes que cambiaron mi forma de pensar

**D**urante mi estancia en prisión, aprendí que uno puede encontrar mentores prácticamente en cualquier parte. La cárcel puede aislar a una persona de la vida cotidiana, del trabajo habitual y de las relaciones que antes moldeaban su forma de pensar. Pero eso no significa que deba dejar de buscar de forma consciente mentores o modelos a seguir que le ayuden a moldear su forma de pensar. Si uno no tiene cuidado, el propio entorno carcelario empezará a moldear su forma de ver el mundo. Esa perspectiva puede conducir a ciclos intergeneracionales de fracaso.

Aunque acepté que pasaría décadas en prisión, no quería que las fuerzas externas de ese entorno se convirtieran en mis maestras. Necesitaba libros. Estos tuvieron una enorme influencia en mi vida, abriéndome las puertas a líderes a los que nunca conocería en persona. Aun así, esos líderes influyeron en mi forma de pensar, de planificar y de emplear el tiempo. A través de la lectura, empecé a aprender de personas que habían soportado la adversidad, se habían disciplinado a sí mismas, se habían comunicado con fuerza o habían construido vidas que reflejaban propósito e intención.

Esos líderes no procedían todos de la misma tradición. Algunos procedían de las escrituras. Otros, de la filosofía. Otros, de la historia. Otros, de los negocios y la innovación. Cada líder me ayudó a comprender algo importante sobre cómo vivir de forma más consciente.

Ese capítulo de mi vida comenzó en aislamiento. La Biblia se convirtió en mi primer maestro. Luego, el agente Wilson y otros me abrieron las puertas a más lecturas. Empecé a conocer a más mentores a través de los libros.

### **Jesús: responsabilidad, retorno y administración**

La primera y más profunda influencia en mi forma de pensar provino de la Biblia. Me ayudó a aceptar que, con mis decisiones pasadas, había herido a personas que me querían. Había malgastado la confianza, las oportunidades y la libertad. Aunque no podía borrar lo que había hecho, podía comenzar la difícil tarea de volver a un camino mejor. Cualquiera, en cualquier momento, puede desarrollar habilidades y utilizarlas de forma productiva. Las oportunidades se abren para quienes lo hacen. Para construir un futuro mejor, tendría que trabajar y desarrollarme.

Esa es una de las razones por las que este cuaderno de ejercicios vuelve repetidamente a la importancia de documentar el viaje, leer con intención y construir un corpus de trabajo. Debemos convertirnos en buenos administradores del tiempo, utilizando este recurso limitado para trabajar hacia nuestro máximo potencial.

### **Sócrates: Haz mejores preguntas**

Además de traerme una biografía de Frederick Douglass, el agente Wilson me trajo La República de Platón. Por primera vez, leí sobre Sócrates. Me sentí identificado con parte de lo que leí porque, al igual que yo, Sócrates había estado recluido. Él me ayudó a aprender a desarrollar una estrategia formulando preguntas con rigor. Al reflexionar sobre esas preguntas, comprendí que no había respuestas simples correctas o incorrectas. Cada respuesta conducía a más preguntas, y esas preguntas me ayudaron a desarrollar una estrategia de adaptación.

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

Antes de la cárcel, no había dedicado mucho tiempo a la introspección. Había actuado, racionalizado y seguido adelante. Sócrates me obligó a ver que a menudo tomamos malas decisiones cuando no examinamos las razones que hay detrás de ellas ni contemplamos los resultados que probablemente traerán.

Las preguntas empezaron a cambiar mi forma de pensar:

1. ¿Quién tendrá influencia en mi futuro?
2. ¿De qué manera puedo aprovechar el tiempo hoy para que las partes interesadas me vean con otros ojos?
3. ¿Qué tipo de futuro quiero crear?
4. ¿Cuáles son los primeros pasos que debo dar para construir ese futuro?
5. Si quiero un resultado diferente, ¿qué es lo primero que debe cambiar?
6. ¿Cómo puedo dejar constancia de mis avances, o crear un nuevo historial, para demostrar que no quiero que mi delito o mi condena me definan?

Esas preguntas me ayudaron a elaborar una estrategia de adaptación. Una persona crece cuando aprende a hacerse mejores preguntas. Esas preguntas pueden sacar a la luz la negación, aclarar las prioridades y empezar a perfilar una estrategia. En la cárcel, donde la pasividad puede imponerse fácilmente, el cuestionamiento disciplinado se convierte en una forma de autoliderazgo.

## Frederick Douglass: Toma las riendas de tu historia

Al leer sobre Frederick Douglass, aprendí el poder de la autoformación, la comunicación y la apropiación de la propia historia. Douglass no permitió que el sistema que lo oprimía definiera su vida. Se convirtió en una figura venerada en la historia porque, tras escapar de la esclavitud, se abrió camino para liberar a otros. Al aprender a leer, escribir y comunicarse, demostró su humanidad, su inteligencia y su historia de formas que contribuyeron a construir un poderoso argumento a favor de la abolición.

Mientras cumplía mi condena, aspiraba a poner en práctica las lecciones que aprendí de él. Esas lecciones dieron sentido a mi vida.

En el sistema de justicia penal, siempre existirán los registros oficiales. Las acusaciones, los informes de investigación previos a la sentencia, las sentencias, los expedientes disciplinarios y la cobertura mediática pueden ayudar a definir cómo ven los demás a una persona. A menos que la persona cree otro registro, esos documentos pueden convertirse en la única historia que la gente llegue a conocer.

Douglass me enseñó que la escritura puede desafiar esa limitación. Una biografía, un diario, un informe de lectura, un plan de reinserción u otro registro escrito pueden formar parte de la forma en que una persona se apropia de la narrativa. Pueden mostrar el crecimiento, el esfuerzo y la preparación que los registros oficiales no captan.

Esa lección ayudó a dar forma a gran parte de lo que más tarde se convirtió en Prison Professors Profiles. La gente necesita un lugar donde documentar en quiénes se están convirtiendo, no solo un lugar donde otros conserven lo que hicieron mal.

## Viktor Frankl: El sentido a través del sufrimiento

Viktor Frankl me influyó porque demostró que el sufrimiento no genera sabiduría de forma automática, pero que puede cobrar sentido si la persona elige cuidadosamente su respuesta.

Su obra me ayudó a comprender que, incluso en condiciones terribles, una persona sigue siendo responsable de cómo responde internamente. La cárcel puede generar fácilmente amargura, autocompasión y pasividad. El ejemplo de Frankl sugería otra posibilidad. Una persona podía utilizar el sufrimiento como un contexto en el que desarrollar más fortaleza, más claridad y más sentido.

Frankl me ayudó a comprender que, si el sufrimiento iba a existir de todos modos, tenía que preguntarme qué haría con él. ¿Permitiría que me endureciera, o lo utilizaría para profundizar en la seriedad con la que abordaba el futuro?

Esa lección puede ayudar a cualquiera que se enfrente a un confinamiento u otra crisis vital importante. La adversidad por sí sola no forja el carácter. Lo que lo forja es la respuesta a la adversidad.

## **Marco Aurelio: El autocontrol**

Marco Aurelio subrayó la importancia del autocontrol.

Gobernó un imperio, pero gran parte de lo que nos ha quedado de él no tiene que ver con el poder externo, sino con la disciplina interna. Escribió sobre cómo controlar sus propias reacciones, obligaciones y conducta. La cárcel le privó de la libertad externa. Si no podía controlar mi entorno, tendría que mejorar mucho en el control de mí mismo.

Marco Aurelio me ayudó a reflexionar sobre:

- » rutinas,
- » autocontrol,
- » disciplina diaria y
- » la importancia de mantener el orden interior incluso cuando las condiciones externas siguen siendo inestables.

Esta es una de las razones por las que la «Guía para sacar sobresalientes» acabó cobrando tanta importancia en mi vida. Le dio estructura a mi autogestión. Mucho antes de contar con ese marco de referencia, Marco Aurelio me ayudó a comprender el principio: dirígete primero a ti mismo y empieza por definir el éxito.

## **Nelson Mandela: dignidad y constancia**

Nelson Mandela demostró lo que es la disciplina a largo plazo en condiciones de reclusión extrema.

No comparé mi situación con la suya. Mandela sufrió la injusticia de un encarcelamiento injusto durante 27 años, pero se negó a ceder al resentimiento o a la autocompasión. De él aprendí el poder de la disciplina a largo plazo.

Mandela demostró que una persona se hace más fuerte al negarse a renunciar a la capacidad de pensar y de servir a los demás. Independientemente de lo que las autoridades le quitaron, él seguía queriendo mejorar la vida de las personas que le rodeaban. Su ejemplo sugería que una persona podía soportar el confinamiento sin permitir que este consumiera su identidad.

Esa lección moldeó mi forma de pensar sobre el liderazgo. Un líder debe ser capaz de mantener una visión a largo plazo incluso cuando las condiciones inmediatas parecen desalentadoras.

## **Mahatma Gandhi: Sé el cambio**

Mahatma Gandhi me influyó con una idea sencilla pero poderosa: : siempre podemos trabajar para mejorar nuestro entorno y nuestra comunidad, independientemente de los retos externos a los que nos enfrentemos.

Ese principio me ayudó a dejar de esperar a que los sistemas se volvieran justos, eficientes o compasivos antes de empezar a desarrollar mejores hábitos por mí mismo. Me recordó que, si quería un futuro diferente, tendría que empezar a vivir de otra manera antes de que ese futuro llegara. No alcanzaría mi máximo potencial esperando a que las oportunidades se presentaran por sí solas. Tenía que prepararme para poder crear o aprovechar nuevas oportunidades.

En el contexto carcelario, eso significa:

- » Deja de esperar a que se den las condiciones perfectas,
- » Deja de decir que el cambio empezará más adelante,
- » y empieza ya mismo a desarrollar la disciplina, la escritura, el estudio y el registro.

Ese principio sigue siendo fundamental para Prison Professors. Siempre animamos a las personas a que construyan primero el cambio que desean ver en sus propias vidas. Cada persona debe ser su propio profesor, su propio profesor de prisión, y redactar el plan de estudios que le lleve al éxito en su vida.

## Constructores, innovadores y pensadores estratégicos

Los líderes modernos también me han influido para pensar de otra manera. He aprendido de los creadores e innovadores porque me han ayudado a pensar en los sistemas, en la visión a largo plazo y en la ejecución disciplinada.

De personas como Bill Gates y Steve Jobs, aprendí que la claridad, el diseño y el enfoque son importantes. De otros creadores y estrategias modernos, aprendí que una persona puede crear un valor extraordinario al ver posibilidades que otros ignoran y luego realizar el arduo trabajo necesario para hacer realidad esas posibilidades.

No estudio a estas personas porque sean famosas. Las estudio porque los creadores piensan en sistemas. Identifican un problema. Imaginan una solución. Crean herramientas, estructuras y procesos que llevan la idea a la realidad. Esa forma de pensar influyó en mi trabajo en la cárcel y después de salir de ella.

En sus memorias, *Freedom of Money*, CZ escribió extensamente sobre la toma de decisiones basadas en principios. De él aprendí mucho sobre cómo estructurar el tiempo de manera que dé resultados. Esas lecciones me guían mientras trabajo para crear recursos para las personas en prisión. Cualquiera puede aprender leyendo la historia de su vida, que lo llevó de la pobreza a crear negocios exitosos y a centrarse en el uso de la tecnología para mejorar miles de millones de vidas humanas. Él me enseñó la importancia de crear sistemas y medir el progreso.

Incluso ahora, cuando pienso en cómo ayudar a más personas afectadas por el sistema judicial, pienso en términos de sistemas:

- » cómo ampliar la educación,
- » cómo influir en el cambio dentro de las administraciones públicas,
- » cómo utilizar la tecnología de forma más eficaz, y
- » cómo ayudar a más personas a documentar sus avances y prepararse para obtener mejores resultados.

Esa forma de pensar surgió tras estudiar a líderes y personas que han dejado huella.

## Los libros se convirtieron en mentores

La lección más importante es que podemos encontrar mentores en los libros que elegimos leer. Muchas de las personas que moldearon mi forma de pensar habían fallecido mucho antes de que yo naciera. Sin

embargo, al leer de forma consciente y reflexionar sobre las lecciones que aprendí de sus vidas, pude empezar a pensar de otra manera.

Una persona en prisión no está privada de la orientación de un mentor si está dispuesta a estudiar. Incluso estando en aislamiento, una persona puede aprender. Una persona que se enfrenta a cargos no está privada de la sabiduría si está dispuesta a leer. Una persona que se siente aislada aún puede empezar a construir un consejo de mentores a través de los libros que elige y las lecciones que anota. Si registra el camino hacia la sabiduría, puede inspirar a otros a formar parte de una coalición de apoyo.

No pienses en los resúmenes de libros como tareas escolares en sentido estricto. Son parte de cómo una persona muestra lo que está aprendiendo, lo que le influye y cómo su forma de pensar va cambiando con el tiempo.

Los líderes aún pueden enseñarte a través de sus libros, sus vidas y sus ideas. Por esa razón, te animo a leer con intención. Pregúntate:

- » ¿Por qué estoy leyendo esto?
- » ¿Qué nos enseña esta persona sobre la adversidad, la responsabilidad, la disciplina, la comunicación o el sentido de la vida?
- » ¿Cómo se aplica esa lección a mi vida ahora?
- » ¿Cómo debería documentar lo que estoy aprendiendo?

Así es como la lectura pasa a formar parte de la preparación, en lugar de ser solo una distracción.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué líder, pensador o escritor ha influido en mi forma de ver la vida?
2. ¿Qué lección de Frederick Douglass, Viktor Frankl, Mandela, Gandhi, Sócrates u otro líder podría ayudarme ahora?
3. ¿Cómo pueden los libros convertirse en mentores en mi propio camino?
4. ¿Qué estoy leyendo ahora mismo que está cambiando mi forma de pensar?
5. ¿Cómo puedo documentar lo que estoy aprendiendo para que los demás puedan ver el esfuerzo que estoy haciendo?
6. ¿Qué tipo de visión del mundo estoy construyendo a través de los libros y las ideas que elijo?
7. Si me tomara más en serio la lectura y la escritura, ¿cómo podría afectar eso a la siguiente etapa de mi vida?

Las personas que cambiaron mi forma de pensar no tuvieron nada que ver con mi condena. Me ayudaron a aprender a sobrellevarla de otra manera. Cuando alguien estudia con seriedad vidas e ideas sólidas, se da a sí mismo la oportunidad de construir una vida propia más sólida.

## Definir el éxito

Uno de los cursos que pasó a ser fundamental para todo nuestro trabajo en Prison Professors es «The Straight-A Guide». Me proporcionó un marco para pensar con mayor claridad y tomar mejores decisiones a lo largo de 9.500 días en una prisión federal. Todavía hoy me baso en esas lecciones, y estoy convencido de que pueden ayudar a todos los miembros de nuestra comunidad.

En esencia, la Guía para sacar sobresalientes parte de una pregunta sencilla:

» ¿Cómo definirías el éxito?

A menos que una persona responda a esa pregunta con honestidad y claridad, resulta difícil tomar decisiones con disciplina o elaborar un plan significativo. Muchas personas viven su vida reaccionando a las circunstancias. La «Guía de las A» me enseñó a pensar de otra manera. Me enseñó a partir de los valores, a definir el éxito de forma deliberada y, a continuación, a tomar decisiones que se ajusten a esa definición.

Como ya he escrito anteriormente, le doy el crédito a Lee Nobmann por inspirarme a desarrollar este marco. Lee dirige una empresa privada de gran éxito que da empleo a más de 1.000 personas. Cuando me acercaba al final de mi condena, me preguntó qué quería hacer al volver a casa. Le dije que quería desarrollar una carrera que ayudara a cambiar el sistema penitenciario. Me animó a crear un marco que otros pudieran entender y aplicar. Esa conversación dio lugar a la Guía Straight-A y a los pasos graduales que seguimos dando para convertirnos en el cambio que queremos ver.

Creo que existe una posibilidad real de influir en el cambio mostrando cómo es una preparación disciplinada y basada en valores. A través de la Guía Straight-A y nuestro sistema de perfiles, los miembros de nuestra comunidad crean historiales que demuestran compromiso, crecimiento y responsabilidad. Ese trabajo refuerza el argumento a favor de un sistema que recompense la excelencia y abra más caminos hacia la libertad a través del mérito.

Espero que todos los miembros de la comunidad de Prison Professors reconozca su papel en ese esfuerzo. No puedo prometer que el sistema vaya a cambiar. Puedo prometer que seguiré trabajando cada día para construir argumentos más sólidos a favor de una sociedad que incentive la responsabilidad, la preparación y la excelencia.

### Pasos graduales

Cuando las autoridades me detuvieron, lo único que quería era salir de allí. Sin embargo, lo que yo quería tenía muy poca importancia. La maquinaria del sistema seguiría su curso, y yo tendría que seguir el mío. Había tomado decisiones que me exponían a cargos penales, y ahora pasaría por un proceso como si fuera un engranaje de la burocracia. Los abogados defensores, los fiscales, los agentes de libertad condicional y los jueces tenían toda influencia sobre cómo viviría. Mientras ellos se ocupaban del proceso, yo estaba en régimen de aislamiento, sintiéndome como una marioneta mientras otros movían los hilos.

Al estudiar a los líderes, aprendí que tendría que vivir en el mundo tal y como era, no como yo quería que fuera. Después de que el jurado me declarara culpable de todos los cargos, me enfrentaba a la perspectiva de pasar varias décadas en prisión. La realidad de esa situación me abrió la mente. La Biblia ya había empezado a moldear mi forma de pensar, y los libros que el agente Wilson me trajo mientras estaba en aislamiento me ayudaron a empezar a trazar un plan.

Los líderes me enseñaron que, si quería cambiar el rumbo de mi vida, tendría que empezar por definir el éxito. Tendría que saber qué era lo que estaba tratando de construir.

Cuando tenía 20 años, no había pensado seriamente en lo que realmente requeriría una vida exitosa. Mis decisiones reflejaban el apetito, la ambición y la racionalización más que la reflexión, la disciplina y el propósito.

El año que pasé en régimen de aislamiento me obligó a pensar de otra manera. Empecé a reflexionar sobre las decisiones que me habían llevado hasta allí. Pude ver con mayor claridad que había ignorado las lecciones que mis padres, profesores y entrenadores intentaron enseñarme durante mi adolescencia. Los amigos que elegí influyeron en mis decisiones. Esas decisiones me llevaron a infringir la ley, y esos delitos me llevaron al encarcelamiento.

Mientras estaba en aislamiento, no sabía muy bien qué esperar. Odiaba estar lejos de mi familia y mi comunidad, pero no podía cambiar el pasado. Tendría que empezar a sembrar las semillas que pudieran conducir al siguiente capítulo de mi vida.

Para escribir ese capítulo, tendría que definir el éxito.

- » ¿Cómo sería el éxito dentro de cinco o diez años?
- » ¿De qué manera podría aprovechar el tiempo que pase en prisión para prepararme o aumentar mis posibilidades de éxito en cada etapa?
- » ¿Cómo influirían las decisiones que tome de aquí en adelante en mis oportunidades futuras?
- » ¿Qué obstáculos tendría que superar para tener éxito?
- » ¿Qué tipo de apoyo o obstáculos puedo esperar por parte del entorno al que me dirijo?

Llegué a comprender que cada persona debe decidir si define el éxito por lo que le han quitado o por lo que aún puede construir. Al igual que los líderes sobre los que leía, quería convertirme en un constructor.

En lugar de limitarme a reaccionar ante la sentencia que me impondrían, quería trazar un plan que condujera al mejor resultado posible.

A medida que completes los ejercicios de este cuaderno de trabajo, reflexiona sobre cómo definirás el éxito. Es la primera lección de nuestro curso. Las respuestas que des a las preguntas pueden formar parte de un registro escrito a partir del cual otros juzgarán tu seriedad, tu preparación y tu capacidad para llevar las cosas a cabo. Definir el éxito se convirtió en una de las primeras disciplinas que me ayudó a construir un futuro mejor, y estoy convencido de que esta táctica puede conducir a un mejor resultado para todos los miembros de nuestra comunidad. A medida que trabajes en estas lecciones, piensa en cómo pueden formar parte de tu historia, mostrando tu compromiso con la construcción de un futuro mejor.

## Define qué significa el éxito en la etapa en la que te encuentras

Uno de los mayores errores que comete la gente es definir el éxito de forma demasiado vaga, demasiado emocional o situándolo demasiado lejos en el futuro. Una persona podría decir:

- » Quiero tener éxito.
- » Quiero una vida mejor.
- » Quiero salir de la cárcel.
- » Quiero que mi familia se sienta orgullosa de mí.
- » Quiero volver a empezar.

Es posible que esas afirmaciones sean ciertas, pero carecen de la concreción necesaria para orientar la actuación diaria. No ofrecen una definición clara de lo que significa el éxito en la etapa que está atravesando. Para ser el director general de su propia vida, debe saber exactamente lo que quiere y elaborar un plan que le permita alcanzar resultados.

Durante ese primer año en régimen de aislamiento, aprendí a definir el éxito de una manera diferente a como lo había concebido antes. Ya no pensaba en el dinero, los coches rápidos o los relojes de lujo.

Al leer sobre Frederick Douglass, me inspiré para pensar en cambiar el sistema de formas que pudieran beneficiar a miles de personas. Como no esperaba ganarme la vida con ese trabajo, también pensé en formas de alcanzar la independencia financiera. La independencia económica no significaba vivir en el lujo. Significaba generar recursos suficientes que me permitieran mantener a mi familia, pagar el seguro y prepararme para la jubilación. Al final, quería trabajar para lograr un impacto o cambiar las leyes que abrieran más caminos para que todas las personas pudieran ganarse la libertad por méritos propios.

Para tener éxito, tuve que aprender a pensar de forma diferente, aceptar responsabilidades y utilizar el tiempo de manera que impulsara los planes que estaba empezando a desarrollar.

Explico esos pasos con más detalle en libros como *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term*. Distribuiremos esos libros a quienes participen activamente en nuestro programa, creando sus propios perfiles para mostrar cómo se están preparando para el éxito tras su puesta en libertad.

Cada persona definirá el éxito de manera diferente, en función de los valores por los que se rige y de la etapa del camino en la que se encuentre. La forma en que definí el éxito durante los primeros diez años de mi condena me llevó a redefinirlo durante los segundos diez años. Seguí haciendo esos ajustes a medida que evolucionaba. Esos avances me abrieron oportunidades que pude aprovechar una vez que cumplí mi condena el 12 de agosto de 2013. Me llevaron a la terminación anticipada de mi libertad supervisada, a oportunidades de negocio y, en última instancia, a la independencia financiera.

Como definí el éxito desde el principio, incluso antes de que el juez dictara sentencia, pude dar pasos metódicos, deliberados e intencionados que me llevaron a través de cada etapa del camino. Animo a todo el mundo a hacer lo mismo.

- » Si no defines el éxito, las circunstancias lo definirán por ti. Puede que no te gusten los resultados.

Esta lección está directamente relacionada con todo lo que he escrito en los capítulos anteriores.

- » Si no diriges tu vida, otras fuerzas lo harán por ti.
- » Si no elaboras un plan, el tiempo pasará sin que haya una estructura.
- » Si no dejas constancia de tu trayectoria, es posible que el expediente oficial sea lo único que vean los demás.

Aquí se aplica el mismo principio. Si no defines qué es el éxito, entonces tu estado de ánimo, tu entorno, tus miedos y las expectativas de los demás lo definirán por ti. Sin un plan, una persona desperdicia oportunidades. En lugar de pensar en el éxito que pretende alcanzar, él:

- » se toma las cosas día a día,
- » no logra avances cuantificables,
- » permite que otros le digan cómo debe vivir, y
- » se queja del entorno en lugar de ver oportunidades para crecer.

Esas estrategias de adaptación no dan buenos resultados. A lo largo de mi trabajo, he aprendido que a toda persona que sale de prisión le espera uno de estos cinco destinos:

1. desempleo,
2. subempleo,
3. la falta de hogar,
4. nuevos problemas con la justicia, o
5. éxito.

Las decisiones que tomamos mientras estamos en el camino determinan qué resultado es más probable que nos espere al final del mismo. En mi opinión, al definir claramente el éxito, una persona da un paso

significativo hacia la consecución del resultado que desea. Le proporciona un punto de referencia. Le ayuda a preguntarse:

- » ¿Esta acción concuerda con el futuro que estoy tratando de crear, o me aleja de él?

## Éxito en cada etapa

Una persona que se enfrenta a cargos penales puede definir el éxito como:

- » aprender más sobre cada etapa del sistema judicial,
- » elaborar un marco para tomar decisiones más fundamentadas,
- » elaborar una estrategia de atenuación exhaustiva,
- » redactar una carta personal que ayude al juez a conocerlo mejor,
- » y crear un registro escrito que ayude a las partes interesadas a evaluarlo de forma más exhaustiva.

Una persona que se dispone a rendirse puede definir el éxito como:

- » elaborar un plan que le ayude a superarse a lo largo del camino,
- » fortalecer la comunicación familiar para que los seres queridos sepan qué esperar,
- » organizar planes de lectura y escritura, y
- » entrar en prisión con una perspectiva clara en lugar de con confusión.

Una persona que está en prisión puede definir el éxito como:

- » alcanzar objetivos cuantificables y progresivos,
- » elaborar un plan de aprendizaje autónomo,
- » redactar una biografía evolutiva para mostrar el progreso,
- » crear un historial mediante diarios, reseñas de libros y planes,
- » y preparándonos para el siguiente nivel de oportunidades.

Una persona que está a punto de salir en libertad podría definir el éxito como:

- » perfeccionar un plan de lanzamiento,
- » reforzar los sistemas de apoyo,
- » demostrar una preparación constante,
- » y demostrando que ha tenido en cuenta todas las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, para luego diseñar una estrategia que le permita alcanzar el éxito.

Todas estas pueden ser definiciones válidas de éxito. La clave está en que la persona debe definir el éxito de forma consciente, deliberada y con el compromiso de vivir como el director general de su propia vida.

## Recuperar la confianza

Después de que el juez me condenara a 45 años, pude acelerar los planes que ya había empezado a trazar para prepararme para el éxito. Definir el éxito me ayudó a recuperar la confianza. En lugar de vivir como un títere, sentí la urgencia de construir la escalera que me llevaría desde donde estaba hasta la siguiente oportunidad.

Si definía claramente el éxito para una etapa determinada, entonces podría tomar mejores decisiones sobre:

- » cómo aprovechar el día,
- » qué leer,
- » qué escribir,
- » qué hábitos reforzar,
- » qué distracciones rechazar, y
- » qué tipo de pruebas quería reunir.

Al definir el éxito, me marqué un rumbo que me ayudó a tomar mejores decisiones. Pude vivir de forma más consciente, sabiendo que yo sería el responsable del futuro que construyera.

Conviértete en un constructor. Utiliza este marco para empezar a construir el siguiente capítulo de tu vida. Al definir claramente el éxito, deberías desarrollar más confianza en tu capacidad para responder a preguntas prácticas como:

- » ¿Cómo sería una semana satisfactoria?
- » ¿Cómo sería un mes satisfactorio?
- » ¿Qué comportamiento indicaría que voy por el buen camino?
- » ¿Qué documento escrito demostraría que mi esfuerzo es real?

Ese es el tipo de preguntas que convierten el éxito en estrategia.

## Frederick Douglass, Frankl y la disciplina

Los líderes que estudié reforzaron esta lección de diferentes maneras.

Frederick Douglass no definía el éxito simplemente como escapar de la esclavitud. Quería ayudar a liberar a las personas que había dejado atrás. Para tener éxito, primero tuvo que desarrollarse a sí mismo. Tuvo que aprender a leer, escribir y comunicarse para poder convertir su historia personal en un activo que influyera en los demás.

Viktor Frankl no definió el éxito en el sufrimiento como mero consuelo o evasión. Comprendió que aún podía crear sentido mientras vivía en condiciones de extrema privación. Esa definición transformó la relación entre el sufrimiento y la dignidad humana.

A partir de sus ejemplos, aprendí que una persona que define el éxito actúa de manera diferente porque reconoce la relación entre sus decisiones y sus perspectivas de obtener los resultados que desea.

## Define el éxito para tener las ideas claras

Al poner por escrito cómo defines el éxito, creas un registro. Si publicas esa definición en tu biografía, en tus diarios y en tus planes de lanzamiento, creas un registro escrito al que nuestro sistema le asigna una fecha y hora. En los años venideros, podrás remitirte a lo que escribiste. Podrás demostrar que el éxito no llegó por casualidad. Más bien, trazaste un plan y seguiste una serie de pasos deliberados.

Eres el director general de tu vida. Tu registro escrito puede demostrar que tienes una motivación intrínseca, y cada entrada que realices en tu perfil puede convertirse en un activo más de tu cartera. Utiliza esos activos para crear más oportunidades.

- » Una biografía debería reflejar cómo entiende una persona la vida que quiere construir.
- » Un diario debería reflejar si la conducta diaria se ajusta a esa definición.
- » Los informes de lectura demostrarán un compromiso con el aprendizaje autónomo.
- » Un plan de lanzamiento debe mostrar cómo cambia la definición de éxito en cada fase y cómo se va concretando con el tiempo.

Animo a la gente a que utilice las preguntas que aparecen al final de cada capítulo como punto de partida. Escribid las respuestas y publicadlas en vuestro perfil para crear un registro escrito que os ayude a construir un futuro mejor.

## No caigas en la mentalidad carcelaria

Entiendo lo difícil que es vivir lejos de tus seres queridos. Por eso, te animo a que diseñes una estrategia que te dé fuerzas. Empieza a recuperar la confianza demostrando que no vas a permitir que las circunstancias actuales dicten tu futuro. Sé un constructor. Construye el próximo capítulo de tu vida.

Prepárate para una vida que vaya más allá de la cárcel. Eso no significa negar la realidad actual. Significa negarte a dejar que la realidad actual defina todo el abanico de posibilidades.

## Empieza desde donde estás

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- » ¿Cómo sería el éxito en la etapa en la que me encuentro ahora?
- » ¿Cómo debería comportarme si me tomo en serio esa definición?
- » ¿Qué debería estar construyendo?
- » ¿Qué debería documentar?
- » ¿Cómo sabría si voy por el buen camino?

Las definiciones irán cambiando a medida que avances por las diferentes etapas del camino. Pero sé consciente de ello y mantén siempre la coherencia con tu propia definición de éxito. En el próximo capítulo, hablaremos de los objetivos que demuestran tu compromiso con la preparación para alcanzar el éxito.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo definiría el éxito en la etapa de la vida en la que me encuentro ahora mismo?
2. ¿En qué se diferencia mi definición actual de éxito de la que tenía antes de esta crisis?
3. ¿Cómo sería una semana exitosa en la práctica?
4. ¿Qué hábitos o acciones demostrarían que me tomo en serio el futuro que digo querer?
5. ¿Qué registro escrito demostraría que he definido el éxito con suficiente claridad como para guiar mi conducta?
6. ¿De qué manera he permitido que el miedo, la vergüenza o las circunstancias definan el éxito por mí, en lugar de definirlo yo mismo?
7. ¿Qué puedo empezar a escribir ahora que contribuya a que mi definición de éxito sea más visible y más real?

Una persona empieza a cambiar su vida cuando deja de permitir que las circunstancias externas sirvan de excusa para no perseguir el éxito. Al definir el éxito, resulta más fácil evaluar el compromiso, el progreso se hace más fácil de medir y aumentas las posibilidades de obtener los resultados que desees.

## Fíjate objetivos que te ayuden a organizarte

Una vez que una persona define el éxito, el siguiente paso es fijarse metas que respalden esa definición. Al definir el éxito, una persona inicia el proceso de reconstrucción. A partir de ahí, debe diseñar una serie de objetivos incrementales que alcanzar, de modo que cada uno se base en el anterior o funcione en armonía con el resultado deseado.

Alguien puede decir que quiere un futuro mejor, que quiere prepararse para el éxito o que quiere vivir de otra manera. Esas afirmaciones carecen de concreción.

- » Si alguien dice que quiere «un futuro mejor», ¿no debería dar algo de contexto?
- » ¿Qué significa prepararse para el éxito si él no define qué es eso?
- » ¿Qué significa «vivir de otra manera» si no explica cómo piensa vivir?

Cuando nos tomamos el tiempo para aclarar qué entendemos por «éxito», nos dotamos de la capacidad necesaria para fijarnos metas que nos permitan alcanzar ese resultado. Nuestras metas irán cambiando a medida que avancemos por las distintas etapas, ya que nos iremos fortaleciendo a lo largo del camino. Las metas convierten la intención en acción.

Tras definir el éxito, una persona puede fijarse metas que la guíen en la dirección correcta de forma constante. Sin metas, la persona puede dar la impresión de ser alguien que dice querer triunfar, pero que luego pone excusas sobre por qué nunca lo consigue. Las personas serias quieren ver metas. No quieren escuchar fantasías ni excusas.

Los objetivos le dan a una persona algo por lo que luchar, independientemente de las circunstancias externas. Demuestran que sus acciones están en consonancia con el futuro que quiere construir.

### Los objetivos requieren una acción diaria

Una persona puede definir el éxito y, aun así, no lograr avances significativos. Por ejemplo, alguien podría decir:

- » Quiero desarrollar una habilidad que me permita destacar como candidato en el mercado laboral.
- » Quiero encontrar a 10 personas que se unan a mi grupo de apoyo.
- » Quiero convencer a la gente de que soy más de lo que sugiere mi historial penal.
- » Quiero vivir como si fuera el director general de mi propia vida.

Cada una de esas afirmaciones puede reflejar una forma de pensar más acertada. Pero, a menos que la persona se plantee preguntas más profundas, la definición sigue siendo demasiado amplia como para orientar la conducta. Debería preguntarse:

- » ¿Qué haré exactamente?
- » ¿Con qué frecuencia lo haré?
- » ¿Qué trabajo me ayudará a cumplir mi compromiso?
- » ¿Cómo voy a evaluar mi constancia y mis avances?
- » ¿Qué pruebas demostrarán que voy en serio?

Esas preguntas deben conducir a los comportamientos, hábitos y plazos que demuestran el compromiso. En ese sentido, los objetivos ponen orden en lo que, de otro modo, podría quedarse en una mera buena intención.

El entorno carcelario facilita que una persona posponga las cosas, reaccione de forma impulsiva o viva con grandes esperanzas que nunca se convierten en un plan. Para quienes se niegan a asumir responsabilidades, la cárcel puede convertirse en la tierra de las excusas o en la condición mortal de la «no-es-culpa-mía-it-is». Cuando una persona se fija metas, crea una estructura que le ayuda a utilizar el tiempo de forma más deliberada. Puede hacerse cargo de cada decisión que toma, asumiendo una responsabilidad implacable.

## Los objetivos conducen a un progreso gradual

Ante una condena que me mantendría recluido durante varias décadas, comprendí que tendría que cambiar mi perspectiva. No podía obsesionarme con los 45 años que me había impuesto el juez. Más bien, tenía que dividir el camino en etapas, identificando los pequeños pasos que podía dar para avanzar poco a poco.

A menos que algo cambiara, permanecería en prisión hasta los 49 años. En mi opinión, me consideraba un candidato poco probable para conseguir un empleo. Al proyectarme hacia el futuro, podía ver el desfile de horrores que podrían seguir. Como dije anteriormente, acepté la probabilidad de que el desempleo o el subempleo se convirtieran en posibilidades claras en mi futuro. Por esa razón, empecé a pensar en los pasos que podía dar para aprovechar el tiempo dentro de forma productiva. Quería aumentar las posibilidades de acumular recursos económicos. Si lo conseguía, mi intención era salir de prisión con recursos suficientes para al menos un año, independientemente de si alguien me contrataba o no.

A medida que empecé a pensar con más claridad en el éxito, organicé mi estrategia en torno a tres grandes categorías:

1. Me informaría.
2. Contribuiría a la sociedad de formas tangibles.
3. Crearía una red de apoyo.

Esas categorías no eran objetivos en sí mismas. Eran áreas de interés que me ayudaron a tener más claro lo que tenía que crear.

- » Para demostrar mi compromiso con la educación, me propuse el objetivo de obtener al menos un título universitario durante mi primera década en prisión.
- » Para demostrar mi compromiso con la contribución, me he fijado el objetivo de publicar un libro en un plazo de diez años.
- » Para demostrar que contaba con una sólida red de apoyo, me propuse entablar relación con diez personas que pudieran acompañarme y respaldarme a lo largo de este proceso.

Los objetivos ayudan a una persona a dividir algo grande en partes que realmente puede abordar. Como tenía claro lo que quería lograr durante mis primeros diez años, pude desglosar lo que debía conseguir durante los primeros cinco años, los primeros tres años y el primer año. Así, podía evaluar periódicamente si mis acciones se ajustaban a mi plan o si tenía que hacer algún cambio.

## Los objetivos fomentan la confianza

El proceso de la justicia penal genera estrés. Una persona acusada puede sentir incertidumbre respecto a la sentencia. Una persona que se dispone a entregarse puede temer la experiencia carcelaria. Una persona en prisión puede sentirse atrapada por la rutina, la distancia de su familia y los largos periodos de espera. Una

persona a punto de salir en libertad puede sentir ansiedad por el alojamiento, el empleo, la supervisión o la reinserción.

Cuando una persona se fija metas que se ajustan a su definición de éxito, comienza a recuperar la confianza. El plan y las metas refuerzan su capacidad para tomar decisiones. Sabe lo que intenta lograr esta semana, este mes y en cada etapa del proceso. Las metas de hoy le abrirán nuevas oportunidades. Ese marco le ayuda a seguir adelante, incluso cuando las presiones de la cárcel se hacen insoportables.

En ese sentido, los objetivos convierten la incertidumbre en estructura. Ayudan a la persona a responder a las cargas del confinamiento de forma más productiva, de manera autónoma. Si desarrolla su perfil registrando los objetivos incrementales que se fija y alcanza a lo largo del camino, construye un conjunto de activos que más tarde podrá utilizar para abogar por mejores resultados en cada etapa del proceso.

## Los objetivos deben evolucionar

Al alcanzar metas graduales, una persona avanza. Se abre camino hacia nuevas oportunidades. Las metas deben ir evolucionando a medida que avanza por cada etapa del proceso. Una persona que se enfrenta a cargos penales puede necesitar metas relacionadas con:

- » aprender cómo funciona el sistema,
- » elaborar un discurso sobre la mitigación,
- » organizar los registros,
- » poner en marcha un plan de divulgación,
- » y establecer rutinas más sólidas antes de dictar sentencia.

Una persona que se dispone a rendirse puede necesitar fijarse objetivos relacionados con:

- » preparar material de lectura,
- » planificar una rutina de escritura,
- » fortalecer la comunicación familiar,
- » comprender la realidad de la cárcel,
- » y afrontar el confinamiento con una estructura clara en lugar de con confusión.

Una persona que se encuentra en prisión puede necesitar fijarse objetivos relacionados con:

- » leer con regularidad,
- » redactar biografías y entradas de diario,
- » elaborar reseñas de libros,
- » mejorar la salud física,
- » fomentar la disciplina educativa,
- » y revisar el plan de lanzamiento a lo largo del tiempo.

Una persona a punto de salir en libertad puede necesitar fijarse objetivos relacionados con:

- » reforzar los sistemas de apoyo,
- » definir la estrategia de empleo,
- » perfeccionar los planes de reincorporación,
- » prever los obstáculos y
- » que demuestre una preparación constante.

Los objetivos resultan útiles cuando se ajustan a la realidad actual de la persona. Si alguien persigue objetivos propios de otra etapa y descuida el trabajo que debería estar realizando en este momento, puede malgastar energías y perder el rumbo. En *\*Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term\** y en

muchos otros libros que he escrito, describí los diferentes objetivos que me impulsaron a seguir adelante y a avanzar hacia los planes que me había marcado.

## Medir el progreso / Asumir la responsabilidad de los resultados

Tus objetivos deben respaldar el compromiso que asumiste al definir el éxito. Asegúrate de que los objetivos que te marques se ajusten a esa definición. Úsalos para responder a preguntas como:

- » ¿Qué es exactamente lo que estoy intentando hacer?
- » ¿Qué hábito estoy tratando de reforzar?
- » ¿Qué registro escrito demostrará que lo he llevado a cabo?
- » ¿Qué se consideraría una prueba tangible de progreso?

En esarazón, los objetivos útiles suelen incluir alguna combinación de:

- » un plazo para completarlo,
- » una cantidad medible,
- » una rutina,
- » una descripción por escrito del resultado previsto.

Por ejemplo:

- » Escribir tres entradas en tu diario esta semana.
- » Escribir un informe sobre un libro cada dos semanas.
- » Revisar mi biografía una vez al mes.
- » Actualizar mi plan de reinserción cada trimestre.
- » Leer durante una hora cada día.
- » Hacer ejercicio durante al menos una hora cada día.
- » Elaborar una lista de lectura para los próximos tres meses.
- » Escribir una reseña de cada libro que lea y publicarla en mi perfil.
- » Escribir cartas a tres personas que podrían formar parte de mi red de apoyo.

Esos objetivos son útiles porque hacen que el compromiso resulte evidente. Cuando una persona puede evaluar lo que dijo que haría, puede comparar sus intenciones con sus resultados. Sin esa comparación, a menudo se confunde la esperanza con el progreso. Eso puede dar lugar a excusas, lo que no contribuye a avanzar en la misión. Mantén la atención puesta en la misión, que consiste en prepararte para la siguiente etapa de tu vida, independientemente de lo que estés pasando ahora.

Al publicar en el perfil, la persona también crea un historial que demuestra su compromiso con la autonomía y la motivación intrínseca. Cada entrada del perfil lleva una marca de tiempo, lo que genera un historial que puede dar lugar a nuevas oportunidades. Esos esfuerzos están en consonancia con vivir como el director general de tu propia vida.

## Utiliza los objetivos SMART

Una forma práctica de evaluar un objetivo es utilizar el modelo SMART. Los objetivos SMART son:

- » Específico,
- » Medible,
- » alcanzables,
- » realistas y pertinentes, y
- » Con un plazo determinado.

Este marco resulta útil porque muchas personas parten de objetivos demasiado generales como para orientar su comportamiento diario. Una persona puede decir que quiere prepararse para su puesta en libertad, ser más disciplinada o mejorar su vida. Esos objetivos apuntan en la dirección correcta, pero aún necesitan más estructura antes de poder orientar una actuación coherente.

- » Un objetivo es específico cuando identifica claramente lo que la persona va a hacer.
- » Un objetivo es cuantificable cuando la persona puede comprobar si lo ha cumplido.
- » Un objetivo es alcanzable cuando se adapta a las circunstancias reales de la persona.
- » Un objetivo es relevante cuando respalda la definición más amplia de éxito.
- » Un objetivo se considera con plazo determinado cuando incluye una fecha límite o un periodo de revisión.

Fíjate en la diferencia entre estas dos afirmaciones:

- » Quiero prepararme para la puesta en marcha.

Comparemos eso con:

- » Durante los próximos 30 días, iré completando mi perfil personal publicando ocho entradas en mi diario, una reseña de un libro, una actualización de mi biografía y una actualización de mi plan de lanzamiento.

La segunda afirmación proporciona a la persona un criterio con el que evaluar su esfuerzo. Le indica qué pretende hacer, en qué medida pretende hacerlo y para cuándo pretende completarlo. Además, crea un registro escrito que más adelante puede servir de apoyo a la hora de defender sus propios intereses.

Los objetivos SMART son útiles porque exigen claridad. Obligan a la persona a pensar más allá del deseo y a centrarse en la ejecución. La persona sigue teniendo que elegir los objetivos adecuados y llevarlos a cabo con disciplina, pero el marco SMART le ayuda a comprobar si su plan es lo suficientemente sólido como para guiar la acción, en lugar de limitarse a expresar una esperanza.

Animo a las personas a crear objetivos que se conecten de forma natural con el historial que deberían estar construyendo con el perfil. Los objetivos de una persona deberían reflejarse en:

- » actualizaciones de la biografía,
- » asientos contables,
- » reseñas de libros,
- » planes de lanzamiento,
- » y otros documentos que dan cuenta de ese crecimiento.

Por ejemplo:

- » Si el objetivo es desarrollar la conciencia de uno mismo, la biografía debería ser más reflexiva y completa.
- » Si el objetivo es fomentar la constancia, los diarios deben reflejar si la persona está cumpliendo con su compromiso semana tras semana.
- » Si el objetivo es crecer a través de la lectura, los resúmenes de libros deben mostrar lo que la persona está aprendiendo y cómo piensa aplicar todo lo que está aprendiendo.
- » Si el objetivo es prepararse para la vida tras la cárcel, el plan de reinserción debería ir ganando en detalle, realismo y utilidad con el paso del tiempo.

Esta relación entre los objetivos y la documentación es importante por una sencilla razón. Un registro escrito permite a la persona revisar sus compromisos con honestidad. También permite a los demás comprobar

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

si su preparación es sincera. Ese registro puede reforzar la credibilidad ante familiares, mentores, gestores de casos, abogados, agentes de libertad condicional o cualquier parte interesada que desee saber si la persona está aprovechando el tiempo de forma productiva.

Una vez que la persona desarrolla constancia, puede revisar el plan, ampliarlo o aumentar las expectativas. Al principio, es mejor establecer un número reducido de objetivos que puedan resistir las condiciones reales. Si una persona se lo toma en serio, debería revisar sus objetivos con regularidad y preguntarse:

- » ¿Lo llevé a cabo?
- » ¿Qué se interpuso en el camino?
- » ¿Sigue siendo este objetivo adecuado para la etapa en la que me encuentro?
- » ¿Qué debería cambiar?
- » ¿Qué pruebas tengo de que el esfuerzo es real?

Revisa los objetivos, compara el progreso con los resultados reales y haz los ajustes necesarios. Este proceso ayuda a la persona a ser más consciente de sí misma. Además, reduce la probabilidad de que siga convenciéndose a sí misma de un progreso que los datos no respaldan.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué objetivos se ajustan a la etapa de la vida en la que me encuentro ahora mismo?
2. ¿Cuáles de mis objetivos actuales son demasiado generales como para orientar mi actuación diaria?
3. ¿Cómo podría reformular uno de mis objetivos para que sea específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado?
4. ¿Qué puedo completar durante la próxima semana, mes o trimestre que muestre un progreso visible?
5. ¿Cuáles de mis objetivos deberían quedar reflejados en mi biografía, mis diarios, mis reseñas de libros o mi plan de lanzamiento?
6. ¿Qué hábitos necesito reforzar si quiero que mis objetivos se conviertan en parte de mi rutina?
7. Describe tres objetivos en términos «SMART» que te ayuden a crear una estructura más sólida en la etapa de la vida en la que te encuentras ahora.

Definir el éxito marca el rumbo. Los objetivos aportan estructura. Cuando una persona sabe lo que quiere construir y empieza a fijarse compromisos cuantificables en torno a esa visión, se acerca más a vivir como si fuera el director general de su propia vida.

## Adopta la actitud adecuada

Si alguien quiere triunfar en la cárcel —o en cualquier otro lugar—, debe empezar por adoptar la actitud adecuada. En el contexto de la «Guía Straight-A», la actitud significa comprometerse al 100 % con el éxito, tal y como cada uno lo defina. Esa distinción es fundamental para alguien que se autogestiona y se centra en convertirse en el director general de su propia vida.

Permítanme poner un ejemplo. Durante una charla que di en una prisión de alta seguridad, abrí el turno de preguntas y respuestas. Un joven levantó la mano para preguntar, lo que dio lugar a la siguiente conversación:

- » Preguntante: «¿Qué puedes hacer por mí si salgo de la cárcel?»
- » Mi respuesta: «¿Qué quieres que haga?»
- » Preguntador: «Me gustaría que me consiguieras un trabajo».
- » Mi respuesta: «Puedo conseguirte un trabajo, siempre y cuando te comprometas al 100 % a vivir como un ciudadano respetuoso con la ley y que contribuye a la sociedad».
- » Preguntante: «Pero no voy a dejar mi pandilla».

Una afirmación así no sería coherente con un compromiso total con el éxito. Puede que funcione para algunos en un entorno carcelario, pero la gente en la sociedad consideraría que una afirmación así no se ajusta a la actitud adecuada para alcanzar el éxito.

Cuando no muestras la actitud adecuada, no obtienes el resultado que deseas.

Una persona puede definir claramente el éxito. Puede elaborar un plan. Puede fijarse metas que tengan sentido. Sin embargo, si carece de la actitud adecuada, el plan no da los resultados esperados. Las metas se convierten en tópicos en lugar de pasos significativos y orientados a la acción. Sin la actitud adecuada, una persona no logrará los resultados deseados.

Una persona con una actitud equivocada puede desanimarse, amargarse, volverse pasiva, resentida o quedar atrapada en excusas. Una persona con la actitud correcta sigue avanzando, incluso cuando el entorno ofrece poco aliento.

Definir el éxito y establecer metas son los requisitos previos de la Guía para Sacar Sobresalientes. La actitud correcta ayuda a una persona a mantenerse comprometida con esas metas cuando el camino se vuelve difícil.

### Mide la actitud correcta con compromiso

En nuestro curso, medimos la actitud adecuada por el compromiso. Si una persona define el éxito y luego se compromete al 100 % con esa definición, está demostrando tener la actitud adecuada.

- » Puede que el mundo que le rodea no cambie rápidamente.
- » Es posible que los demás no se den cuenta del trabajo que está haciendo.
- » Es posible que las partes interesadas sigan mostrándose negativas, hostiles o desalentadoras ante sus esfuerzos.

Sin embargo, sigue adaptándose de manera que todo encaje con su plan. Esa es la actitud correcta. La actitud correcta no significa:

- » esperando a que los demás sean justos,
- » quejarse hasta que las cosas mejoren,
- » culpar al sistema de cada contratiempo,
- » o esperar que el progreso llegue sin esfuerzo.

La actitud correcta significa:

- » cambiar lo que se puede cambiar,
- » aceptar lo que aún no se puede cambiar,
- » y seguir construyendo con disciplina.

Esa forma de pensar concuerda con la Oración de la Serenidad. También coincide con las lecciones que aprendí de los líderes que me enseñaron que el crecimiento empieza desde dentro. Si quería un futuro mejor, tenía que dejar de esperar a que la cárcel se volviera más llevadera. Tenía que hacerme más fuerte.

## Fe y actitud

Mi comprensión de lo que es la actitud comenzó con la fe. Como escribí antes, durante mi primer año en aislamiento, leía la Biblia para pasar el tiempo. Esas historias me ayudaron a comprender y aceptar que Dios quiere que vivamos como líderes servidores, en constante crecimiento. Si nos desarrollamos, se nos presentan más oportunidades. Si no lo hacemos, o si vivimos como víctimas, poniendo excusas por lo que no podemos lograr, reducimos las posibilidades de crecer y de tener oportunidades.

Esa comprensión influyó en mi actitud.

Llegué a darme cuenta de que desarrollar la actitud correcta requería disciplina. Odiaba estar en prisión, pero, como cualquier otra persona, tenía que vivir en el mundo tal y como era, en lugar de como yo quería que fuera. Ese compromiso podía convertirse en un camino para demostrarle a Dios, a mí mismo y al mundo que me rodeaba que seguiría desarrollándome, independientemente de las circunstancias. Había tomado malas decisiones que me llevaron a perder mi libertad. Perdí mi dinero, perdí a mi chica y perdí mi capacidad para vivir de forma independiente. El sistema controlaba lo que comía, cuándo comía, lo que vestía y con quién podía comunicarme. Sin embargo, seguía teniendo responsabilidades. Si trabajaba en los dones que seguían bajo mi control, creía que podrían surgir más oportunidades en el futuro.

No se trataba de un optimismo alejado del esfuerzo. Era disciplina basada en la responsabilidad, entendiendo que la cárcel traería presiones cada día. Una persona en prisión tendrá que lidiar con:

- » decepción, apatía e indiferencia,
- » la distancia de la familia,
- » normas que parecen arbitrarias,
- » gente que se queja constantemente,
- » expectativas reducidas,
- » retrasos en todos los procesos,
- » y una cultura que ensalza la mediocridad.

Si una persona no actúa de forma consciente, ese entorno puede moldear su forma de pensar. Es posible que no sea capaz de ver los peligros que conllevan las quejas, el resentimiento y las expectativas reducidas. Estos pueden llevar a una persona a caer en patrones que denotan una mala actitud.

Entiendo cómo se desarrollan esos patrones. La cárcel puede agotar a cualquiera, especialmente si una persona no sabe cómo vivir de forma consciente y deliberada. Si se deja llevar por el entorno, debilita sus

perspectivas de éxito. Por eso considero crucial desarrollar la actitud correcta. Una actitud disciplinada ayuda a una persona a seguir preguntándose:

- » ¿Qué estoy construyendo aquí y qué he conseguido hasta ahora?
- » ¿Cómo debería afrontar las complicaciones y los obstáculos, ya que seguro que surgirán más?
- » ¿Qué haría a continuación una persona totalmente comprometida con el éxito?
- » ¿Qué debería reflejar mi historial escrito sobre cómo afronto las adversidades?

Esas preguntas sacan a la persona de la reacción y la devuelven al autocontrol.

## Jim Collins y el volante de inercia

Años después de mis primeras lecciones en aislamiento, seguí estudiando a líderes e ideas que pudieran ayudarme a construir una vida más sólida. Uno de los escritores que me influyó fue Jim Collins con su libro «De bueno a excelente».

Collins me enseñó que los grandes resultados no suelen provenir de un único avance espectacular. Proviene de un esfuerzo sostenido y aplicado de manera constante a lo largo del tiempo. Su analogía del volante de inercia me ayudó a comprender el papel de la actitud. Una persona empuja y empuja, y al principio la rueda parece no moverse mucho. Pero cada empuje disciplinado se suma al anterior. Con el tiempo, el impulso crece.

Esa idea me ayudó a pensar de otra manera sobre la cárcel.

Sabía que la cárcel sería dura. Sabía que no obtendría recompensas inmediatas por muchas de las decisiones que estaba tomando. Podrían pasar décadas antes de que viera resultados. Aun así, si seguía leyendo, escribiendo, documentando, preparándome y forjando relaciones, esos esfuerzos se irían sumando. La actitud correcta me mantuvo empujando incluso cuando nadie más se daba cuenta de los esfuerzos que estaba haciendo para crecer, mejorar o prepararme para el éxito.

Collins también escribió sobre un BHAG, un «Big Hairy Audacious Goal» (gran objetivo audaz y ambicioso). Esa idea me ayudó a pensar en trabajar por algo más grande que mi propia vida. Aspiraba a construir un camino para influir en las reformas y ayudar a miles de personas en prisión a hacerse más fuertes y ganarse la libertad por méritos propios.

Esas ideas me ayudaron a sentir que estaba viviendo como un líder servidor, un buen administrador de las bendiciones que recibí de Dios. Me llevaron a tener la actitud correcta, lo cual no significa fingir que el sistema es justo, que la cárcel es fácil o que los contratiempos no importan. Pero una persona con la actitud correcta no permite que las dificultades definan los límites de su esfuerzo.

Hay quien oye hablar de la actitud y piensa que se trata de una positividad superficial. En el contexto de la Guía Straight-A, la actitud correcta significa:

- » aceptar la realidad,
- » rechazando la mentalidad de víctima,
- » mantener el compromiso con el crecimiento,
- » y seguir trabajando.

Una actitud adecuada es una de las formas más evidentes en que una persona puede demostrar madurez, y he visto los resultados en muchas personas que han triunfado tras salir de prisión, entre ellas Josh Smith.

## Josh Smith como ejemplo actual

La actitud correcta no es solo algo que he aprendido de personajes históricos o de libros escritos hace mucho tiempo. También la he visto confirmada en las vidas de líderes que están entre nosotros hoy en día. Un ejemplo es Josh Smith, subdirector de la Oficina de Prisiones.

La historia de Josh reafirma mi convicción de que cuanto más se esfuerza una persona por mejorar, más oportunidades se le abren. Al escuchar su historia, supe que solo había llegado hasta el décimo curso y que, cuando Josh tenía 16 años, ya había acumulado diez delitos graves. Ingresó en una prisión federal siendo muy joven. En lugar de rodearse de gente con mentalidad criminal o con una actitud equivocada, tomó la decisión de aprender de los líderes que le rodeaban. Estos le enseñaron a centrarse en lo que podía llegar a ser, en lugar de dejar que su pasado definiera su futuro.

Irónicamente, en la cárcel, Josh tuvo su primera oportunidad de aprender de profesionales y empresarios con estudios universitarios. Estos influyeron en su forma de pensar y le ayudaron a apreciar la importancia de construir un proceso, uno que pudiera conducir a mayores niveles de éxito.

He tenido la oportunidad de participar en varias presentaciones con Josh, y admiro la forma en que habla de su fe en Cristo. Durante su encarcelamiento, esa fe supuso un punto de inflexión en el desarrollo de la actitud correcta. En lugar de obsesionarse con el hecho de que tuvo una juventud difícil, o de que su familia vivía en la pobreza mientras él cumplía su condena, se comprometió a cambiar. Trabajó en su desarrollo personal y en forjarse una ética de trabajo extraordinaria. En lugar de limitarse a esperar a que pasaran los días, invirtió energía en aprender de las personas que le rodeaban y de los libros que leía. De los banqueros que cumplían condena, aprendió sobre el crédito. De los inversores, aprendió sobre el sector inmobiliario y las acciones.

Esas lecciones, junto con la actitud adecuada, le ayudaron a superar las complicaciones y las consecuencias colaterales de una condena penal. Partiendo de las lecciones que aprendió en prisión, un préstamo de 500 dólares de un amigo y una camioneta que valía menos de 500 dólares, Josh creó una empresa. Era más fácil ganarse la vida creando una empresa que pidiendo trabajo. Ofrecía un servicio. La gente pagaba la factura. En su primer año, dijo que ganó menos de 15 000 dólares. Pasaron cinco años antes de que ganara más de 30 000 dólares en un solo año. Sin embargo, para su décimo año, había convertido su negocio en una exitosa empresa de impermeabilización residencial y reparación de cimientos.

Durante la primera década tras su puesta en libertad, pasó de la pobreza a la riqueza. Creó puestos de trabajo para personas que, como él, habían salido de prisión. La empresa creció hasta dar empleo a más de 180 personas, con sedes en Knoxville, Indianápolis y Winston-Salem. En 2019, los inversores quedaron tan impresionados con la empresa que Josh había creado que le ofrecieron una suma que resultaría incomprensible para mucha gente, de ocho cifras. Según un artículo que leí, destinó varios millones de dólares de sus ganancias a poner en marcha la 4th Purpose Foundation, una organización sin ánimo de lucro centrada en la reforma penitenciaria.

No conocía esa historia cuando lo conocí. Cuanto más aprendo sobre su historia, y cuantos más cambios veo que se producen bajo su liderazgo y el del director, más inspirado me siento para trabajar más duro. Es una gran historia que muestra cómo la actitud correcta puede llevar a una persona a convertirse en multimillonario y, después, en un líder servidor. Lo que más me inspiró es que, en lugar de elegir una vida de ocio, aceptó un puesto de liderazgo en una de las agencias más problemáticas del Gobierno de los Estados Unidos, la Oficina Federal de Prisiones. El trabajo le reportaría un salario anual inferior al que probablemente ganaba en un solo mes con dividendos y beneficios. Sin embargo, aceptó el puesto con la esperanza de ayudar a las personas en prisión a prepararse para el éxito, y eso me inspiró.

La historia de la vida de Josh corrobora una lección que aprendí de muchos líderes: cuanto más se esfuerza una persona en superarse a sí misma, más oportunidades pueden surgir. Empieza por definir el éxito, establece metas y luego demuestra tu compromiso con la actitud adecuada. Sin la actitud adecuada, el esfuerzo se desmorona antes de dar frutos.

Después de participar en una visita a la prisión con Josh, tuve el privilegio de conocer a Dave Worland, quien ahora se desempeña como ejecutivo en la fundación de Josh para la reforma penitenciaria. Al hablar con Dave, aprendí una lección de uno de sus mentores, Ken Boa, un teólogo. En su libro titulado *Conformed to His Image*, el Sr. Boa enseñaba sobre la importancia de ser un buen administrador del tiempo, el talento, los bienes, la verdad y las relaciones. Ser un buen administrador de las bendiciones que tenemos puede llevarnos a tener la actitud correcta.

Cuando tenemos la actitud correcta, esto se manifiesta en:

- » la forma en que una persona escribe,
- » la forma en que reflexiona sobre los contratiempos,
- » los libros que elige leer,
- » la forma en que actualiza su plan de puesta en libertad,
- » la regularidad con la que escribe en su diario, y
- » la seriedad con la que elabora su biografía y su perfil.

Una persona puede afirmar que tiene la actitud adecuada. Los hechos deberían demostrar si esa afirmación es cierta. Si los diarios de una persona están llenos únicamente de quejas, culpas o pasividad, lo que escribe revela algo sobre su actitud. Si los diarios muestran disciplina, reflexión, honestidad y esfuerzo, revelan algo distinto. Si la trayectoria de una persona muestra negación, quejas y excusas, los demás lo verán. Si la trayectoria muestra responsabilidad y crecimiento, los demás también lo verán.

Con el tiempo, nuestra actitud se reflejará en nuestra conducta, en el trabajo que realicemos y en las oportunidades que se nos presenten.

## Actitud y perfil

El perfil es una de las mejores herramientas que una persona puede utilizar para demostrar la actitud adecuada. Al desarrollar un perfil con el tiempo, una persona demuestra que está motivada por sí misma. No espera a que un programa haga el trabajo por ella. Se está labrando su propio camino.

- » Su biografía puede poner de manifiesto que ha reflexionado sobre cómo las decisiones tomadas anteriormente le han llevado a la situación actual.
- » Sus diarios pueden revelar cómo reacciona ante los contratiempos, las frustraciones y el estrés cotidiano.
- » Los libros que elige leer muestran su compromiso con el aprendizaje autónomo.
- » Un plan de lanzamiento puede mostrar cómo pretende aplicar un enfoque metódico a los retos futuros, entre otras cosas mediante un análisis DAFO continuo.

Todos esos antecedentes pueden revelar si la actitud de la persona concuerda con la forma en que él mismo define el éxito. Por eso animo a los lectores a preguntarse:

- » ¿Qué revela mi historial escrito sobre mi actitud?
- » ¿Mis diarios reflejan disciplina o quejas?
- » ¿Refleja mi escritura amargura o refleja un compromiso con el crecimiento?

## La actitud protege el futuro

Una actitud adecuada no solo ayuda a una persona a sentirse mejor hoy, sino que protege el futuro que está tratando de construir. El sistema de justicia penal pondrá a prueba su paciencia y disciplina, y determinará si es capaz de seguir realizando un trabajo significativo mientras vive en un entorno que anula

toda esperanza. Una actitud firme le ayuda a seguir construyendo, incluso cuando parece que nadie se da cuenta. Una actitud adecuada es importante en cada etapa:

- » Antes de decidir cómo declararse,
- » Antes de que se dictara la sentencia,
- » Antes de ir a prisión,
- » Mientras cumple la condena, y
- » En fase de preparación para su lanzamiento.

Las circunstancias cambian. La necesidad de tener la actitud adecuada, no.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo suelo reaccionar ante las adversidades?
2. ¿De qué manera mi actitud está ayudando o perjudicando mi futuro?
3. ¿Qué patrones de queja, pasividad o amargura debería afrontar con honestidad?
4. ¿Cómo sería una actitud disciplinada en la etapa de la vida en la que me encuentro ahora?
5. ¿Qué lecciones de la fe, de los libros o de los líderes me han ayudado a desarrollar una actitud más fuerte?
6. ¿Qué revela mi historial escrito sobre la forma en que respondo ante los reveses y la presión?
7. ¿Cómo puedo demostrar, a través de mi comportamiento y mi perfil, que estoy totalmente comprometido con el éxito?

La actitud correcta no es un estado de ánimo. No es un eslogan. Es la decisión consciente de seguir adaptándote, construyendo y preparándote de manera que todo encaje con el futuro que dices querer crear.

## Aspira a convertirte en algo más

Una vez que una persona define qué es el éxito, se fija metas y adopta la actitud adecuada, debe dar el siguiente paso. No debe permitir que las circunstancias actuales, su situación o su entorno marquen los límites de su vida. Por el contrario, debe aspirar a convertirse en algo más.

Nuestras aspiraciones pueden ayudarnos a vislumbrar el futuro. Esa visión puede resultar especialmente poderosa para alguien que vive en circunstancias difíciles, como en una celda.

Pregúntame cómo lo sé.

Cuando una persona pasa por el proceso humillante y degradante que acompaña a los cargos penales, se producen una serie de consecuencias. En mi caso, esas consecuencias incluyeron la condena, el encarcelamiento, el estigma y una larga pena de prisión. Una vez dentro, tuve que pasar por rutinas que apagan la esperanza y debilitan la ambición.

Si una persona no mira hacia el futuro, puede centrarse en superar el día a día, en soportar la condena o en evitar el dolor inmediato que conlleva la separación de la familia y la comunidad. Cuando una persona pierde la esperanza de construir un futuro mejor, suele seguir una sucesión de horrores. Por otro lado, si una persona aspira a más, desarrolla la fuerza necesaria para comprometerse con una preparación continua.

En el contexto de la Guía Straight-A, la aspiración no es una fantasía. No es «charla optimista» sobre lo que vamos a hacer en el futuro. No es el hábito de desear una vida mejor sin prepararse para ella. Una aspiración debe conducir a acciones disciplinadas. Visualiza un futuro mejor y comprométete con todo lo que debas hacer para construirlo y seguir construyendo. No permitas que los obstáculos y la negatividad de la cárcel te desvíen del rumbo o te lleven por el camino equivocado, alejándote de los resultados que deseas.

### El aislamiento me obligó a pensar más allá de la celda

Durante el primer año que pasé en régimen de aislamiento, encontré esperanza en la lectura de la Biblia. Pasajes como Miqueas 6:8 me enseñaron que podía construir una vida mejor si decidía actuar con justicia, amar la misericordia y caminar humildemente con Dios. Ese mensaje me ayudó a centrarme en algo más que en la condena de 45 años. En su lugar, podía pensar en cómo las decisiones que tomaba cada día influirían en la vida que llevaría al salir de la cárcel.

Empecé a reflexionar sobre preguntas socráticas:

- » ¿Qué puedo aprender de la experiencia que tengo por delante?
- » ¿En qué podría convertirme si aprovechara los años que tengo por delante de forma consciente?
- » ¿Cómo podrían servir a los demás las lecciones que he aprendido?
- » ¿Cómo podría salir de la cárcel más fuerte, más sabio y más útil de lo que era cuando entré?

Este tipo de preguntas dan pie a otras preguntas. Al reflexionar sobre ellas, podemos desarrollar aspiraciones realistas. Empezamos a comprender el futuro que queremos construir. Nadie puede cambiar el pasado. Pero las decisiones que tomamos cada día determinan si nuestras aspiraciones se hacen realidad o se quedan solo en palabras.

Sin aspiraciones, la cárcel puede reducir la vida a una rutina y a la mera supervivencia. Para recuperar la confianza, una persona debe imaginar la vida que quiere llevar y, a continuación, empezar a planificar los pasos que puede dar para convertirse en un candidato con más posibilidades de éxito. Las aspiraciones

me ayudaron a imaginar una vida de contribución, servicio y sentido. Pude empezar a creer que los años que tenía por delante, aunque dolorosos, no tenían por qué ser vacíos. En cambio, podían convertirse en un camino para adquirir conocimientos y acumular méritos que me llevaran al resultado que deseaba. La aspiración, junto con el esfuerzo disciplinado, me ayudó a recuperar la confianza durante ese primer año que pasé en aislamiento. Cualquiera puede hacer lo mismo.

## La aspiración no es una fantasía

Hay quien, al oír palabras como «aspiración», «visión» o «propósito», da por sentado que pertenecen al mundo de los eslóganes. Creen que la aspiración consiste en soñar sin disciplina o en hablar del futuro sin emprender ninguna acción deliberada que conduzca a resultados. A efectos de este curso, por favor, distingue la aspiración de la fantasía. La aspiración se hace realidad cuando refuerza el compromiso presente. Si no conduce a mejores decisiones, entonces es solo palabrería, o una fantasía sobre lo que una persona sueña con experimentar. Si una persona aspira a algo más, debería empezar a preguntarse:

- » ¿Qué me exigiría ese futuro?
- » ¿Qué habilidades necesitaría?
- » ¿Qué sacrificios tendría que hacer?
- » ¿Qué hábitos tendría que cambiar?
- » ¿Qué trayectoria tendría que labrarme para hacer realidad ese futuro?

La aspiración hace que las dificultades actuales sean más llevaderas y que los esfuerzos que uno realiza cobren más sentido. Los obstáculos y la resistencia seguirán ahí, porque forman parte de la prisión. Sin embargo, la aspiración puede dar a una persona la fuerza necesaria para seguir avanzando.

Una persona que fantasea se desanima fácilmente. Pone excusas, se queja de lo que el sistema no hace o se centra en lo que no tiene. Una persona que aspira con disciplina empieza a convertir la visión en preparación.

## Frederick Douglass y el deseo de encontrar soluciones

Cuando leí sobre Frederick Douglass, me impresionó que aspirara a algo más grande que su propia comodidad. Tras escapar de la esclavitud, aspiró a convertirse en el tipo de hombre capaz de influir en los demás, denunciar la injusticia y ayudar a construir un futuro diferente para las personas que sufrían bajo la opresión. Para lograrlo, primero tuvo que prepararse.

- » Tuvo que aprender a leer.
- » Tuvo que aprender a escribir.
- » Tuvo que aprender a comunicarse.
- » Tenía que desarrollarse personalmente antes de poder contribuir de forma efectiva a algo más importante que su propia supervivencia inmediata.

Esa lección me inspiró a trabajar de manera que pudiera poner en práctica lo que había aprendido de él. Quería aprovechar los años venideros para, con el tiempo, mejorar las condiciones de las personas encarceladas y de quienes se enfrentaban a penas de reclusión prolongadas. No podía hacer realidad esa aspiración sin prepararme antes. Mi aspiración me ayudó a reconocer los pequeños pasos que tendría que dar, como leer libros sobre liderazgo, influencia y estrategia, y luego trabajar para obtener títulos académicos. Tendría que documentarlo todo, planificarlo cuidadosamente y crear un historial de recursos irreprochables que mostrara el trabajo realizado a lo largo del camino.

Douglass me ayudó a aceptar que, si aspiraba a algo más que mis circunstancias actuales, tendría que organizar mi vida y vivir de forma productiva, independientemente de los obstáculos a los que me enfrentara.

## Los albañiles

En las memorias de Changpeng Zhao, *Freedom of Money*, leí una historia sobre tres albañiles que explica la importancia de la aspiración.

- » Un transeúnte le pregunta al primer albañil: «¿Qué estás haciendo?».
- » Él responde: «Estoy colocando ladrillos».
- » Le pregunta al segundo: «¿Qué estás haciendo?».
- » El segundo responde: «Estoy construyendo un muro».
- » Luego le pregunta al tercero: «¿Qué estás haciendo?».
- » El tercer hombre dice: «Estoy construyendo una catedral».

Los tres hombres están realizando la misma tarea física. La diferencia no está en el trabajo. La diferencia está en la visión.

El primero solo ve la tarea. El segundo ve la estructura. El tercero ve el propósito. Esa historia plasma la importancia de la aspiración. Cambia el significado del esfuerzo presente al conectarlo con algo más grande que el momento.

La aspiración puede convertirse en una herramienta fundamental para construir un nuevo futuro, uno que saque a una persona de la oscuridad y la lleve a una vida con sentido, relevancia, contribución e incluso prosperidad. Utiliza un perfil para desarrollar esa historia, sabiendo que cada entrada puede acercar a una persona a la siguiente oportunidad. La visión debe conducir al trabajo, y ese trabajo es esencial para construir un futuro. La labor puede no ser fácil, pero cobra sentido cuando hay aspiración. Quiero que las personas en prisión, incluidas las que están en aislamiento, comprendan que lo que están haciendo hoy puede formar parte de algo más grande que el dolor de hoy.

## Los constructores se preparan antes de que se den a conocer los resultados

Líderes de mundos muy diferentes me enseñaron que los creadores siempre se preparan antes de que se vean los resultados.

Bill Gates imaginó un futuro en el que todos los hogares y todas las empresas utilizarían ordenadores mucho antes de que esa visión se hiciera realidad. Para avanzar hacia esa aspiración, tuvo que prepararse, construir y pensar en términos de sistemas, equipos y progreso diario.

Al leer sobre Steve Jobs, recuerdo una frase asociada a él que me inspiró: los buenos artistas copian ideas, los grandes artistas roban ideas. Desde que estuve en prisión, robé ideas de grandes líderes, y ellos me enseñaron la importancia de aspirar a algo más que las dificultades con las que viví al inicio de mi camino. Esa visión me dio fuerza, y creo que otros pueden desarrollar fuerza si aspiran al siguiente capítulo de sus vidas.

La guía «Straight-A» surge de ideas que robé a los líderes. Me enseñaron a pensar de forma diferente, y apliqué sus lecciones a las circunstancias a las que me enfrentaba. Jobs me ayudó a ver que los creadores estudian lo que funciona, toman las mejores lecciones que pueden encontrar y luego las aplican con disciplina e intención.

Más recientemente, aprendí del innovador conocido como Satoshi Nakamoto. Él aspiraba a introducir una nueva forma de moneda en una época de crisis financiera y desconfianza en los sistemas existentes. Para convertir su aspiración en realidad, escribió un libro blanco que presentó al mundo el bitcoin. La historia de Satoshi, al igual que la de CZ, es una historia de construcción.

Sus historias comparten un tema común: la aspiración requiere algo más que la insatisfacción con el presente. Requiere pasos metódicos que pasen del concepto a la realidad.

Estudio a los constructores porque piensan más allá de las limitaciones inmediatas. No se quedan en los deseos o la fantasía. Se preparan y se convierten en el cambio que quieren ver. Si aspiras a algo más, pregúntate qué preparativos son necesarios para convertir tus aspiraciones en tu nueva realidad.

## Aspiración y visión de futuro

Para quienes carecen de aspiraciones, el encarcelamiento puede conducir a la apatía, la ira, el odio y el desánimo. Una mentalidad negativa puede contribuir a ciclos intergeneracionales de fracaso. Quienes sí tienen aspiraciones, por el contrario, pueden aprovechar su tiempo en prisión para prepararse y, a continuación, escribir el siguiente capítulo, un capítulo que ellos mismos han diseñado para posicionarse de cara a nuevas oportunidades.

A pesar de la larga condena que cumplí, la aspiración me ayudó a mantener vivo el futuro en mi mente. Me recordó que el trabajo de hoy podría conducir a una vida más exitosa en los días, meses, años y décadas venideros.

Esa es una de las razones por las que la aspiración y la fe están estrechamente relacionadas en mi mente. La fe me ayudó a creer que los años por venir aún podían tener sentido. La aspiración me ayudó a traducir esas creencias en la vida que vivo ahora. Cumplí mi condena el 12 de agosto de 2013. Desde entonces, he estado desarrollando este ministerio con la esperanza de ayudar a más personas a construir caminos para ganarse la libertad a través del mérito.

## Aspiraciones e independencia económica

Una de las conclusiones prácticas a las que llegué mientras estaba en prisión fue que, si quería dedicar mi vida a servir a los demás, necesitaría independencia económica. No quería que mi capacidad para contribuir dependiera por completo de que otras personas decidieran contratarme, aceptarme o apoyarme. Esa aspiración influyó en muchas decisiones posteriores. Marcó mi forma de pensar sobre:

- » Lectura,
- » Educación,
- » Negocios,
- » Documentación,
- » Oportunidad y
- » Preparación a largo plazo.

Hay quien, al oír una palabra como «aspiración», piensa que es algo abstracto. Yo no lo veo así. La aspiración debe conducir a un pensamiento práctico. Si aspiro a contribuir a la sociedad, entonces debo preguntarme:

- » ¿Cómo voy a contribuir a esa labor?
- » ¿Qué estructura económica debería respaldar mi independencia?
- » ¿Qué habilidades debo desarrollar?
- » ¿Qué relaciones debo establecer?
- » ¿Qué registro debo crear?

Las aspiraciones deben estimular la imaginación, pero también deben reforzar la disciplina.

## Aspiraciones y recuerdo del viaje

Al igual que ocurre con el éxito y los objetivos, al escribir sobre nuestras aspiraciones, empezamos a sembrar semillas que pueden ayudarnos en el futuro. Es importante establecer un calendario. Queremos mostrar la influencia que tienen las decisiones de hoy en las oportunidades que se nos abrirán más adelante. Al dejar constancia de este recorrido, creamos un historial con marcas temporales que demuestran nuestra constancia y motivación intrínseca. Ese historial nos ayuda a argumentar que somos valiosos porque no alcanzamos el éxito por casualidad, sino que lo construimos.

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » Una biografía puede revelar en qué tipo de persona pretendes convertirte.
- » Los diarios pueden mostrar si la conducta diaria se ajusta a esa aspiración.
- » Las reseñas de libros pueden mostrar qué pensadores y creadores están contribuyendo a dar forma a esa visión.
- » Un plan de lanzamiento puede mostrar cómo las aspiraciones se materializan a través de decisiones estratégicas.

Sin esa documentación, la gente no sabrá todo el esfuerzo que ha supuesto construir la vida que quieres llevar. Pregúntate:

- » ¿Es esta aspiración seria?
- » ¿Mi comportamiento demuestra compromiso?
- » ¿Estoy trabajando para conseguirlo o solo hablo de lo que voy a hacer?

El perfil que elabores ofrece a los demás una visión de tu trayectoria. Tus aspiraciones y tu perfil deberían servirte de recordatorio:

- » Sigo trabajando para conseguir algo.
- » No solo estoy cumpliendo condena.
- » Me estoy preparando para un futuro que debería ser mejor que mi situación actual.
- » No tengo por qué dejar que las paredes se conviertan en los límites de mi identidad.

En el contexto de nuestra Guía para sacar sobresalientes, la ambición conduce a la disciplina, al sentido de propósito y a la constancia, aspectos que trataremos en capítulos posteriores. No es necesario que planifiques hoy cada detalle del futuro. Empieza por preguntarte:

- » ¿Qué tipo de vida estaría a la altura del esfuerzo que estoy haciendo ahora?
- » ¿En qué tipo de persona quiero convertirme?
- » ¿Cómo sería mi contribución?
- » ¿Qué futuro es lo suficientemente grande como para justificar la disciplina del presente?
- » ¿Qué debería empezar a construir ahora si quiero que ese futuro sea más realista?

Esas preguntas ayudan a que las aspiraciones pasen de ser una fantasía a convertirse en una preparación.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué quiero convertirme?
2. ¿Qué futuro estaría a la altura del esfuerzo que estoy haciendo ahora?
3. ¿De qué manera mis circunstancias actuales han limitado mi imaginación?
4. ¿Qué debería estar construyendo si quiero que ese futuro sea más realista?
5. ¿Qué libros, líderes o historias están ayudando a dar forma a mi aspiración?
6. ¿Qué texto demostraría que mi aspiración es seria y no vaga?
7. ¿Cómo puedo relacionar mis aspiraciones con la forma en que utilizo mi tiempo actualmente?

La aspiración no es una huida de la realidad. Es una visión firme de un futuro mejor que da sentido al esfuerzo presente y ayuda a la persona a seguir preparándose, incluso cuando atraviesa momentos difíciles.

## Ponte en marcha

Los diez primeros capítulos de este manual forman una secuencia.

1. En primer lugar, define qué es el éxito.
2. A continuación, fíjate objetivos que se ajusten a tu definición de éxito.
3. A continuación, adopta la actitud adecuada, lo que significa comprometerte al 100 % con el éxito.
4. Entonces, aspira a algo más que a tu situación actual.

Pero si una persona se queda ahí, no conseguirá el resultado que desea. Debe actuar.

La acción es el movimiento disciplinado que lleva de la intención al esfuerzo visible. Demuestra que una persona está haciendo algo más que hablar de cambio. Sin acción, el marco de la Guía Straight-A no es más que teoría. Una persona puede decir todo lo correcto, pero si nunca pasa a la acción, nunca construirá el futuro que dice querer.

Al igual que la comunidad en prisión no respeta a quienes solo hablan de lo que van a hacer, el mundo exterior tampoco recompensa las palabras. Para construir una vida con sentido, relevancia y dignidad, o para superar las humillaciones de una acusación penal, una persona debe entrenarse para dar pasos graduales y registrar el progreso que realiza.

La acción distingue a las personas serias de los charlatanes

Muchas personas saben lo que deberían hacer. Saben describir la estrategia correcta. Saben hablar de éxito, objetivos, actitud, aspiraciones y disciplina. Sin embargo, no actúan de forma coherente y, como no actúan, no obtienen resultados.

- » Hay quien habla de cambiar de vida.
- » Algunos hablan de reconstruir.
- » Algunos hablan de prepararse para la liberación.
- » Hay quien habla de convertirse en mejores hombres, mejores padres, mejores ciudadanos o mejores sustentadores de la familia.

Sin embargo, hablar por hablar no prueba nada. No conduce a la libertad, ni a la prosperidad tras la puesta en libertad. Las personas serias quieren ver hechos, no palabras vacías. En la cárcel, el entorno está lleno de motivos para postergar las cosas. Uno siempre puede decir:

- » Empezaré más tarde.
- » Necesito más claridad.
- » Estoy esperando la oportunidad adecuada.
- » El sistema no ofrece programas de rehabilitación.
- » Siempre estamos confinados y a nadie le importa.
- » Empezaré a cambiar mi vida en cuanto salga de aquí.

Esa forma de pensar no conduce a resultados que se ajusten a la forma en que una persona define el éxito. Puede que sea coherente con la cultura carcelaria, pero no lo es con la construcción de un futuro mejor. Animo a los miembros de nuestra comunidad a que revisen las estadísticas. Cuanto más tiempo pasa una persona en el sistema penitenciario sin desarrollar una estrategia de adaptación disciplinada, menos probabilidades tiene de triunfar en el mundo real.

Porque el mundo real espera resultados.

Y los resultados se obtienen actuando, no poniendo excusas. A pesar de la incertidumbre, a pesar del aburrimiento, a pesar de la frustración y a pesar de que el sistema quizá nunca ofrezca las condiciones ideales, una persona debe desarrollar un plan y luego ejecutarlo. Los buenos planes tienen en cuenta los obstáculos.

## Mi plan en tres partes

Tras aprender de la Biblia y de líderes que superaron dificultades para alcanzar grandes logros, empecé a pensar de otra manera. Antes de salir del aislamiento y ser trasladado a la prisión, organicé mi estrategia en torno a tres grandes categorías:

1. Me informaría.
2. Contribuiría a la sociedad de formas significativas y cuantificables.
3. Crearía una red de apoyo.

Esas categorías me ayudaron a definir el rumbo. Sin embargo, una estrategia sin acción carece de sentido. No te conviertas en el tipo de persona que dice: «Lo habría hecho, pero alguna fuerza externa me lo impidió, así que no es culpa mía». Empodérate creando un historial que demuestre que tomaste medidas progresivas en consonancia con tu definición de éxito y que esas medidas aceleraron tu camino hacia los resultados, independientemente de lo que hicieran los demás.

- » Si quería demostrar mi compromiso con la educación, tenía que leer, estudiar, escribir y esforzarme por obtener títulos académicos.
- » Si quería contribuir a la sociedad, tenía que producir un trabajo que otros pudieran medir, evaluar y utilizar.
- » Si quería crear una red de apoyo, tenía que comunicarme con la gente, ganarme su confianza y demostrar con mi comportamiento que merecía ese apoyo.

Esas medidas no dependían de nada que la Oficina de Prisiones pudiera hacer por mí. No importaba si estaba encerrado en régimen de aislamiento, en confinamiento dentro de una prisión o sin recursos económicos. El éxito dependía de lo que yo hiciera.

Esa lección me dio fuerzas durante los 9.500 días que cumplí, y siguió ayudándome a construir prosperidad y estabilidad tras mi puesta en libertad. Las personas que están dentro suelen centrarse en lo que el sistema no hace. Aprendí que tenía que centrarme en lo que yo podía hacer.

## La acción empieza con pequeños pasos

A menudo se malinterpreta el concepto de «acción» porque se da por sentado que debe comenzar con grandes pasos. Desmontemos ese mito. La acción comienza con pequeños pasos. Todos esos pequeños pasos deben estar en consonancia con la forma en que cada persona define el éxito y con las aspiraciones que desea alcanzar. Independientemente de lo que haga el sistema, una persona siempre puede:

- » Lee unas cuantas páginas de la Biblia, de un libro sobre la fe o de alguien a quien admira,
- » Escribe una entrada en tu diario,
- » Elabora su biografía compartiendo las lecciones que está aprendiendo,
- » Elabora una reseña de un libro para demostrar tu compromiso con el aprendizaje autónomo,
- » Actualizar un plan de reinserción de manera que le ayude a progresar como candidato para obtener mejores resultados,
- » Escribir una carta para crear su red de apoyo,

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » Hacer ejercicio con flexiones, correr sin moverse del sitio o hacer sentadillas durante una hora, o
- » Demuestra tu fortaleza escribiendo sobre las medidas que está tomando para superar la adversidad.

Los pequeños pasos generan impulso. Con una condena de 45 años, no podía permitirme pensar únicamente en cumplir varias décadas en prisión. Solo tenía 23 años y no sabía cómo asimilar un periodo de tiempo tan largo. Tenía que dividir el camino en etapas más manejables. Esos pensamientos me llevaron a preguntarme cuál sería el mejor resultado posible durante los primeros diez años de la condena y, a continuación, a plantearme retos con preguntas como:

- » ¿Qué puedo hacer hoy?
- » ¿Qué puedo hacer esta semana?
- » ¿Qué puedo anotar este mes?
- » ¿Qué pequeña acción me hará más fuerte para la siguiente etapa?
- » ¿Cómo me acercarán las acciones de hoy a nuevas oportunidades que, de otro modo, no estarían a mi alcance?
- » ¿De qué manera estas medidas me ayudarían a crear un historial que demuestre que soy una persona extraordinaria y convincente?

Esas son las preguntas que convierten a una persona de un prisionero pasivo en un constructor activo. Independientemente de la etapa en la que te encuentres, sé un constructor.

## La acción genera pruebas

Crear un historial de logros es un componente esencial del marco de la Guía Straight-A. Una persona no se gana la credibilidad hablando de lo que pretende hacer. Se gana la credibilidad actuando y conservando luego un registro de esas acciones.

Por eso los Prison Professors invierte tantos recursos en desarrollar la plataforma de perfiles. Piensa siempre en Prison Professors como una plataforma, al igual que Amazon es una plataforma. Amazon publica libros y vende productos. No toma las decisiones sobre qué libros o productos crean otros. Es una plataforma.

Del mismo modo, Profesores de prisión es una plataforma. Cada persona que pasa por el sistema debería convertirse en un «profesor de prisión». Al escribir biografías, diarios, reseñas de libros y planes de reinserción, la persona diseña su propio plan de estudios para prepararse para el éxito. En la medida en que haga un buen trabajo, utilizará su perfil para crear una red de apoyo. Ese apoyo puede conducir a mayores niveles de libertad, oportunidades de ingresos tras la puesta en libertad, la recuperación de la reputación y una mayor confianza.

Esos registros demuestran que la acción es real y que el éxito no fue fruto de la casualidad. Al inmortalizar el recorrido, la persona demuestra que diseñó el camino hacia el éxito mediante el plan de estudios que desarrolló.

Por ejemplo:

- » Una entrada en el diario puede mostrar que una persona está empleando el tiempo de forma consciente,
- » Un trabajo sobre un libro puede demostrar que lee con constancia y que aplica lo que aprende,
- » Una biografía puede demostrar que reflexiona con honestidad sobre su pasado y su futuro,
- » Un plan de reinserción puede demostrar que se está preparando estratégicamente en lugar de limitarse a esperar sin rumbo fijo, y
- » Un perfil puede demostrar que todo este esfuerzo se mantiene constante a lo largo del tiempo.

Las acciones se convierten en el puente entre las aspiraciones y el compromiso interno de una persona y el compromiso interno de una persona y los resultados que esta consigue.

## La acción conduce al éxito

La cárcel no está pensada para facilitar la acción. La literatura sobre justicia penal enumera los cuatro objetivos de una condena:

1. Debería disuadir a otros de infringir la ley.
2. Debería aislar a la persona durante toda la duración de la condena.
3. Debe imponer un castigo como consecuencia del incumplimiento por parte de la persona del contrato social que mantiene unida a nuestra república federal.
4. Debería ofrecer vías para que la persona se reintegre en la sociedad como un ciudadano respetuoso con la ley y que contribuye a ella.

Durante los 9.500 días que pasé allí, observé que se hacía mucho hincapié en los tres primeros objetivos. Para tener éxito, uno debe desarrollar su propio plan de acción que demuestre su compromiso con el cuarto objetivo, y nadie debería esforzarse más que uno mismo para prepararse para el éxito. En la cárcel, hay que esperar obstáculos, anticipando rutinas repetitivas, negatividad, retrasos, burocracia y apatía.

Es posible que a quienes dirigen la prisión no les importe tu crecimiento. Precisamente por eso, una persona debe pensar en medidas graduales y en el valor que estas aportan. Cuando una persona sigue tomando medidas deliberadas a pesar de esos obstáculos, demuestra:

- » Resiliencia,
- » Madurez,
- » seriedad,
- » Autogestión,
- » motivación intrínseca y
- » Disciplina.

Esta es una de las razones por las que suelo decirle a la gente que la cárcel puede convertirse en el reino de las excusas. Muchas personas renuncian a su iniciativa y se dedican a explicar por qué no pueden avanzar. Algunos culpan al personal. Otros culpan a las políticas que no reconocen la búsqueda de la excelencia. Otros culpan a la institución y al resto de reclusos. Algunos culpan a la falta de recursos. Otros culpan al pasado.

Entiendo esas frustraciones. Sin embargo, también entiendo que las excusas no conducen a los resultados que una persona desea. Conducen a ciclos intergeneracionales de fracaso, como lo demuestran las altas tasas de reincidencia. Las medidas disciplinadas y deliberadas conducen a resultados.

## José y la disciplina de actuar con integridad

La historia de José en el Génesis ilustra muy bien esta lección. Se enfrentó a la injusticia, la traición, las acusaciones falsas y el encarcelamiento. Sin embargo, dondequiera que se encontrara, actuaba de acuerdo con sus valores. Sirvió a los demás. Interpretó las circunstancias a través de la fe. Siguió siendo útil. Continuó actuando con integridad incluso cuando las condiciones eran injustas. Sus acciones siempre le abrieron nuevas oportunidades que no se habrían presentado si hubiera puesto excusas sobre por qué no podía avanzar.

Esa es una lección importante para cualquiera que esté en prisión.

No siempre controlamos lo que nos sucede. Controlamos si seguiremos actuando en consonancia con el tipo de persona en que queremos convertirnos. Podemos sufrir injusticias sin tener culpa alguna. Como escribí en *\*Earning Freedom: Conquering a 45-Year Sentence\**, todo forma parte del camino.

Si quería mejores resultados, no podía esperar un trato ideal por parte del sistema. De hecho, esperaba obstáculos, resistencia e indiferencia. Tenía que seguir actuando de manera coherente con los valores y el futuro que intentaba construir. Nunca aspiré a convertirme en un recluso modelo. Aspiraba a tener éxito, a ganar los recursos suficientes que me dieran tiempo para trabajar en las aspiraciones que eran significativas para mí, como crear vías para que las personas ganaran la libertad por méritos propios. Todo mi trabajo y mis acciones están en consonancia con esas aspiraciones que me fijé durante ese primer año que pasé en régimen de aislamiento.

## **Greg Reyes y la acción incremental**

Otra persona que me ayudó a comprender la importancia de actuar paso a paso fue Greg Reyes, un multimillonario que se hizo a sí mismo.

El gobierno procesó a Greg por violar las leyes de valores, y un juez lo condenó a cumplir una pena de prisión. Se entregó para cumplir esa condena en la misma prisión en la que yo estaba cumpliendo la mía. Nos hicimos amigos mientras paseábamos por una pista de tierra. Al escuchar la historia de Greg, aprendí muchas lecciones sobre la importancia de visualizar el éxito, planificar el proceso y ejecutar el plan. Visualizar, planificar, ejecutar resume la estrategia que utilizó para construir su carrera y crear riqueza generacional, al tiempo que creaba una de las empresas tecnológicas más valiosas del mundo.

Cuando era estudiante de secundaria, Greg aspiraba a convertirse en director ejecutivo de una empresa que cotizara en bolsa. Esa aspiración no se hizo realidad por el mero hecho de desearlo. Tomó una serie de medidas a lo largo de muchos años. Esas medidas le llevaron finalmente a dirigir Brocade Communications, llevándola de ser una startup a una empresa con una capitalización bursátil de 25 000 millones de dólares en una época en la que tales valoraciones eran poco comunes.

La historia de Greg reforzó las lecciones que aprendí en prisión: los resultados provienen de la acción repetida a lo largo del tiempo. Esas acciones deben estar en consonancia con el panorama general, o la aspiración. Una gran visión es importante. Pero la gran visión solo se hace realidad si una persona realiza el trabajo necesario para avanzar hacia ella.

Esa lección me ayudó a seguir construyendo durante mi encarcelamiento. Mis circunstancias eran diferentes a las de Greg, por supuesto. Pero el principio era el mismo. Tenía que dar pasos repetidos que se alinearan con la vida que aspiraba a construir.

## **La acción genera confianza**

La acción no solo genera pruebas, sino que también fomenta la confianza. Cuando una persona actúa de forma coherente, empieza a confiar más en sí misma. Se da cuenta de que es capaz de llevar las cosas a buen término. Se da cuenta de que el futuro no está controlado por completo por acontecimientos externos. Se da cuenta de que sigue teniendo capacidad de acción y autonomía para tomar decisiones. En cualquier momento, una persona puede elegir vivir como si fuera el director general de su propia vida.

La cárcel debilita psicológicamente a muchas personas. Vivir alejado de la familia y la comunidad puede hacer que una persona se sienta impotente, dependiente y pasiva. En la cárcel, la institución es más poderosa que el individuo. La institución dicta dónde vivirá una persona, qué comerá, cuánto comerá y con quién podrá comunicarse. La institución asignará trabajos según las necesidades de la misma, más que según las aspiraciones de la persona. Esa es la realidad. Asímelas.

Si una persona vive de acuerdo con la Guía Straight-A, tendrá un marco para romper con el fracaso que las prisiones parecen destinadas a provocar. Se convertirá en el director general de su vida y se preparará para el éxito.

Cada vez que una persona lee con un propósito, escribe con honestidad, actualiza un plan o completa una tarea significativa, refuerza la convicción de que su futuro sigue estando determinado por sus decisiones. Al

documentar su progreso, también construye una red de apoyo. Esas lecciones, y el perfil que va construyendo, crean razones para evitar el comportamiento disruptivo que conduce a tantos fracasos para tantas personas en prisión.

Desarrolla una historia que valide el compromiso de vivir como un ciudadano respetuoso con la ley y que contribuye a la sociedad, y se abrirán más oportunidades. Las acciones repetidas que se alinean con las aspiraciones y con una definición individual del éxito generan confianza. Aumentan las perspectivas de éxito en un entorno que a menudo destruye la esperanza.

## Registrar acciones intencionadas

Una persona no debe limitarse a actuar. Debe documentar las medidas que toma y elaborar una historia que demuestre por qué esas medidas se ajustan a su definición de éxito. Al crear ese registro, demuestra su compromiso con la rendición de cuentas, el impulso y un historial de esfuerzo con fecha y hora.

El perfil que una persona construye ayudará a los demás a verla de una manera que contrarreste lo que dice el Informe de Investigación Previa a la Sentencia. Una biografía bien elaborada puede mostrar cómo la persona está cambiando o creciendo en circunstancias difíciles. Las múltiples entradas en el diario muestran que no espera a que el sistema cambie su vida, sino que está intrínsecamente motivado para desarrollar su propio plan de estudios y mejorar sus perspectivas de libertad y prosperidad. Una serie de reseñas de libros muestra el compromiso de la persona con el aprendizaje autodirigido e intencional. Un plan de reinserción mostraría cómo diseñó su camino para superar las consecuencias colaterales de una condena penal.

Dado que cada entrada lleva una marca de tiempo, cuanto más escribe una persona, más demuestra su compromiso y su acción intencionada. Construye un portafolio de activos que puede aprovechar para obtener nuevas oportunidades, independientemente de lo que haga el sistema. Ese portafolio puede ayudarle a abogar por mejores resultados. También puede ayudarle a construir argumentos respaldados por pruebas que demuestren que ha diseñado su propio camino hacia el éxito.

Una persona que depende únicamente de la motivación no actuará de forma coherente. Debe actuar de forma intencionada, con rutinas documentadas que él mismo haya diseñado. Si una persona quiere construir una vida mejor, debe crear rutinas en torno a los pasos de acción que más importan:

- » Lectura,
- » Escribir,
- » Ejercicio,
- » Reflexión,
- » Planificación,
- » Comunicación y
- » Comportamientos recurrentes que demuestran su compromiso con la construcción del futuro que dice querer.

La cárcel puede convertirse en un lugar de crecimiento para quienes estén dispuestos a actuar con disciplina. Los mismos días que destruyen a una persona pueden fortalecer a otra, dependiendo de lo que cada uno decida hacer con ellos.

## Empieza con una acción que se adapte a la escena

No todas las medidas correspondan a todas las etapas. Una persona acusada de un delito puede tener que actuar de la siguiente manera:

- » Conocer el proceso,
- » Al iniciar una estrategia de mitigación,

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » Redactar su relato,
- » Organizar documentos, y
- » Fomentar la comunicación familiar.

Una persona que se dispone a entregarse podría tener que actuar de la siguiente manera:

- » Elaborar un plan de lectura,
- » Empezar un diario,
- » Prepararse emocionalmente, y
- » Organización de un marco para los primeros meses de reclusión.

Una persona que ya se encuentra en prisión podría tener que actuar de la siguiente manera:

- » Leer con regularidad,
- » Redactar biografías y entradas de diario,
- » Redactar reseñas de libros,
- » Mejorar la salud,
- » Perfeccionar un plan de lanzamiento, y
- » Documentación del progreso en el perfil.

Una persona a punto de salir en libertad podría tener que tomar las siguientes medidas:

- » Fortalecer los sistemas de apoyo,
- » Preparación para el empleo,
- » Aclarar la situación de la vivienda,
- » Actualizar el plan de alta, y
- » Preparándose para demostrar un historial de esfuerzo constante.

La clave no es imitar la etapa en la que se encuentra otra persona. La clave es actuar de manera acorde con la etapa en la que te encuentras ahora.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué medidas estoy tomando ahora mismo que me ayuden a alcanzar el futuro que digo que quiero?
2. ¿Dónde está la diferencia entre lo que digo y lo que realmente hago?
3. ¿Qué pequeñas acciones repetidas darían un mayor impulso a mi vida?
4. ¿Qué acciones deberían reflejarse en mis diarios, mi biografía, mis reseñas de libros o mi plan de lanzamiento?
5. ¿Qué rutinas necesito crear si quiero que la acción sea constante?
6. ¿De qué manera las excusas han retrasado acciones que ya podría estar llevando a cabo?
7. ¿Qué puedo hacer esta semana para reforzar tanto mi confianza como mi historial escrito?

Los primeros pasos de nuestra Guía para sacar sobresalientes deberían animarte a pasar a la acción. Cuando una persona actúa con disciplina y determinación, y luego registra ese esfuerzo con honestidad, demuestra motivación intrínseca y preparación, lo que le abre las puertas a más oportunidades en el futuro.

## Medir el progreso con responsabilidad

Una persona puede definir el éxito. Puede fijarse metas. Puede desarrollar la actitud adecuada. Puede aspirar a algo más. Incluso puede empezar a actuar. Pero si nunca evalúa si esas acciones están dando el resultado deseado, puede engañarse a sí misma creyendo que está preparada cuando en realidad no lo está. Muchas personas salen de prisión creyendo que, por haber mantenido un expediente disciplinario limpio y haber acumulado un armario lleno de certificados, han hecho algo especial.

Es posible que a los empleadores del mundo real no les importen esos esfuerzos. Quieren ver resultados que demuestren que la persona es un candidato capaz de desempeñar el trabajo. Quieren ver motivación intrínseca, pensamiento crítico y compromiso con la búsqueda de la excelencia. Por ese motivo, la Guía Straight-A incluye este capítulo sobre la responsabilidad.

La responsabilidad es la disciplina de evaluar si una persona está haciendo lo que dice que va a hacer. Es el proceso de comparar la intención con la conducta, los planes con la evidencia y la aspiración con el progreso real. Sin responsabilidad, una persona puede confundir la actividad con el progreso o el esfuerzo con los resultados. Puede creer que se está preparando bien cuando los hechos demuestran lo contrario. No te mantengas ocupado por el simple hecho de estarlo. Eso equivale a cavar un hoyo y luego volver a rellenarlo solo para demostrar que estás trabajando.

Haz cosas que importen. Piensa si tu plan te hará avanzar como candidato para ser extraordinario y convincente.

- » ¿Qué significaría eso para ti?
- » Si consigues llevar a cabo tu plan, ¿te llevará a los resultados que esperas conseguir?
- » ¿Cómo comprobarás si estás avanzando poco a poco según lo previsto o si necesitas ajustar el plan?

De los líderes aprendí que, si quería convertirme en un mejor defensor de la libertad, la prosperidad y la contribución, necesitaba una forma de evaluar si mis esfuerzos me llevaban por el buen camino. Desarrollar herramientas de rendición de cuentas que me ayudaran a medir el progreso se convirtió en algo esencial para abrir nuevas oportunidades. Además, esas herramientas de rendición de cuentas resultaron muy útiles en las campañas de autodefensa que tuve que poner en marcha en diferentes etapas del camino. Para más detalles, animo a los participantes a leer *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Sentence*. Si no está en la biblioteca de tu prisión, ponte en contacto con nuestro equipo y nos aseguraremos de enviarte un ejemplar, siempre y cuando el perfil que estés construyendo demuestre que te estás haciendo responsable de tus actos.

### Las buenas intenciones no bastan

Mucha gente empieza con buenas intenciones.

- » Ellos definen el éxito.
- » Se fijan objetivos.
- » Trabajan para desarrollar la actitud adecuada.
- » Pasan a la acción.

Pero si nunca se plantean si sus acciones diarias se ajustan a su definición de éxito, o si miden su progreso, pueden engañarse a sí mismos creyendo que están avanzando cuando en realidad no es así.

Animo a las personas a desarrollar herramientas de responsabilidad personal para medir el progreso en cada etapa del proceso de justicia penal. Es posible que el sistema no ofrezca una retroalimentación fiable. El gobierno es uno de los pocos lugares en Estados Unidos que premia la mediocridad. A menudo, las personas reciben elogios simplemente por estar presentes o por su antigüedad en un puesto. En el mundo real, una persona debe estar preparada.

Anteriormente, escribí sobre Elon Musk porque aprendo mucho leyendo sobre cómo toma sus decisiones.

En una entrevista, un periodista le preguntó a Elon cómo crea y dirige tantas empresas innovadoras. Él respondió que forma equipos excelentes. El periodista le preguntó entonces qué tipo de preguntas utiliza en una entrevista para evaluar si un candidato es apto para el puesto.

Elon dijo que le pide al candidato que le cuente sobre su vida y, a continuación, escucha con atención.

A continuación, Elon le pide al candidato que describa uno de los mayores retos a los que se ha enfrentado.

Después de escuchar al candidato describir el reto, Elon le pide que explique los pasos concretos que dio para resolverlo.

Esto le proporciona un potente detector de palabrería. Una persona que realmente resuelve problemas suele ser capaz de describir la importancia de cada paso. Si la persona demuestra un pensamiento crítico sólido, tiene más posibilidades de conseguir el puesto.

En nuestro curso, solemos decir que no entregamos trofeos al noveno clasificado. El mundo real no celebra la mediocridad. Responde a los resultados. Céntrate en crear herramientas de rendición de cuentas que muestren los pequeños pasos que te llevaron a resolver retos significativos. Una persona debe ser implacablemente honesta al evaluar el plan y el progreso, porque quienes la juzguen pueden ser muy exigentes y escépticos. Tus registros de rendición de cuentas pueden convertirse en activos eficaces para superar obstáculos y posicionarte para la siguiente etapa de éxito.

## La rendición de cuentas implica una revisión honesta

Si alguien quiere prepararse para alcanzar el éxito, debe preguntarse:

- » ¿Qué está funcionando?
- » ¿Qué es lo que falla?
- » ¿Qué hay que cambiar?
- » ¿Qué pruebas respaldan mi afirmación de que estoy progresando?
- » ¿De qué manera valorarán mi progreso las partes interesadas?
- » ¿De qué manera me ayudará mi progreso a posicionarme como candidato para la próxima oportunidad?

Esas preguntas refuerzan la capacidad de una persona para actuar como un evaluador honesto.

Sin ese tipo de revisión, una persona puede mantenerse ocupada sin llegar a ser productiva. Puede que llene el tiempo, pero no consiga acercarse al futuro que dice querer. La rendición de cuentas protege contra esa trampa porque exige que la persona compare:

- » lo que tenía pensado,
- » lo que realmente hizo, y
- » ¿Qué resultado se obtuvo?

Esa comparación te indica qué funciona y qué hay que cambiar. Si te comportas como el director general de tu propia vida, darás mucha importancia a las herramientas que crees para medir tu progreso y rendir cuentas de tus actos. No necesitarás que el sistema te diga que eres extraordinario y carismático. Tus registros de rendición de cuentas darán resultados, y los resultados hablarán por sí mismos.

## Mis herramientas de seguimiento me ayudaron a mantener el rumbo

Durante las décadas que pasé en prisión, necesitaba una forma de evaluar si las acciones que llevaba a cabo estaban en consonancia con el futuro que quería construir. Ya había desarrollado una estrategia de tres partes:

1. Me informaría.
2. Contribuiría a la sociedad de formas significativas y cuantificables.
3. Crearía una red de apoyo.

Esas categorías generales me ayudaron a organizar mi trabajo. Pero si quería saber si realmente estaba avanzando, necesitaba algo más que categorías generales. Necesitaba herramientas de seguimiento. Así que creé herramientas para medir el progreso.

- » Si dijera que me importa la educación, ¿qué pruebas lo demostrarían?
- » Si dijera que quiero contribuir a la sociedad, ¿qué acciones concretas demostrarían ese compromiso?
- » Si decía que quería crear una red de apoyo, ¿qué relaciones estaba forjando en realidad?

Con el tiempo, esas preguntas me llevaron a crear registros de rendición de cuentas de distintos tipos:

- » revistas,
- » registros de lectura,
- » resúmenes de libros,
- » hitos académicos,
- » planes escritos y
- » posteriormente, la documentación pública a través de un sitio web.

Esas herramientas me ayudaron a evaluar mi progreso y a determinar qué cambios podía introducir para demostrar mi compromiso con la búsqueda de la excelencia en todos los ámbitos de la vida. Hoy en día sigo utilizando ese tipo de herramientas de rendición de cuentas.

## La cárcel celebra la mediocridad

Este es uno de los peligros del confinamiento.

Una persona puede sentir que está haciendo algo todo el día. Pasa el tiempo entre recuentos, comidas, paseos, conversaciones, televisión, ejercicio y rutinas. Puede que incluso se diga a sí misma que está intentando mejorar.

En el mundo real, a nadie le importa si una persona lo intenta. Quieren saber si es capaz de obtener resultados. Una persona debe ser implacablemente honesta a la hora de evaluar si sus acciones están produciendo un progreso medible y si ese progreso impulsará su candidatura hacia el éxito que dice querer alcanzar. Ahí es donde las herramientas de rendición de cuentas y la medición del progreso se vuelven esenciales. Una persona comprenderá mucho mejor si realmente se está preparando si lleva un seguimiento de:

- » lo que leyó,
- » lo que escribió,
- » lo que terminó,
- » lo que aprendió,
- » lo que cambió, y
- » cómo su conducta se ajustaba a su plan

## Elon Musk, CZ y el valor de los resultados cuantificables

Muchos líderes revelan las medidas que adoptan para evaluar el progreso y rendir cuentas. He aprendido leyendo sobre ellos. Sin excepción, los líderes que admiro demuestran compromiso con la responsabilidad personal. Siempre necesitan saber si el esfuerzo está en consonancia con la misión. Todos podemos aprender de esos líderes.

Elon Musk es un ejemplo. Es conocido por ser un líder exigente que espera responsabilidad de cada miembro de su equipo. Periódicamente, envía memorandos pidiendo a la gente que proporcione una lista con viñetas de lo que han hecho la semana anterior. Si responden, evalúa si están rindiendo según lo esperado o superando las expectativas. Si no responden, considera el silencio como una renuncia y pasa página. Espera que las personas rindan cuentas de lo que han logrado. Quiere saber qué trabajo se ha realizado realmente, no solo lo que se ha discutido o lo que se pretendía hacer. Si una persona no puede describir lo que ha logrado, Elon la expulsa del equipo. Así es el mundo real.

En *Freedom of Money*, CZ también escribió extensamente sobre cómo integrar la rendición de cuentas en un sistema. Mientras construía Binance, creó numerosas formas de medir si la plataforma de intercambio se estaba desarrollando lo suficientemente rápido y bien como para cumplir con las expectativas. Esas mediciones ayudaron a su equipo a comprender si realmente iban por buen camino para convertirse en una de las diez principales plataformas de intercambio. Esa estrategia llevó a superar las expectativas, ya que Binance se convirtió en la primera empresa de la historia en obtener más de 1000 millones de dólares en beneficios, sin deuda, en seis meses, y se convirtió en la plataforma de intercambio de criptomonedas número uno del mundo. Hoy en día, Binance tiene más de 300 millones de clientes.

La lección general es más importante que las personalidades involucradas. La rendición de cuentas requiere métricas, revisión y pruebas. Si una persona quiere resultados, necesita algún método para medir el progreso.

## Justin Paperny y la responsabilidad de la reconstrucción tras la cárcel

Justin Paperny ofrece otro ejemplo útil, aunque a menor escala que Elon Musk y Changpeng Zhao.

Conocí a Justin en la cárcel cuando se entregó para cumplir una condena relativamente breve por infringir las leyes de valores. Mientras cumplíamos nuestra condena, Justin y yo nos hicimos amigos. Hablamos de su temor a reincorporarse al mercado laboral durante la peor recesión de nuestra vida. Sus antecedentes penales le impedirían ganarse la vida como asesor financiero titulado. Al igual que otros reclusos, Justin tendría que reinventarse a sí mismo, preparándose para los retos que le esperaban.

Cuando le dije que tenía la intención de crear una organización sin ánimo de lucro para mejorar los resultados del sistema de justicia penal estadounidense, Justin dijo que quería ayudar. Acordamos que crearía una pequeña consultoría para asesorar a los acusados no reincidentes sobre cómo desarrollar estrategias de mitigación eficaces. Justin siguió todos los pasos que articulamos en la Guía Straight-A. Definió el éxito, fijó metas y avanzó con progresos graduales, utilizando registros de rendición de cuentas para asegurarse de que aprovechaba cada día de su estancia en prisión para prepararse para la vida que llevaría tras cumplir su condena. Esos esfuerzos dieron lugar a su empresa, White Collar Advice, que ha generado millones en ingresos. Le estoy agradecido por ser un patrocinador habitual de los Prison Professors Charitable Corporation.

Su progreso no se debió a lo que dijo que iba a hacer. Se debió a la responsabilidad personal que le llevó al resultado que deseaba. La historia de Justin refuerza una lección importante para los lectores: una persona puede utilizar herramientas de rendición de cuentas para mejorar sus perspectivas de una nueva carrera que le lleve al éxito tras su puesta en libertad.

## Los registros escritos refuerzan la rendición de cuentas

- » Un perfil bien elaborado puede servir como registro de rendición de cuentas.
- » Una biografía puede revelar si una persona se está volviendo más honesta y más consciente de sí misma.
- » Las entradas regulares en el diario pueden mostrar si la conducta diaria se ajusta a las aspiraciones que quiere alcanzar.
- » Los resúmenes de libros pueden mostrar si la lectura es constante, seria y refleja un aprendizaje autónomo.
- » Un plan de lanzamiento puede mostrar si los preparativos se van concretando y se van detallando con el paso del tiempo.

Cada una de esas anotaciones se convierte en una prueba con fecha y hora. Permiten a una persona comparar lo que dijo que haría con lo que realmente hizo. Eso es muy útil. Cuantas más anotaciones haga una persona, más claramente podrá ver su propio progreso. Y más claramente podrán los demás evaluar si ese progreso es real.

## La rendición de cuentas contribuye a generar credibilidad

El perfil no solo ayuda a una persona a evaluarse a sí misma, sino que también puede ayudar a otras personas a evaluarla. Si una persona escribe con regularidad a lo largo del tiempo, demuestra:

- » que habla en serio,
- » que tiene una motivación intrínseca,
- » que está dispuesto a realizar tareas difíciles sin esperar una recompensa externa, y que se está labrando una trayectoria en lugar de recurrir a excusas.

Ese tipo de rendición de cuentas puede reforzar la credibilidad ante:

- » miembros de la familia,
- » mentores,
- » personal,
- » abogados,
- » agentes de libertad condicional,
- » gestores de casos,
- » otras partes interesadas, y
- » personas que podrían generar oportunidades de ingresos en el futuro.

Un historial sólido en materia de responsabilidad no garantiza el resultado deseado. Sin embargo, le proporciona a una persona algo mucho más sólido que unas vagas promesas sobre lo que dice que va a hacer. Le proporciona un conjunto de recursos que puede aprovechar para conseguir el resultado que desea.

## La rendición de cuentas requiere una comparación

Una persona no puede asumir su responsabilidad si nunca compara:

- » lo que pretendía,
- » lo que hizo, y
- » qué resultado se produjo.

Es en esa comparación donde el crecimiento se hace posible.

- » Si el registro indica que tenía la intención de leer y escribir todos los días, pero no lo hizo, entonces debe preguntarse por qué. ¿Qué pasó?
- » Si los datos indican que se está fijando objetivos que no se ajustan a su nivel, entonces debe adaptarse.
- » Si los registros muestran que sus diarios están llenos de quejas, pero carecen de pruebas que demuestren cómo actuó, entonces debe afrontar esa realidad.

Las herramientas de rendición de cuentas pueden ayudar a una persona a perfeccionar el plan que le permita alcanzar mayores niveles de éxito.

## La responsabilidad y el mundo real

La cárcel puede recompensar el cumplimiento de las normas y la participación de forma superficial. Cualquiera puede conseguir un certificado firmando una lista que demuestre que ha asistido a clase durante un número suficiente de horas. Pero, ¿a quién le importa realmente? En el mundo real, la gente quiere saber:

- » ¿Eres capaz de cumplir lo prometido?
- » ¿Eres capaz de cumplir lo que dices?
- » ¿Eres capaz de generar confianza?
- » ¿Eres capaz de crear valor?
- » ¿Puedes demostrar que eres una persona disciplinada?

Un historial sólido en materia de responsabilidad debería dar respuesta a preguntas como estas. Ayuda a la persona a prepararse para las normas del mundo al que espera reincorporarse.

## Empieza a medir ahora mismo

No hay que esperar hasta el momento de la puesta en marcha para empezar a evaluar los avances. Se puede empezar preguntándose:

- » ¿Qué es exactamente lo que estoy tratando de demostrarme a mí mismo?
- » ¿Qué se consideraría una prueba de progreso?
- » ¿Qué registro escrito estoy creando?
- » ¿Con qué frecuencia debería revisarlo?
- » ¿Qué cambios debería introducir si los datos indican que hay deficiencias?

Cuanto antes empiece, mejor será su historial.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué indicios demuestran que estoy progresando?
2. ¿Dónde está la diferencia entre lo que digo y lo que demuestran mis resultados?
3. ¿Qué hábitos o acciones debo cambiar si quiero obtener mejores resultados?
4. ¿Con qué frecuencia debería evaluar mi esfuerzo con honestidad?
5. ¿Qué revelaría una revisión honesta de mis diarios, mi biografía, mis reseñas de libros o mi plan de lanzamiento?
6. ¿Estoy confundiendo actividad con progreso en algún ámbito de mi vida?

7. ¿Qué herramientas de rendición de cuentas puedo empezar a desarrollar ahora para reforzar mi preparación?

La responsabilidad es la forma en que una persona comprueba si su esfuerzo es real. Es la disciplina de medir el progreso con honestidad, hacer ajustes cuando sea necesario y crear un historial que demuestre que está haciendo algo más que hablar de cambio.

## Sensibilizar

**E**n la Guía Straight-A, recomendamos a las personas que se mantengan siempre concentradas en lo que hacen. Deben estar atentas a las oportunidades que surgen a su alrededor y transmitir a los demás su compromiso con la excelencia.

Cualquier persona que quiera triunfar debe aprender a moverse por el sistema con determinación. El éxito no se consigue dejando pasar los días sin un objetivo claro. Incluso en un entorno adverso, existen oportunidades para quienes se entrenan para pensar de forma estratégica y actuar con determinación. Utilizamos el principio de la conciencia para animar a las personas a mantenerse abiertas a nuevas ideas, atentas a las oportunidades de crecimiento y conscientes de las amenazas que pueden debilitar el progreso. Es igualmente importante prestar atención a las personas que pueden reforzar las perspectivas de éxito y a aquellas que pueden socavarlas. La conciencia significa mantener la disciplina necesaria para no perder de vista el objetivo.

Y el juego consiste en triunfar a pesar de todos los obstáculos. La conciencia es un hábito disciplinado de prestar atención. Permite a una persona tomar mejores decisiones, evitar daños innecesarios y posicionarse para obtener mejores resultados. Me recuerda el dicho que se suele atribuir a Benjamin Franklin:

Por falta de un clavo se perdió la herradura.

Por falta de una herradura, se perdió el caballo.

Por falta de un caballo, se perdió al jinete.

Por falta de un jinete, se perdió el mensaje.

Por falta de un mensaje, se perdió la batalla.

Por falta de una batalla, se perdió el reino.

Y todo por falta de un clavo de herradura.

Ese pasaje muestra cómo un pequeño fallo en la preparación o la atención puede tener consecuencias devastadoras. Este concepto de mantener la conciencia nos enseña a reconocer cómo los pequeños detalles se relacionan con resultados más amplios. Desarrollar ese nivel de conciencia me ayudó enormemente en prisión, y sigue guiándome hoy en día.

Cualquiera que no desarrolle la conciencia se pone en riesgo. El entorno de las cárceles y prisiones puede debilitar el juicio, nublar las prioridades y erosionar las perspectivas de éxito. Mientras estuve en aislamiento, la Biblia me enseñó a pensar de manera diferente, abriendo mi mente a la importancia de la conciencia. Pasajes como la parábola de los talentos me ayudaron a creer que Dios bendice a cada persona con dones, y que cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de desarrollar esos dones.

Para crecer en un entorno que parece diseñado para extinguir la esperanza, debemos mantener la mente, los ojos y los oídos abiertos. Con conciencia, empezamos a ver tanto las amenazas como las oportunidades con mayor claridad. Esa conciencia me ayudó a identificar qué cosas favorecerían o perjudicarían mis perspectivas de éxito. Fortaleció mi compromiso de prepararme, de actuar con intención y de aprovechar cada oportunidad que pudiera crear.

La cárcel está llena de fuerzas que pueden desviar a una persona de su camino. Algunas de esas fuerzas son obvias, como la violencia, la ociosidad, los amigos negativos, los retrasos institucionales y la separación de la familia. Otras son menos obvias:

» Expectativas a la baja,

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » Pasividad aprendida,
- » Apatía o indiferencia,
- » Aceptación de la mediocridad,
- » cinismo disfrazado de realismo, y
- » la costumbre de adaptarse al confinamiento de formas que reducen las posibilidades de éxito a largo plazo.

Una persona que no asume este concepto de la conciencia ni siquiera se da cuenta de hasta qué punto le influye el entorno. Puede que piense que simplemente está pasando el tiempo, cuando en realidad la cultura que le rodea está moldeando su forma de pensar, sus hábitos, su lenguaje, sus valores y sus expectativas.

Una persona que desarrolla la conciencia aprende a preguntarse:

- » ¿Cómo me está afectando este entorno?
- » ¿A qué patrones de mi entorno debería resistirme?
- » ¿Qué oportunidades estoy pasando por alto?
- » ¿Qué hábitos están fortaleciendo mi futuro y cuáles lo están debilitando?
- » ¿Qué debería hacer de otra manera?

Esas preguntas dan lugar a decisiones prácticas y realistas. Ayudan a una persona a dar pasos significativos hacia el futuro que dice querer construir.

## Crear perspectivas de éxito

Tuve que agudizar mucho más mi capacidad de observación para detectar oportunidades y comprometerme a desarrollar el plan que había trazado al inicio de mi mandato. Como describí en *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term*, tuve que aprender a interpretar el entorno, comprender la influencia de las personas que me rodeaban, reconocer los comportamientos que podrían debilitar mi futuro e identificar las oportunidades que podrían ayudarme a construir una vida mejor. La conciencia significaba aprender a ver el entorno con claridad y luego tomar decisiones que se ajustaran a la vida que yo quería, en lugar de a la cultura que me rodeaba. Ese tipo de conciencia me ayudó a tomar decisiones que, con el tiempo, me llevaron a:

- » Entrar en la universidad,
- » Tras obtener tanto una licenciatura como un máster,
- » Convertirse en autor publicado,
- » Pasar de un centro penitenciario de alta seguridad a uno de menor nivel de seguridad, y
- » Establecer relaciones que más tarde se tradujeron en apoyo, amor, oportunidades e independencia económica.

Ninguno de esos avances se produjo por casualidad. Ocurrieron porque me mantuve atento a dónde estaba, a lo que era posible y a qué pasos podrían acercarme a un mejor resultado. Esa conciencia me ayudó a aprovechar la cárcel en lugar de dejar que la cárcel me aprovechara a mí. Cualquiera puede hacer lo mismo.

Me gustaría decir que desarrollé este principio por mi cuenta, pero la verdad es que aprendí la importancia de mantenerme consciente al estudiar a personas que construyeron carreras exitosas en los negocios y en la vida.

## Leonard Franques y «Ver más allá de las limitaciones»

Por ejemplo, permítanme compartir la inspiradora historia de Leonard Franques. Su vida demuestra cómo las personas de éxito ponen en práctica el principio de la conciencia. Todo empieza por ver más allá de las limitaciones que otros intentan imponer a tu futuro.

Mientras Leonard estaba en el instituto, trabajaba los fines de semana conduciendo un camión de basura. Cuando habló con una orientadora sobre la universidad, ella le dijo que no era «material para la universidad» y le sugirió que simplemente siguiera conduciendo el camión como forma de ganarse la vida. Leonard podría haber aceptado ese juicio como una descripción inamovible de su futuro.

En cambio, su madre intervino con un mensaje diferente. Le dijo que nunca dejara que nadie le dijera lo que podía o no podía hacer. Ese momento cambió su forma de ver la vida.

En lugar de limitar su visión al trabajo que ya tenía, Leonard tomó mayor conciencia del amplio abanico de oportunidades que podrían abrirse si se preparaba para ellas. Hizo el SAT, se matriculó en la universidad, obtuvo su título en administración de empresas y siguió adaptándose a medida que aprendía más sobre el mundo que le rodeaba. Primero se dedicó al negocio agrícola, luego pasó a la banca y más tarde se orientó hacia las finanzas y la contabilidad a medida que se daba cuenta de dónde estaban las mejores oportunidades.

Ser consciente no significaba que el camino fuera fácil. Leonard dijo que no era un estudiante sobresaliente y que trabajaba constantemente mientras asistía a la universidad. Pero siguió prestando atención, aprendiendo y adaptándose. Esa combinación le permitió convertir la educación en una preparación, en lugar de tratarla solo como un título.

Tras la universidad, Leonard siguió desarrollando ese mismo patrón de conciencia. Mientras trabajaba en el sector de la restauración, se ganó una reputación de fiabilidad, iniciativa y criterio operativo. Esa reputación hizo que otros se fijaran en él, como lo demuestra el hecho de que uno de sus clientes le ofreciera respaldo financiero para que pudiera hacerse cargo de su primer restaurante. En otras palabras, Leonard no solo se mantuvo atento a las oportunidades. Vivió de una manera que hizo que los demás se fijaran en él. La confianza que se ganó gracias a su sólida ética de trabajo se convirtió en una forma de capital que pudo aprovechar para crear prosperidad.

A partir de ese único restaurante, creó nuevas fuentes de ingresos y se expandió hasta construir una de las franquicias más exitosas del país, con más de 150 restaurantes Pizza Hut. Al mantenerse atento a las condiciones del mercado, aprovechó la oportunidad de vender su cadena de restaurantes a una empresa de capital riesgo en el momento álgido del mercado, lo que le abrió oportunidades para invertir en nuevas empresas que también hizo crecer.

La historia de Leonard muestra por qué la conciencia es tan importante en el marco de Straight-A-Guide. La conciencia nos exige interpretar correctamente las circunstancias y nos da la fuerza para rechazar el desánimo como unade identidad.

Debemos prepararnos hoy para que, cuando se presenten las oportunidades, estemos listos para actuar. Tengo la suerte de trabajar con un grupo de personas que dedican su tiempo a mejorar los resultados para todas las personas en el sistema de justicia penal. Uno de esos hombres, Ted, suele decir: «Si esperas a que se presente la oportunidad, ya es demasiado tarde para prepararse». Cito a Ted Gray a menudo porque su orientación encaja perfectamente con el principio de la conciencia en la Guía Straight-A.

## Damon West

Otra persona con la que he trabajado es Damon West, un escritor, conferenciante motivacional y cristiano que ha construido toda su carrera a partir de las lecciones que aprendió mientras cumplía una condena de 65 años de prisión en el estado de Texas.

En su libro, *Six Dimes and a Nickel: Life Lessons to Empower Change*, Damon describe cómo un hombre que conoció al inicio de su condena utilizó una sencilla analogía para enseñarle una importante lección sobre la supervivencia y la influencia en la cárcel. El hombre, Mohammad, le dijo a Damon que pensara en la cárcel como una olla de agua hirviendo. Luego le pidió que imaginara que ponía una zanahoria, un huevo y un grano de café en esa agua hirviendo. Mohammad instó a Damon a ser más como el grano de café que como la zanahoria o el huevo.

La lección era clara. Cuando una zanahoria se sumerge en agua caliente, se ablanda. Una persona no puede permitirse ablandarse en la cárcel, porque el entorno se aprovechará de su debilidad. Cuando un huevo se sumerge en agua caliente, se endurece. Una persona tampoco debe permitir que la cárcel la endurezca, porque la dureza puede convertirse en amargura, odio y negatividad. Pero cuando un grano de café se sumerge en agua caliente, hace algo diferente. No se limita a cambiar a sí mismo. Cambia el agua que lo rodea.

Mohammad quería que Damon entendiera que la cárcel no tenía por qué definirlo. Podía elegir responder de una manera que transformara el entorno en lugar de rendirse a él. Al convertirse en algo parecido al grano de café, Damon podría fortalecerse, influir en los demás y convertir la adversidad en una fuerza para el crecimiento.

Para convertirse en un grano de café, una persona debe practicar el principio de la conciencia, permaneciendo atenta a las oportunidades que hay que aprovechar y haciendo que los demás sean conscientes de su compromiso con la búsqueda de la excelencia.

## Reconocer tanto las oportunidades como los riesgos

Una persona que quiera salir adelante en la cárcel debe ser consciente tanto de las oportunidades como de los riesgos. Debe tener en cuenta:

- » Los libros que pueden agudizar su pensamiento,
- » Las personas que pueden influir positivamente en él,
- » Los hábitos que refuerzan la disciplina,
- » Las oportunidades que pueden surgir a través de la educación o la escritura, y
- » Las pequeñas decisiones que, con el tiempo, pueden generar un impulso.

También debe tener en cuenta que:

- » Las actitudes que lo debilitan,
- » Las distracciones que hacen perder el tiempo,
- » las relaciones que suponen un riesgo innecesario,
- » La amargura que puede arraigarse si no tiene cuidado, y
- » Los hábitos que, sin que nos demos cuenta, socavan nuestro futuro.

La conciencia consiste en ver las dos caras de la moneda.

- » Hay quien solo ve amenazas y acaba volviéndose cínico.
- » Hay quienes solo ven posibilidades y se vuelven poco realistas.

Una persona disciplinada es consciente de ambas cosas. Ese equilibrio le ayuda a mantener la seriedad sin caer en el desánimo. Hay que tener en cuenta las fuerzas externas, pero también ser implacablemente crítico a la hora de evaluarse a uno mismo. Una persona puede creer que es comprometida, disciplinada o que se está preparando bien. Pero la conciencia le exige preguntarse si las pruebas respaldan esa creencia.

- » ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo que no es cierto?
- » ¿En qué aspectos estoy racionalizando?
- » ¿Qué debilidad estoy evitando?
- » ¿Qué patrón de comportamiento mío sigue haciéndome daño?
- » ¿Qué oportunidad sigue presentándose y aún no he aprovechado?

Sin honestidad, una persona no puede hacer ajustes fiables. Esa es una de las razones por las que la conciencia está estrechamente relacionada con otros principios de la Guía Straight-A, incluida la responsabilidad, que mide si el progreso es real. La conciencia ayuda a una persona a comprender lo que significa esa medición.

Mantente atento a tu entorno y aprende a crear oportunidades a través de conversaciones, clases, mentores, libros, proyectos de escritura o relaciones que puedan conducir a una red de apoyo. Una persona que no sea consciente de ello puede pasar por alto por completo esas oportunidades. Una persona consciente se da cuenta de ellas y se pregunta:

- » ¿Cómo puedo utilizar esto?
- » ¿Qué permite esto?
- » ¿Qué debo hacer ahora?

Esa conciencia me ayudó a lo largo de mi proceso de introspección. Tuve que crear oportunidades para acceder a la universidad, incluso cuando me enfrentaba a obstáculos y a la burocracia de la cárcel. Tuve que crear oportunidades para convertirme en un autor publicado mientras cumplía mi condena. Tuve que aprender a generar recursos económicos significativos que facilitaran mi reinserción en la sociedad una vez cumplida mi condena. Esos esfuerzos impulsaron mi plan porque presté atención.

## **La visibilidad también ayuda a que los demás te conozcan**

Cuando una persona se mantiene atenta y actúa en función de lo que ve, los demás empiezan a darse cuenta de su compromiso. La atención no solo le ayuda a ver el mundo con mayor claridad, sino que también puede hacer que los demás se fijen en ella.

- » Escribe con regularidad,
- » Estudia con determinación,
- » crea un perfil y
- » Crea un historial coherente,

Esos esfuerzos pueden hacer que los mentores, los familiares, el personal, los gestores de casos o las futuras partes interesadas tomen mayor conciencia de tu seriedad. Esa conciencia puede generar confianza, alianzas de apoyo, defensa de tus intereses y mejores perspectivas de libertad y prosperidad.

La concienciación, en ese sentido, funciona en dos direcciones:

- » una persona se vuelve más consciente del entorno, y
- » el entorno se da cuenta cada vez más del compromiso de esa persona.

Cuanto más se esfuerza una persona por labrarse una reputación, más probable es que los demás la vean como algo más de lo que las autoridades describieron en el informe de investigación previo a la sentencia. Por ejemplo:

- » Al actualizar periódicamente la biografía, una persona puede demostrar que comprende cómo los puntos ciegos del pasado contribuyeron a la situación actual.
- » La publicación regular de entradas en un diario puede revelar lo que una persona percibe sobre su entorno, sobre sí misma y sobre los factores que influyen en sus decisiones.
- » Al escribir y publicar reseñas de libros, una persona puede mostrar qué ideas están agudizando su criterio, así como su compromiso con el aprendizaje autónomo y la preparación para el éxito.
- » Actualizar un plan de lanzamiento puede poner de manifiesto el conocimiento de los puntos fuertes, los puntos débiles, las oportunidades y las amenazas.

Si una persona no crea su perfil, los demás nunca sabrán lo mucho que se ha esforzado para alcanzar el éxito. Desperdiciará oportunidades de atraer a otras personas a su vida. Esa es una de las razones por las que el perfil es tan importante. Le ofrece un espacio para crear un historial visible que los demás puedan ver. Una persona debería preguntarse:

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » ¿Qué factores de mi entorno están determinando mi futuro, para bien o para mal?
- » ¿Qué riesgos estoy subestimando?
- » ¿Qué oportunidades estoy pasando por alto?
- » ¿Qué hábitos, personas o rutinas me están ayudando a crecer?
- » ¿Qué puntos ciegos debería afrontar con honestidad?

Esas preguntas ayudan a prepararse para la vida que nos espera al final del camino. Y nunca es demasiado pronto para empezar a prepararse.

### Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué factores de mi entorno están determinando mi futuro, para bien o para mal?
2. ¿Qué riesgos estoy subestimando?
3. ¿Qué oportunidades estoy pasando por alto?
4. ¿Qué hábitos, personas o rutinas me están ayudando a crecer?
5. ¿Qué puntos ciegos debería afrontar con honestidad?
6. ¿Qué revela mi registro escrito sobre mi nivel de conciencia?
7. ¿De qué manera puedo ser más consciente tanto de las oportunidades como de los riesgos que presenta mi etapa actual de la vida?

La conciencia ayuda a una persona a ver con suficiente claridad como para tomar mejores decisiones. Le evita avanzar a ciegas por la vida y refuerza su capacidad para identificar tanto las oportunidades como las amenazas. Cuando una persona aprende a mantener la cabeza fría, se da a sí misma una mejor oportunidad de construir el futuro que desea.

## **Vive con autenticidad**

**L**a autenticidad significa vivir en consonancia con la verdad. esa definición puede parecer sencilla. En la práctica, requiere una de las disciplinas más difíciles que una persona puede desarrollar, especialmente para alguien que se mueve por el sistema de justicia penal. Muchas personas sienten la presión de presentar una imagen que satisfaga a los demás antes de haber realizado el trabajo necesario para un cambio genuino. Quieren parecer creíbles, arrepentidos, disciplinados, reflexivos o preparados. Pueden creer que el éxito depende de encontrar las palabras adecuadas para impresionar a un juez, un agente de libertad condicional, un gestor de casos, un familiar o un futuro empleador. Pero las palabras por sí solas nunca tienen suficiente peso. Cuando la conducta, los antecedentes, las rutinas y las decisiones diarias de una persona no respaldan el mensaje, la discrepancia se vuelve imposible de ocultar.

La guía «Straight-A» propone un camino diferente. No anima a las personas a fingir ni a vivir según el lema de «finge hasta que lo consigas». Les reta a generar y demostrar un cambio. La autenticidad comienza cuando una persona deja de preocuparse por las apariencias y empieza a asumir la responsabilidad de la realidad de la situación. Ese proceso exige honestidad respecto a las decisiones pasadas, las debilidades actuales, las obligaciones presentes y las consecuencias futuras.

También requiere humildad. La credibilidad no proviene de decir lo que los demás quieren oír. La credibilidad proviene de vivir de una manera que permita a los demás verificar la verdad a través de acciones coherentes.

La autenticidad requiere disciplina. Una persona debe vivir como si fuera el director general de su propia vida. Eso significa reconocer el problema, aceptar la responsabilidad de las decisiones y elaborar un plan que responda a las circunstancias tal y como son, no como le gustaría que fueran. Significa establecer prioridades en función de la etapa del camino, desarrollar herramientas y tácticas que apoyen el progreso, y evaluar si las acciones diarias se alinean con los objetivos a largo plazo. La autenticidad no deja lugar a excusas, máscaras, lenguaje prestado o gestión de la imagen. Requiere que una persona diga la verdad, viva la verdad y cree una obra que demuestre la verdad a lo largo del tiempo.

### **La autenticidad empieza por la realidad**

El sistema de justicia penal se diferencia de la mayoría de los demás aspectos de la vida en Estados Unidos. Para quienes son condenados a prisión, la justicia llega con el paso de los días, y no gracias al esfuerzo individual. Una persona recibe una sanción, entra en el sistema y luego espera mientras pasa el tiempo. Dentro de esa estructura, muchas personas empiezan a creer que lo único que importa es mantenerse alejado de los problemas y cumplir la condena. Pueden llegar a la conclusión de que a nadie le importa el esfuerzo que hacen para prepararse para el éxito. En algunos entornos, esa percepción puede ser acertada.

Aun así, una persona nunca debe renunciar a la responsabilidad de construir su futuro. No es tarea del sistema ayudar a una persona a crear una vida significativa tras su puesta en libertad. Esa responsabilidad recae en el individuo. Por esa razón, cada persona debe diseñar un plan que le lleve al resultado que desea. Ese plan debe anticipar los obstáculos y permitirle seguir adelante de todos modos. Aunque hoy nadie en el sistema le preste atención, el individuo debe evaluar continuamente si sus decisiones actuales le están acercando a la vida que quiere construir. También debe preguntarse qué consecuencias tendrá si no logra ejecutar el plan que ha establecido.

Nadie debe confundir la apariencia con el progreso. Una persona puede querer parecer mejor, o sonar más reflexiva, más madura, más disciplinada o más preparada. Puede pedir a otros que le ayuden a escribir una carta pulida, en la que describa nobles intenciones. Puede aprender el lenguaje del arrepentimiento, la rehabilitación o la superación personal. Pero sonar mejor no es lo mismo que mejorar. Parecer preparado no prepara a una persona. Un guion no puede sustituir a la sustancia.

Una vida auténtica requiere coherencia. Si una persona dice que valora la disciplina, debe construir un historial que haga que la disciplina sea evidente por sí misma. Si dice que valora la honestidad, su historial debe reflejar honestidad. Si dice que se está preparando para su puesta en libertad, las pruebas deben mostrar esa preparación. Si dice que quiere contribuir a la sociedad, debe empezar a construir esa contribución ahora mismo, con las herramientas de que dispone.

En los negocios, una empresa no puede sobrevivir publicando bonitos comunicados de prensa mientras sus cuentas son falsas, sus operaciones son débiles y su liderazgo está desorganizado. El mismo principio se aplica a la vida humana. Una persona no puede construir un futuro mejor solo mediante la gestión de la imagen. En algún momento, las partes interesadas mirarán más allá de las palabras y examinarán el historial. Querrán saber si la conducta diaria de la persona respalda las afirmaciones que hace. La autenticidad prepara a una persona para ese examen.

Por eso incluimos el principio de la autenticidad en la Guía Straight-A. El marco no le pide a una persona que se vuelva impresionante. Le pide que sea auténtica. La anima a afrontar los hechos, elaborar un plan y crear un historial que demuestre compromiso.

## Vivir como el director general de tu propia vida

Un director ejecutivo responsable no puede resolver un problema fingiendo que no existe. No puede elaborar un plan serio basándose en suposiciones falsas. No puede convencer a los inversores, a los empleados o a los clientes durante mucho tiempo si sus sistemas internos no respaldan el mensaje que transmite al mundo exterior. Al final, la realidad acaba imponiéndose.

El mismo principio se aplica a una persona que se enfrenta a las consecuencias de una acusación penal o una condena. Una persona puede desear que la condena nunca hubiera ocurrido. Puede resentirse con el gobierno, el proceso, la sentencia o el estigma. Puede sentirse incomprendido, juzgado o atrapado. Algunos de esos sentimientos pueden ser válidos.

Aun así, un director ejecutivo afronta las circunstancias tal y como son. Empieza por los hechos. Luego se pregunta:

- » ¿Cuál es el problema?
- » ¿Cuáles son los riesgos?
- » ¿De qué recursos dispongo?
- » ¿Qué medidas puedo tomar hoy?
- » ¿Qué historial puedo crear para aumentar las posibilidades de obtener mejores resultados en el futuro?

Esa mentalidad es el punto de partida de la autenticidad. Un director ejecutivo sólido no exagera las cifras. Tampoco culpa a los demás mientras se niega a evaluar sus propias decisiones. No atribuye avances que los datos no puedan respaldar. Analiza la realidad, por muy desagradable que sea, y luego elabora una estrategia, estableciendo prioridades, asignando tiempo y midiendo los resultados. Si un plan no funciona, lo reajusta.

Una persona en prisión debería hacer lo mismo. Debería identificar las consecuencias colaterales que acompañan a la condena, pensando en cómo esta puede afectar a la vivienda, el empleo, las relaciones, las finanzas, la reputación en la comunidad y la confianza en sí mismo. Debería identificar qué debilidades

requieren atención inmediata. Debería preguntarse qué hábitos, formación, escritura, rutinas o proyectos de servicio podrían ayudarlo a construir un futuro mejor. A continuación, debería documentar el esfuerzo.

Este último punto es esencial. La gente juzga la autenticidad a través de la conducta y del historial que una persona construye. Si una persona dice que está cambiando, debe construir una biografía que demuestre responsabilidad. Si dice que está aprendiendo, debe presentar reseñas de libros que reflejen su compromiso con las ideas. Si dice que está adquiriendo mayor conciencia de sí mismo, las entradas de su diario deben revelar una reflexión honesta. Si dice que se está preparando para la puesta en libertad, su plan de reinserción debe mostrar objetivos realistas, plazos, obstáculos y estrategias.

En otras palabras, debe actuar como lo haría un ejecutivo competente. Debe identificar la misión, elaborar el plan, crear sistemas, medir el progreso y realizar ajustes cuando sea necesario. Así es como la autenticidad pasa de la idea a la práctica.

## **Jerry Lundergan y la disciplina**

Mi amigo Jerry Lundergan me enseñó mucho sobre cómo las personas de éxito abordan los problemas. Jerry creó empresas que daban trabajo a miles de personas. Empezó en el sector de la restauración y, con el tiempo, se expandió a negocios que prestaban servicios para grandes eventos públicos, empresas comerciales y operaciones de respuesta ante catástrofes. No construyó esos negocios a base de eslóganes. Los construyó identificando necesidades, desarrollando soluciones, elaborando planes, creando sistemas y adaptándose a medida que cambiaban las circunstancias.

El valor de ejemplo de Jerry no es que todos los lectores deban convertirse en empresarios. El valor radica en que él abordaba la vida y el trabajo enfrentándose directamente a la realidad. Entendía que los resultados provienen de la alineación entre la visión y la ejecución. Si una empresa afirma que puede atender a miles de clientes, debe construir la infraestructura necesaria para hacerlo. Si afirma que puede operar durante una crisis, debe prepararse antes de que llegue la crisis. Ese tipo de liderazgo requiere honestidad. Requiere disciplina. Requiere la voluntad de ver las cosas tal y como son.

Esas lecciones moldearon la forma en que aprendí a pensar sobre mi propia vida. Cuando hablé con Jerry sobre mi compromiso de reformar el sistema penitenciario estadounidense y crear vías para que otros se preparen para el éxito, él me ayudó a pensar en términos incrementales. Una gran misión solo se hace realidad cuando una persona identifica pasos prácticos, construye sistemas y avanza en el plan día a día. La autenticidad requiere esa misma disciplina. Una persona identifica la misión, organiza el plan y luego vive de una manera que lo respalde.

Ese principio se aplica tanto dentro de la prisión como en el mundo empresarial. Una persona no puede decir que quiere un futuro mejor mientras se niega a hacer el trabajo que «el futuro» requiere. No puede afirmar que valora la libertad mientras desperdicia las horas que podrían ayudarlo a prepararse para ella. No puede afirmar que va en serio mientras evita la incomodidad que la verdad exige. La autenticidad significa afrontar los hechos y, a continuación, dar una respuesta.

## **Matt Bowyer y la práctica de la recalibración**

Matthew Bowyer ofrece otro ejemplo cercano de autenticidad en la práctica. Matt creció en circunstancias difíciles y acabó creando una empresa de apuestas de mil millones de dólares. Posteriormente, las autoridades lo acusaron de delitos relacionados con esa operación y de una conducta que involucraba al intérprete del jugador de béisbol Shohei Ohtani. Cuando el caso siguió adelante, Matt tuvo que tomar decisiones. Podía quejarse, minimizar su responsabilidad o intentar salir del problema que sus acciones habían creado con palabras. Podía dejar que los abogados se encargaran de todo mientras él permanecía pasivo, diciéndose a sí mismo que la preparación podía esperar hasta más adelante.

En cambio, eligió un camino diferente. Antes de la sentencia, comenzó a trabajar con las lecciones gratuitas que ofrecemos en Prison Professors. Estudió el camino que tenía por delante, aprendió sobre las etapas del proceso y comenzó a elaborar una estrategia de atenuación. Escribió *Recalibrate*, un libro en el que reflexionaba sobre las lecciones que estaba aprendiendo a medida que avanzaba por el sistema de justicia penal. Aceptó que el caso probablemente le costaría la libertad y que tendría que construir una nueva vida al salir de prisión.

Esas decisiones se ajustaban a la realidad. Matt no fingió que el problema desaparecería. No confió en la gestión de la imagen ni en charlatanes que se hacen pasar por consultores penitenciarios. No construyó una estrategia basada en ilusiones. Afrontó los hechos, aceptó la responsabilidad del camino que tenía por delante y comenzó a documentar el esfuerzo de preparación.

Esa preparación demostró que no se limitaba a hablar de cambio, sino que lo demostraba a través del trabajo que producía. Estaba aprendiendo, escribiendo, planificando y creando un historial antes de la sentencia. Su juez se percató de esos esfuerzos. En lugar de aceptar las recomendaciones de una sentencia mucho más severa, el juez impuso una pena que obligaba a Matt a cumplir menos de cinco meses en prisión.

Nadie debería interpretar ese resultado como una garantía. La autenticidad no garantiza indulgencia, éxito ni recompensa inmediata. Pero la autenticidad puede mejorar la calidad de la preparación de una persona, y una mejor preparación puede influir en mejores resultados. El ejemplo de Matt muestra que cuando una persona asume el problema, elabora el plan y lo ejecuta con disciplina, las partes interesadas pueden responder de manera diferente.

Su autenticidad no terminó tras recibir una sentencia más corta de la que solicitaron los fiscales. Mientras cumplía su condena, Matt siguió utilizando su historia para enseñar a otros. Tras su puesta en libertad, se convirtió en embajador de Prison Professors Charitable Corporation. Compartió sus experiencias para ayudar a otros a comprender que deben prepararse hoy para los resultados que esperan obtener en los meses, años y décadas venideros.

Así es como se ve la recalibración. Una persona ve la realidad, acepta los cambios, cambia de rumbo y empieza a construir de nuevo. No se esconde tras excusas, ni confunde las explicaciones con la preparación. Se adapta y construye.

- » Al redactar una biografía, piensa en cuál es la mejor manera de presentar tus decisiones pasadas, tu evolución actual y los valores que definen tu vida. No escribas un folleto publicitario. Escribe como alguien que asume la responsabilidad de lo que está por venir.
- » Las entradas del diario deben reflejar una reflexión sincera. Deben mostrar los pequeños pasos que estás dando para prepararte para el éxito, cambiar hábitos, fortalecer tu forma de pensar y crear nuevas oportunidades. Un buen diario ayuda al autor a examinar su conducta, medir su progreso e identificar en qué aspectos aún debe mejorar. Si lo hace bien, se convertirá en un activo que le permitirá aprovechar y abrir nuevas oportunidades.
- » Las reseñas de libros deben mostrar un compromiso genuino con las ideas. Escribe para explicar por qué elegiste leer el libro, qué has aprendido de su lectura y cómo contribuirá el libro al siguiente capítulo de tu vida y a tu éxito.
- » Los planes de lanzamiento deben reflejar una preparación realista. Deben identificar los objetivos, los plazos, los riesgos, los recursos y las estrategias. Ten en cuenta todos los puntos fuertes, puntos débiles, oportunidades y amenazas, y luego describe las medidas concretas que estás tomando para superarlos.

Al elaborar un perfil exhaustivo, permites que las partes interesadas comparen el mensaje con los antecedentes. Tu perfil debe permitir que un juez, un agente de libertad condicional, un gestor de casos, un empleador o un familiar puedan apreciar tu credibilidad. Por ese motivo, animo a las personas a que planteen preguntas difíciles:

1. ¿Mi escritura suena auténtica o parece que estoy actuando?
2. ¿Estoy diciendo la verdad sobre mi pasado, mis debilidades y mi esfuerzo?
3. ¿Mi historial demuestra coherencia entre lo que digo y lo que hago?
4. ¿He demostrado mi disciplina con hechos, o me baso solo en declaraciones?
5. Si una parte interesada examinara mi perfil con detenimiento, ¿respaldaría mi historial el mensaje que quiero transmitir?
6. ¿Dejo margen para que alguien pueda pensar que me baso más en palabras que en pruebas?

## Genera credibilidad

La autenticidad genera credibilidad. Es probable que los jueces, los agentes de libertad condicional, los gestores de casos y los posibles empleadores conozcan los cargos penales y la condena. Es posible que algunos también estén al tanto del comunicado de prensa, del informe previo a la sentencia o de la versión pública que se ha difundido en torno al caso. Nadie puede borrar esos documentos o registros fingiendo que no existen. Empieza a construir un historial que ayude a contrarrestarlos. Crea un perfil sólido que demuestre disciplina, responsabilidad, esfuerzo y crecimiento.

Los líderes se dan cuenta cuando el lenguaje de un perfil se corresponde con los logros. Se dan cuenta cuando la redacción refleja conciencia de sí mismo en lugar de manipulación. Se dan cuenta cuando el plan incluye prioridades realistas. Se dan cuenta cuando la persona deja de esconderse tras máscaras y empieza a asumir la responsabilidad del trabajo.

Construye un futuro más sólido sobre la base de la verdad. Sin verdad, los objetivos se convierten en eslóganes. Los planes se convierten en fantasías. Los diarios se convierten en teatro. Las reseñas de libros se convierten en tareas escritas para guardar las apariencias. Los planes de lanzamiento se convierten en listas de deseos. Con la verdad, una persona construye sobre una base sólida.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué aspectos he sido auténtico o poco auténtico conmigo mismo o con los demás?
2. ¿Qué verdades he estado evitando porque me incomodan?
3. ¿En qué aspectos mi conducta sigue sin estar a la altura de los valores que digo defender?
4. ¿Refleja mi escritura honestidad o es solo una actuación?
5. ¿Qué partes de mi historial muestran un esfuerzo real y cuáles siguen dependiendo demasiado de las palabras?
6. Si un juez, un agente de libertad condicional, un gestor de casos, un empleador o un familiar revisaran mi perfil hoy, ¿qué concluirían sobre mi credibilidad?
7. ¿Qué hábitos o rutinas harían que mi vida estuviera más en consonancia con la verdad?
8. ¿En qué aspectos sigo utilizando excusas, lenguaje prestado o gestión de la imagen en lugar de asumir la responsabilidad?
9. ¿Qué específicos puedo empezar a hacer esta semana para que mi historial sea más auténtico?
10. ¿Cómo mejoraría mi vida si me comprometiera a crear una obra que los demás pudieran considerar veraz, rigurosa y auténtica?

La autenticidad es la disciplina de vivir con tal sinceridad que las palabras, los planes, los registros y las acciones estén en consonancia. Una vez que se establece esa consonancia, el resto del marco adquiere mayor credibilidad.

## Consigue logros adicionales

Cuando te enfrentes a una larga lucha, esfuérzate por alcanzar una serie de logros graduales. Esos logros te abren el camino hacia nuevas oportunidades y demuestran que el progreso es real. Esa lección fue fundamental para ayudarme a superar varias décadas en prisión. Cuando una persona se enfrenta a una condena larga, no puede depender de un acontecimiento lejano en el futuro para mantener la motivación. No puede vivir solo para el día de su puesta en libertad, especialmente si ese día está a años o décadas de distancia. Si depende de una gran victoria al final del camino, puede pasar demasiados años sintiendo que el progreso es invisible. Puede perder la confianza, la disciplina o la fe en el valor de cada esfuerzo que realiza.

Mientras te enfrentas a la dificultad de estar separado de tu familia y tu comunidad, esfuérzate por alcanzar logros graduales. Estos demuestran que no estás viviendo en una fantasía ni ofreciendo esperanzas vagas sobre lo que pueda deparar el futuro.

En el contexto de la Guía Straight-A, el logro significa practicar la disciplina de obtener resultados graduales que confirmen si los principios anteriores están funcionando. Demuestra si la persona ha definido verdaderamente el éxito, ha establecido metas, ha desarrollado la actitud correcta, ha tomado medidas, ha fomentado la responsabilidad, ha fortalecido la conciencia y ha comenzado a vivir con autenticidad. Si esos principios anteriores son sólidos, las pequeñas victorias comienzan a aflorar. Si no se observa un progreso medible, la persona debe reevaluar el plan.

Cuando los logros son reales, ayudan a la persona a recuperar la confianza, a generar credibilidad y a impulsar el proceso. También pueden abrir nuevas oportunidades.

### Logros en materia de indicadores

Muchas personas hablan de lo que quieren llegar a ser. Son menos las que logran resultados que demuestren su progreso. Esa diferencia suele determinar si una persona tiene éxito en el presente y en el futuro.

En prisión, y en todas las etapas del proceso penal, es fácil confundir el esfuerzo con el logro. Una persona puede creer que, por tener buenas intenciones, participar en programas y mantenerse ocupado con su trabajo, está avanzando.

Esa es una mentalidad carcelaria y, en el contexto de este curso, no la consideraríamos lo mismo que lograr resultados. Sé intencional, de modo que cada logro forme parte del plan. Si ese es el caso, cada logro incluirá un resultado medible que se relacione con lo que dices que estás construyendo. Como dice el refrán, un éxito de la noche a la mañana suele ser fruto de 20 años de trabajo.

Una persona puede alcanzar un logro al terminar una carrera, completar un informe de lectura, escribir y pulir una biografía, elaborar un plan de lanzamiento más sólido, crear un registro diario coherente, ganarse la confianza de un mentor, publicar una obra o desarrollar las rutinas que hacen posible un éxito mayor. La clave está en mostrar resultados que se relacionen claramente con el plan general que has diseñado. Una persona que quiera hacerse más fuerte debería plantearse una serie de preguntas a diario:

- » ¿Qué he terminado?
- » ¿Qué he mejorado?
- » ¿Qué he creado?
- » ¿Qué pruebas hay de que mi plan está dando resultados?

Esas preguntas ayudan a una persona a evaluar si el plan está dando resultados visibles o si simplemente está viviendo en una fantasía que nunca se hará realidad. En lugar de esforzarte por ser un «recluso modelo», esfuérzate por ser una persona que consigue resultados con logros graduales que conducen a mayores niveles de éxito.

## Pequeños logros

Con una condena de 45 años, no podía esperar hasta el final del camino para evaluar si había tenido éxito. Necesitaba logros tangibles a lo largo del camino, y empecé a trazar el plan de acción mientras aún estaba en régimen de aislamiento, antes de que el juez dictara sentencia.

Esa es una de las razones por las que me centré tanto en los hitos educativos, los hitos de escritura, la construcción de relaciones y el historial visible que iba creando con el tiempo. Cada logro reforzaba la idea de que el esfuerzo estaba produciendo algo tangible. Podía señalar un curso completado, un manuscrito terminado, una relación consolidada, un artículo publicado, un plan más sólido o una nueva habilidad. Cada resultado me recordaba que los años no tenían por qué desaparecer en la nada. Esas victorias graduales me mantuvieron avanzando hacia la visión más amplia y los resultados que vendrían una vez que saliera.

Una larga condena se hace más fácil de soportar cuando uno puede señalar pruebas de que los años están generando valor. La condena incluirá obstáculos reales, y la incertidumbre puede resultar agobiante. Pero los logros medibles ayudan a recuperar la confianza y a evitar el desánimo durante largos periodos en los que puede faltar el reconocimiento externo.

Ese principio también se aplica fuera de la cárcel. Una persona que crea una empresa no espera a que esta sea rentable para reconocer los avances. Aprende a valorar los primeros logros que hacen posible la rentabilidad. Constituye la empresa, consigue el primer cliente, desarrolla el primer producto, perfecciona el proceso, consolida los sistemas y aprende de los contratiempos. Cada paso se convierte en parte de los cimientos.

El mismo principio se aplica a una persona que reconstruye su vida tras una condena penal. Debe aprender a valorar las pequeñas victorias, porque son las que hacen posible el resultado final.

## Valida el plan con pequeños logros

Cuando una persona obtiene resultados cuantificables, gana credibilidad al demostrar que el plan está funcionando. Eso no significa que se hayan resuelto todos los problemas, ni que no vayan a surgir contratiempos. Significa que el esfuerzo está dando frutos tangibles, acercando a la persona al resultado deseado. No se basa en tópicos, intenciones, emociones, oraciones ni optimismo. Acepta que Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos.

Puede que el sistema penitenciario no reconozca el progreso que hace una persona. Sin embargo, el plan, junto con los logros graduales, la mantendrá avanzando en la dirección correcta. Una persona puede leer, escribir, estudiar, formarse, planificar y adaptarse durante años antes de que el mundo exterior se dé cuenta de nada. Los logros graduales le ayudan a resistir la desesperación durante ese largo período de preparación invisible.

Los logros graduales demuestran que la disciplina está dando resultados, independientemente de si alguien más se da cuenta.

En ese sentido, los logros funcionan de la misma manera que los datos en una empresa. Un ejecutivo responsable no se basa en la esperanza. Revisa las cifras y estudia los indicadores, buscando pruebas de que el plan está avanzando hacia el resultado deseado. Si las cifras muestran progreso, aprovecha el impulso. Si las cifras muestran debilidad, se reajusta. Una persona en prisión debería hacer lo mismo con su vida.

## La lógica del progreso gradual

Lee Nobmann me ayudó a asimilar esta lección de una manera práctica. Antes de salir de prisión, sabía que quería desarrollar mi carrera en el sector inmobiliario. Empecé a escribir cartas a promotores inmobiliarios y así entré en contacto con Lee. Entablamos una amistad y Lee me facilitó una transición suave tras mi puesta en libertad. Me dio un trabajo y un lugar donde vivir sin pagar alquiler durante un año. También me enseñó sobre la promoción inmobiliaria.

Mientras escuchaba a Lee hablar sobre la construcción de proyectos inmobiliarios, oí una y otra vez lo importante que es ir logrando cosas poco a poco.

Una persona puede identificar un terreno que cree que se puede desarrollar. Eso es solo el principio. Luego debe adquirir el terreno, conseguir la zonificación y los permisos, contratar a ingenieros y arquitectos, crear planos, obtener presupuestos de construcción, organizar la financiación, negociar contratos y pasar por años de trabajo antes de cobrar un solo dólar de ingresos. Esa secuencia reforzó una lección que ya había aprendido en prisión: los grandes resultados se construyen a través de largas cadenas de logros más pequeños.

Ningún promotor dice: «Quiero el proyecto terminado», y luego empieza a buscar las cortinas que va a colgar en las ventanas del noveno piso. No se salta las etapas que hacen posible el proyecto. Los promotores saben que deben echar los cimientos antes de empezar a construir el tejado. No buscan financiación anunciando un sueño sin planes, cifras o la debida diligencia. El progreso real requiere una secuencia.

Lo mismo ocurre con la Guía de las Notas Sobresalientes. Una persona no se gana credibilidad declarando que ha cambiado. Se gana la credibilidad logrando pequeños logros que hacen que el cambio y el progreso resulten más creíbles. Evalúa continuamente y mejora el plan a medida que cambian las circunstancias. Con el tiempo, su trayectoria mostrará una serie de victorias graduales que demuestran que es capaz de construir el futuro que dice querer crear.

Los pequeños logros construyen la siguiente oportunidad

Esta puede ser la lección más práctica del capítulo: un logro es algo sobre lo que construir.

En mi propio recorrido, me centré en obtener credenciales académicas. A través del estudio, desarrollé una mejor comprensión del sistema penitenciario. Esa comprensión más profunda me llevó a escribir para su publicación. Al publicar mi trabajo, construí una coalición de apoyo más sólida. Esas personas comenzaron a defenderme. Esa defensa abrió oportunidades para alcanzar mayores niveles de éxito en prisión y tras la puesta en libertad. Aproveché cada logro para abrir la siguiente oportunidad.

Muchas personas subestiman el valor estratégico de una pequeña victoria. Una persona puede pensar: «Solo es una entrada en un diario», o «Solo es un informe de lectura», o «Solo es un curso». Pero si esa entrada refuerza la conciencia de uno mismo, si ese informe de lectura desarrolla el vocabulario y el pensamiento crítico, si ese curso conduce a una nueva titulación, si esa titulación conduce a la confianza y si esa confianza conduce al apoyo, entonces ese pequeño logro se convierte en el primer eslabón de una cadena mucho más grande.

Por lo tanto, los logros deben considerarse desde un punto de vista estratégico. No son meramente una prueba de que una persona hizo algo que valió la pena. Son también un activo que una persona puede aprovechar para crear la siguiente etapa de progreso.

Los logros restauran la confianza y la credibilidad

Una persona que logra un progreso cuantificable comienza a confiar en el proceso y desarrolla más confianza en su capacidad para sortear las complicaciones que le esperan. Y todas las personas en el sistema de justicia penal se enfrentarán a más complicaciones en el futuro. La confianza crece cuando una persona puede decir:

- » Lo hice yo.
- » Ya lo he terminado.
- » Lo he llevado a cabo.
- » Mi esfuerzo dio sus frutos.

Este tipo de afirmaciones ayudarán a una persona a crear una red de apoyo que impulse el plan. Estos pequeños logros generan confianza, no arrogancia.

La cárcel puede debilitar la capacidad de una persona para creer que sus acciones producirán un resultado. Puede hacerle sentir que la vida le sucede, lo cual no es ni de lejos tan empoderador como saber que su vida es el resultado de las acciones que emprende. Al reconocer la importancia de los logros graduales, rompe el patrón de fracaso que la vida en prisión conlleva para muchos. Las buenas decisiones conducen a resultados. Incluso en condiciones limitadas, una persona puede construir algo: un camino verificable hacia el éxito.

Ese historial puede influir en jueces, agentes de libertad condicional, familiares, empleadores, mentores, gestores de casos y otras personas que puedan influir en las perspectivas de éxito de la persona. Los logros ayudan a demostrar que una persona ya no se limita a hablar de preparación. Está obteniendo resultados.

## Documenta cada logro

En la marco de Prison Professors , un logro cobra más fuerza cuando una persona crea un perfil que documenta el esfuerzo realizado.

- » Las actualizaciones de la biografía pueden reflejar nuevos hitos y mostrar cómo sigue evolucionando el pensamiento de una persona.
- » Los diarios pueden mostrar el progreso hacia logros concretos y revelar cómo se desarrolla la disciplina con el tiempo.
- » Los informes de lectura pueden mostrar los objetivos de lectura alcanzados, las lecciones aprendidas y el crecimiento intelectual.
- » Los planes de implementación pueden mostrar cómo los logros refuerzan la preparación para la siguiente fase. El panorama general puede demostrar que el progreso no es aleatorio, sino que forma parte de un conjunto coherente de trabajo.

El perfil debe formar parte de una estrategia integral que demuestre que una persona sabe administrar bien el tiempo, el talento, los recursos, la verdad y las relaciones. No dejes nunca de crecer.

## Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué logros cuantificables he conseguido durante el último mes?
2. ¿Cuál de esos logros está más directamente relacionado con mi plan a largo plazo?
3. ¿En qué aspectos estoy confundiendo la actividad con el progreso medible?
4. ¿Qué logro puedo completar durante los próximos siete días?
5. ¿Cómo puedo documentar ese logro en mi perfil?
6. ¿Qué pequeño logro de hoy podría abrir una oportunidad mayor mañana?
7. ¿Qué pruebas demuestran que mi plan actual está funcionando?
8. ¿En qué aspectos debo reajustar mi estrategia porque los resultados son demasiado débiles?
9. ¿Cómo han reforzado mis logros mi confianza o mi credibilidad?
10. ¿Qué obra estoy creando que otros puedan comprobar?

Los pequeños logros demuestran si los principios anteriores dan sus frutos. Refuerzan la confianza, generan credibilidad y abren nuevas oportunidades. En la próxima lección, nos centraremos en el agradecimiento y en por qué la gratitud fortalece la vida que una persona está tratando de construir.

## **Vive con gratitud y aprecio**

**E**n la Guía Straight-A, animamos a las personas a vivir con gratitud y a valorar las bendiciones que se les presentan. Incluso en el confinamiento o en una crisis, seguimos teniendo bendiciones, y es nuestra responsabilidad mostrarnos dignos de las bendiciones que recibimos. Una persona puede definir el éxito, fijarse metas, desarrollar la actitud adecuada, aspirar a algo mejor, actuar con disciplina, asumir su responsabilidad, tomar conciencia, vivir con autenticidad y lograr avances progresivos. Sin embargo, si no vive con gratitud, las emociones negativas como la amargura, la ira, el odio o la apatía pueden socavar el progreso.

Una persona puede avanzar más rápido si no se obsesiona con todo lo que ha perdido. Si lo hace, puede que no vea ni valore todo lo que le queda. Puede que se obsesione tanto con lo que el sistema le ha quitado que pierda de vista a las personas, las ideas, las oportunidades y las disciplinas que aún puede desarrollar para seguir avanzando.

Por esa razón, las lecciones finales de la Guía Straight-A hacen hincapié en la importancia de vivir con gratitud. Por poner un ejemplo, estoy enormemente agradecido a las muchas personas que me enseñaron e inspiraron. Es una de las razones por las que creé una labor personal para compartir esas lecciones con los demás. Estoy agradecido a los administradores del sistema que me permiten impartir estas lecciones, y estoy agradecido a todos los miembros de la comunidad de Prison Professors. Cada persona forma parte del cambio que quiero ver, y creo que estamos de acuerdo en querer abrir más caminos para que las personas ganen la libertad a través del mérito.

En el contexto de la Guía Straight-A, el agradecimiento no es ni sentimentalismo ni debilidad, ni niega los retos de vivir en reclusión. El agradecimiento es la disciplina de reconocer que las bendiciones se presentan de muchas formas. Vienen acompañadas de lecciones, relaciones y oportunidades que podemos crear o aprovechar, a pesar de la adversidad.

Esas bendiciones conllevan una responsabilidad. Cada una de ellas permite a una persona mantenerse firme sin endurecerse. Le permite seguir siendo agradecido sin volverse ingenuo. Le permite reconocer el dolor sin permitir que este defina todo el sentido de su vida.

Esta lección sobre vivir con gratitud me ayudó a superar la prisión y me ha ayudado desde que terminé mi condena, el 12 de agosto de 2013.

### **La gratitud no es una debilidad**

Una persona que está en prisión pierde mucho: su libertad, sus ingresos, su intimidad, su comodidad, su reputación, el tiempo que pasa con su familia, sus amigos y su comunidad. Esas pérdidas pueden ser dolorosas. Nunca sugeriría que alguien deba sentirse agradecido por el encarcelamiento, la injusticia, la separación, la humillación o el sufrimiento que se extiende por toda la familia cuando alguien entra en el sistema. En mi opinión, encaramos a demasiadas personas y estas cumplen condenas que son demasiado largas. Cuando medimos la justicia por el tiempo que una persona pasa en prisión, en lugar de por su esfuerzo por reconciliarse y reconstruir su vida, el sistema causa más daño que bien. Contribuye a ciclos intergeneracionales de reincidencia y pobreza.

A pesar de esos retos, aprecié las bendiciones que Dios me concedió. Me siento agradecido de tener la oportunidad de trabajar para cambiar el sistema. También estoy agradecido de poder trabajar con otras personas que cumplieron largas condenas en prisión. Las decisiones que tomaron mientras cumplían condena

les abrieron nuevas oportunidades, y ahora están en casa. Consideren a las siguientes personas que están dedicando tanto tiempo, energía y recursos a utilizar sus historias como catalizador del cambio:

**Adam Clauson:**

*Un juez federal condenó a Adam a una pena de 213 años de prisión federal. En lugar de quejarse o quedarse esperando a que el sistema cambiara, Adam invirtió en sí mismo y en su comunidad. Cuando el presidente Trump firmó la Ley del Primer Paso, se abrió una oportunidad para que el juez de Adam considerara su puesta en libertad en virtud de la disposición de libertad por motivos humanitarios. Ahora está libre. Desde que salió, Adam ha construido una vida y una carrera al servicio de los demás, esforzándose por lograr cambios que aporten alivio a todas las personas que se encuentran en prisiones federales.*

**Michael «Harry-O» Harris:**

*El estado de California y el Gobierno federal presentaron cargos contra Harry-O que dieron lugar a una condena a cadena perpetua más 20 años. En lugar de dejar que el tiempo lo consumiera, su compromiso con Dios lo llevó a una vida de servicio. Se mantuvo activo en prisión, creando programas que ayudaran a otros a alcanzar su máximo potencial. Reconociendo sus contribuciones positivas, el presidente Trump le conmutó la pena y luego le concedió un indulto total. Para mostrar su gratitud, Michael dedicó su vida al servicio, fundando la organización sin ánimo de lucro Community First, y trabaja incansablemente en iniciativas relacionadas con la justicia.*

**Charles «Duke» Tanner**

*Un juez federal condenó a Duke a dos cadenas perpetuas por delitos relacionados con la distribución de crack. Durante su estancia en prisión, Duke se comprometió a servir a Dios y a esforzarse por convertirse en un candidato a la libertad. El presidente Trump le conmutó la pena y, posteriormente, le concedió un indulto total. Tras su puesta en libertad, Duke desarrolló una carrera dedicada a mejorar los resultados del sistema de justicia penal estadounidense y a crear más oportunidades mediante el desarrollo comunitario.*

**Damon West**

*En un capítulo anterior, hablé de Damon y de su inspiradora historia del grano de café. Un juez lo condenó a cumplir una pena de 65 años de prisión en Texas. Gracias a su buen comportamiento, la junta de libertad condicional le permitió volver a casa tras siete años. Desde entonces, se ha dedicado a enseñar e inspirar a millones de personas en todo el mundo, así como a quienes cumplen condenas en cárceles y prisiones estadounidenses.*

**Jason Bryant, Ted Gray y Branden Terrell:**

*Jason y Ted eran coacusados. Un juez condenó tanto a Jason como a Ted a cadena perpetua en California. Jason es negro y Ted es blanco. Habían sido mejores amigos desde la infancia. Sin embargo, las dinámicas de la cárcel les disuadieron de seguir siendo amigos. A pesar de estar en el mismo patio, se sometieron a esas dinámicas durante varios años, sin dirigirse la palabra. Entonces, Ted y Jason se dieron cuenta de que era mucho más importante vivir con gratitud, valorando las bendiciones que tenían. Comenzaron a crear programas de música y deporte para unir a la gente y mejorar la cultura del reclusión. Su amigo Branden Terrell, que también cumplía una larga condena en prisión, se unió a su iniciativa. El gobernador de California conmutó las condenas y todos ellos salieron en libertad. Tras su puesta en libertad, Jason, Ted y Branden colaboraron. Crearon organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan para ayudar a las personas en prisión y a los hombres que desean reinsertarse en el mundo laboral con éxito.*

### Struggle Jennings:

*William Curtis Harness Jr. es un músico galardonado conocido profesionalmente como Struggle Jennings. La industria musical le ha otorgado numerosos premios, entre ellos varios discos de oro y de platino. En su música, Struggle comparte historias sobre el tiempo que pasó en prisiones estatales y federales. Independientemente de las malas decisiones que haya tomado una persona o de los retos a los que se haya enfrentado, la música de Struggle ofrece esperanza y demuestra que siempre se puede trabajar para labrarse una vida mejor.*

Cada uno de los hombres mencionados pasó por momentos difíciles en prisión. Sin embargo, las decisiones que tomaron allí les abrieron el camino hacia una vida llena de sentido, relevancia y dignidad. No salieron de prisión para centrarse en sí mismos. Por el contrario, dedican su tiempo y su dinero a visitar prisiones de todo Estados Unidos, mostrando así su gratitud por las bendiciones que han recibido. Son una fuente de inspiración por la energía y el compromiso que dedican a crear más oportunidades para que las personas encarceladas puedan ganarse la libertad por sus propios méritos.

Estoy agradecido por cada oportunidad que tengo de visitar prisiones con ellos.

Aunque en mi caso no pude volver a las prisiones hasta unos años después de salir, los esfuerzos tenían sus raíces mucho antes de que terminara mi condena. Si reflexiono, puedo trazar esa cronología:

1. Durante mi estancia en régimen de aislamiento, leer la Biblia me abrió los ojos y cambió mi forma de pensar.
2. Llegué a aceptar que tengo el deber de desarrollar habilidades que me permitan llevar una vida plena y de esforzarme por mejorar los resultados para la sociedad.
3. Al leer sobre Frederick Douglass, Sócrates y Gandhi, desarrollé un plan metódico y deliberado que me permitió trabajar para ser el cambio que quería ver.
4. Al obtener títulos académicos, las editoriales me abrieron oportunidades para trabajar con profesores universitarios autores de libros.
5. Al escribir libros, pude contribuir a la sociedad y empezar a difundir ideas que influirían en cambios como los incentivos de la Ley del Primer Paso.
6. Al generar credibilidad, pude entablar relaciones con jueces federales, fiscales federales y líderes de la Oficina de Prisiones.
7. Gracias a esas relaciones, pude desarrollar programas que otros pudieran utilizar para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.
8. Al desarrollar negocios y la independencia financiera, pude crear recursos para dejar constancia de cuántas personas están trabajando para prepararse para el éxito.
9. Con los datos que recopilara, podría elaborar argumentos que demostraran que podríamos reducir los ciclos intergeneracionales de fracaso y pobreza incentivando la búsqueda de la excelencia.
10. Al fomentar la transparencia, he logrado convencer a personas con un elevado patrimonio, a empresas y a comunidades de la Web 3.0 que se basan en la cadena de bloques BNB para que se unan a mí en el apoyo a esta misión. Su participación consiste en aportar importantes recursos económicos para impulsar nuestra misión y mantener el ciclo en marcha.

Siempre he encontrado motivos para vivir con gratitud, a pesar de haber pasado mis veinte, treinta y cuarenta años en prisión. Una persona puede aceptar las pérdidas con honestidad sin dejar de reconocer lo que le queda, lo que aún puede construir, quién le ha ayudado, qué lecciones ha aprendido y qué oportunidades surgieron porque decidió prepararse en lugar de rendirse.

Se abren más oportunidades cuando vivimos con gratitud que cuando vivimos con amargura. Una vez escuché una analogía que decía que cuando nos aferramos a la ira, el odio u otras emociones negativas, es como si sostuviéramos fragmentos de cristal y apretáramos las manos en puños. Esas emociones solo obstaculizan nuestro propio progreso. De hecho, creo que fue Struggle Jennings quien me dijo esa frase.

## Las cárceles acaban con la esperanza

La cultura carcelaria hace que sea fácil centrarse únicamente en lo que se está perdiendo. El sistema puede estar constantemente recordándole a una persona lo que no puede hacer, lo que ya no tiene y lo que los demás piensan de ella. Un entorno así puede hacer que las circunstancias actuales parezcan permanentes e injustas. Cuando esos pensamientos se convierten en la única lente a través de la cual una persona ve la vida, la amargura comienza a crecer. Una vez que la amargura crece, afecta a todo, debilitando el juicio, la disciplina, las relaciones, la capacidad de defenderse a uno mismo, la preparación, la ambición y la capacidad de reconocer las oportunidades.

Una persona amargada puede seguir hablando de metas, pero la amargura le resta energía al esfuerzo necesario para alcanzarlas. Puede seguir hablando de planes, pero la amargura le dificulta llevarlos a cabo con constancia. Puede seguir diciendo que quiere una vida mejor, pero la amargura a menudo le lleva a interpretar cada revés como una prueba de que el esfuerzo no sirve de nada.

Vivir con gratitud, apreciando las bendiciones, puede recordar a una persona que, incluso en el confinamiento, aún puede construir o desarrollar activos. Puede que no tenga libertad de movimiento, pero aún puede tener libertad de pensamiento. Puede que no controle la institución, pero aún puede controlar cómo utiliza su tiempo y los dones con los que Dios le ha bendecido. Puede que no borre la condena, pero aún puede construir un historial que demuestre crecimiento, esfuerzo y preparación.

Ese cambio de mentalidad conduce a mejores estrategias, y las mejores estrategias generan confianza. Con un plan, una persona comienza a centrarse en lo que controla y tiene motivos para seguir construyendo.

Una persona que aprende a apreciar lo que le queda se vuelve más capaz de utilizar lo que le queda. Empieza a pensar menos como una víctima de las circunstancias y más como el director ejecutivo de su vida. Se pregunta:

- » ¿Qué opciones me quedan?
- » ¿Qué puedo crear con las herramientas que tengo?
- » ¿De quién puedo aprender?
- » ¿Cómo puedo convertir esta temporada difícil en un periodo de preparación en lugar de en una pérdida de tiempo?

Esas preguntas fortalecen a una persona.

## Libros, mentores y disciplina

Cuando estaba en régimen de aislamiento, los libros me permitieron conocer a líderes, pensadores y constructores que contribuyeron a moldear mi forma de entender el éxito, la responsabilidad y el desarrollo personal. Esos libros me ayudaron a definir el éxito, a fijarme metas, a desarrollar la actitud adecuada, a aspirar a algo más, a pasar a la acción, a asumir mi responsabilidad y a reforzar mi conciencia. En ese sentido, el agradecimiento no estaba separado de los principios anteriores. Me ayudó a reconocer las fuentes que los alimentaban. No puedo atribuirme el mérito de haber desarrollado la Guía Straight-A. Aprendí lecciones de los líderes y luego las adapté a la situación de estar encarcelado. Aprendí a valorar las ideas que cambiaron mi forma de pensar.

También aprendí a apreciar la disciplina que la adversidad me obligó a forjar. Odiaba estar en prisión. Sin embargo, la necesidad de adaptarme a las dificultades me obligó a ser más reflexivo, más estratégico, más disciplinado y más decidido. Aprendí a pensar en horizontes temporales más largos. Aprendí a crear orden donde apenas había orden externo que respaldara el futuro que deseaba. Aprendí a utilizar la lectura, la escritura, el ejercicio y la introspección como herramientas para forjar mi identidad, en lugar de simplemente pasar el tiempo. Estoy agradecido por las lecciones que aprendí, ya que contribuyeron a las oportunidades que más tarde me llevaron a la independencia financiera una vez que salí.

Estoy agradecido de poder hacer lo que quiero con mi tiempo y mis recursos, independientemente de si alguien paga alguna vez un céntimo por los servicios o recursos que ofrezco. Cuanto más aprendía a apreciar lo que

había recibido, más fuerte sentía la obligación de dedicar mi vida al servicio de los demás. Esa conexión puede manifestarse de muchas formas:

- » Quien aprecia los libros debería poner en práctica lo que aprende.
- » Quien valora a sus mentores debe honrarlos con una conducta disciplinada.
- » Una persona que valora el apoyo debe hacerse más merecedora de él.
- » Una persona que sabe valorar las oportunidades debería aprovecharlas para crear algo útil para los demás.

Por ese motivo, animamos a todos los miembros de nuestra comunidad a que creen un perfil para mostrar cómo se están preparando:

- » Una biografía puede reflejar el agradecimiento por las lecciones que una persona ha aprendido y por las personas que le han ayudado. Puede demostrar que es consciente de que no ha alcanzado su nivel actual de desarrollo por sí solo.
- » Un diario puede reflejar el reconocimiento diario del progreso, el apoyo, las oportunidades y las reflexiones. Puede revelar si una persona afronta el día con resentimiento o con una perspectiva serena.
- » Una reseña literaria puede mostrar aprecio por los autores y las ideas que han agudizado el juicio. Puede demostrar que la persona no lee simplemente para completar una tarea, sino para aprender de mentes que amplían la suya propia.
- » Un plan de liberación puede reflejar gratitud por lo que ya se ha construido y claridad sobre cómo la persona pretende valorar esas oportunidades en el futuro. La gratitud refuerza la responsabilidad. Si una persona reconoce el valor de las oportunidades que le esperan, se toma más en serio su preparación para afrontarlas.

Un perfil más amplio puede demostrar que la persona no solo hace un seguimiento de sus logros, sino que también reconoce las lecciones, las relaciones y las disciplinas que hicieron posibles dichos logros. Está demostrando que ha desarrollado un plan personal, un sistema que le ayudará a superar las complejidades y las consecuencias colaterales de una acusación penal. Puede crear un historial para respaldar el argumento de que está comprometido a vivir como un ciudadano respetuoso con la ley y que contribuye a la sociedad. Dicho historial puede dar lugar a oportunidades de ingresos y a decisiones más basadas en valores en el futuro.

## Preguntas para la reflexión:

1. ¿Qué es lo que aún tengo y debería valorar?
2. ¿A quién me ha ayudado y debería reconocerlo más abiertamente?
3. ¿Qué lección u oportunidad ha surgido de las dificultades?
4. ¿Cómo puedo expresar mi gratitud en mis escritos sin caer en el sentimentalismo ni en la teatralidad?
5. ¿Cómo puede el agradecimiento fortalecer mis relaciones y mi futuro?
6. ¿De qué manera la amargura ha limitado mi perspectiva?
7. ¿Cómo puedo reconocer el apoyo, la orientación o las oportunidades de una forma más sincera en mi perfil y en mi vida cotidiana?

Estas preguntas ayudan a una persona a desarrollar una forma más sólida de afrontar la adversidad. Una persona que aprende a vivir con gratitud aprende a asumir el pasado de una manera que fortalece el futuro.

## Crear un corpus de obras

**P**ara cuando llegues a este capítulo, ya habrás trabajado las ideas fundamentales de la Guía para sacar sobresalientes. Has reflexionado sobre lo que significa definir el éxito, fijarte metas, desarrollar la actitud adecuada, aspirar a algo mejor, actuar con disciplina, asumir tu responsabilidad, fortalecer tu conciencia, vivir con autenticidad, lograr avances graduales y vivir con gratitud. Esos principios pueden cambiar la forma de pensar de una persona. Pueden cambiar la forma en que utiliza el tiempo. Pueden cambiar la forma en que se prepara para el futuro.

Pero una lección resulta mucho más útil cuando la persona la pone en práctica.

En este capítulo final del cuaderno de ejercicios, queremos mostrarte las mejores prácticas sobre cómo empezar a crear y desarrollar tu perfil. Si las lecciones de este cuaderno se quedan solo en tus pensamientos, es posible que aún así te ayuden. Del mismo modo, si tus respuestas se quedan en un cuaderno que guardas en tu taquilla, es posible que hayas creado algún valor en tu vida.

Sin embargo, en nuestra opinión, cada persona puede hacerlo mejor creando un perfil. Con un perfil, crea algo más útil. Crea un registro o una herramienta que puede ayudarlo a defenderse a sí mismo en las diferentes etapas del camino que tiene por delante. Por eso animo a la gente a crear un perfil a través de Prison Professors.

El perfil es un lugar donde documentar las formas en que estás utilizando el tiempo para prepararte para el éxito tras tu puesta en libertad. Te permite mostrar el trabajo que estás realizando a lo largo del tiempo. En lugar de decir que quieres cambiar, puedes mostrar lo que estás haciendo para cambiar. En lugar de esperar que alguien crea en tu futuro, puedes crear un registro que permita a los demás ver tu esfuerzo, tu disciplina, tu crecimiento y tu preparación.

Ese historial puede resultar útil de muchas maneras.

Puede ayudar a un agente de libertad condicional a comprender que te estás tomando en serio la preparación. Puede ayudar a un juez a ver que estás construyendo una vida con un propósito. Puede ayudar a tus familiares, mentores u otras personas que te apoyan a entender cómo defenderte de manera más eficaz. Puede ayudar a los funcionarios de la Oficina de Prisiones, al personal de los centros de reinserción social o a un futuro agente de libertad condicional a ver que has dedicado tiempo a crear un historial en lugar de limitarte a esperar a que pase el tiempo. Puede ayudar a un posible empleador a ver que eres más que la peor decisión de tu vida.

Y lo más importante, puede ayudarte a ti.

Un perfil te ayuda a pasar de la intención privada a la acción visible. Te ofrece un espacio para desarrollar una biografía, publicar entradas de diario, redactar reseñas de libros y reforzar un plan de reinserción. Te ayuda a crear un conjunto de trabajos que muestre cómo piensas, qué estás aprendiendo, qué estás construyendo y por qué mereces que se te considere para niveles más altos de libertad y oportunidades en el futuro.

Ese proceso se alinea directamente con la Guía Straight-A.

La Guía Straight-A no es una teoría para quedar mejor. Es un marco para vivir mejor, como si fueras el director general de tu vida. Cada principio empuja a la persona a ser más reflexiva, más disciplinada y más responsable. El perfil ofrece a la persona un espacio para documentar cómo se aplica ese marco en la práctica.

- » Si defines el éxito, el perfil te ofrece un espacio para explicar qué significa el éxito para ti.
- » Si te fijas unos objetivos, el perfil te ofrece un espacio para mostrar cómo los estás persiguiendo.

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

- » Si desarrollas la actitud adecuada, el perfil te ofrece un espacio para mostrar esa actitud a través de tus escritos y tu constancia.
- » Si pasas a la acción, el perfil te ofrece un espacio para documentar lo que has hecho.
- » Si te haces responsable de tus actos, el perfil te ofrece un espacio para medir el progreso.
- » Si te preocupas por dar a conocer tu persona, vives con autenticidad, consigues logros y fomentas el agradecimiento, el perfil te ofrece un espacio para mostrar cómo esos principios están dando forma a la vida que estás construyendo.

En ese sentido, el perfil no es algo independiente del cuaderno de trabajo. Es el lugar donde tus preparativos para el éxito se hacen evidentes por sí mismos.

Mucha gente habla del cambio. Pocos documentan el trabajo que conlleva el cambio. Mucha gente dice que se está preparando para el éxito. Pocos crean un registro que muestre lo que están haciendo para prepararse. Mucha gente espera que los demás reconozcan su esfuerzo. Pocos construyen un conjunto de trabajos que permita a los demás verificar el esfuerzo por sí mismos.

Quiero que los lectores de este cuaderno de trabajo comprendan que la documentación forma parte de la preparación.

El perfil se convierte en un activo, un lugar donde tu biografía puede demostrar responsabilidad, tus diarios pueden mostrar coherencia y motivación intrínseca, tus reseñas de libros pueden mostrar un aprendizaje autodirigido y tu plan de puesta en libertad puede demostrar que te estás preparando para la siguiente etapa con intención. Con el tiempo, esas entradas se convierten en un registro vivo de la persona en la que te estás convirtiendo.

Nadie puede crear ese registro por ti. Ni tu abogado. Ni tu familia. Y, desde luego, nadie de la Oficina de Prisiones.

Otras personas pueden ayudarte. Los familiares pueden apoyarte. Los amigos pueden animarte. Los mentores pueden guiarte. Los miembros del personal pueden reconocer tu esfuerzo. Nuestro equipo de Prison Professors puede proporcionarte la plataforma y las lecciones. Pero tú debes hacer el trabajo.

Esa verdad refleja una de las ideas centrales de la Guía Straight-A: vive como el director ejecutivo de tu vida.

Un director ejecutivo no espera a que otra persona resuelva los problemas de la empresa. Identifica la misión, estudia los obstáculos, elabora el plan y lo ejecuta con disciplina. Mide el progreso. Ajusta el rumbo cuando es necesario. Crea sistemas que respaldan los resultados que desea. Del mismo modo, una persona en prisión no debe esperar pasivamente a que otra persona le construya un futuro mejor. Debe empezar a construir ese futuro ahora mismo, con las herramientas de que dispone.

El perfil es una de esas herramientas. Ayuda a una persona a transformar el tiempo en un activo para la autodefensa.

Esa frase merece ser resaltada porque demasiadas personas en prisión dejan pasar el tiempo sin dejar constancia de cómo lo han utilizado. Entonces, cuando llega el día de abogar por una mayor libertad, tienen muy poco que mostrar más allá de las palabras. Pueden decir que han cambiado. Pueden decir que están preparados. Pueden decir que han aprendido de la experiencia. Pero si no existe ningún registro, los demás tienen pocos fundamentos para evaluar esas afirmaciones.

Un perfil sólido le da a la persona un espacio para mostrar lo que ha estado construyendo durante meses, años o incluso décadas. Le permite demostrar que su esfuerzo no ha sido aleatorio. Ha actuado de forma intencionada y se ha preparado con disciplina.

Ese historial puede influir en cómo los demás ven a una persona, y también puede influir en la misión más amplia de Prison Professors.

Cada perfil contribuye a algo más grande que un individuo. Cuando miles de personas crean historiales visibles de aprendizaje autodirigido, preparación y responsabilidad, generan pruebas de que las personas en el sistema están dispuestas a trabajar para lograr mejores resultados cuando cuentan con estructura,

herramientas e incentivos. Esas pruebas refuerzan nuestro argumento a favor de ampliar las oportunidades vinculadas a la obtención de la libertad por méritos propios. Refuerzan nuestro esfuerzo por demostrar que la preparación debe contar. Refuerzan nuestra misión de abrir más caminos hacia la libertad y la emancipación por méritos propios.

Por esa razón, cuando creas un perfil, haces algo más que ayudarte a ti mismo. Te conviertes en parte de un movimiento más amplio. Demuestras que muchas personas en prisión merecen oportunidades.

No trabajo para el gobierno y no tengo ningún poder para decirle al sistema qué hacer en el caso de una persona concreta. Por eso, no puedo prometer que crear un perfil vaya a conducir a ningún resultado específico. Las únicas promesas que hago son estas:

1. Siempre seré sincero,
2. Nunca le pediré a nadie que haga algo que yo no haya hecho.
3. Nadie pagará jamás ni un céntimo por los recursos que ofrezco a través de Prison Professors.

He creado este sistema porque he aprendido que una persona que vive como el director general de su propia vida puede crear oportunidades, incluso en circunstancias difíciles, construyendo un historial de logros que los demás puedan ver. Espero que este cuaderno de ejercicios te anime a crear tu propio historial. Conviértete en el director general de tu vida.

# Apéndice

## Cómo crear tu Profesores de prisión perfil

Tu perfil consta de cuatro secciones escritas principales:

1. Biografía
2. Revistas
3. Reseñas de libros
4. Plan de lanzamiento

Cada sección tiene una finalidad distinta.

### Biografía

Tu biografía cuenta quién eres, cómo has llegado hasta aquí, qué has aprendido y qué tipo de futuro intentas construir. Una buena biografía debe:

- » decir la verdad sobre el pasado,
- » demuestra responsabilidad,
- » explica qué ha cambiado en tu forma de pensar, y
- » muestra qué tipo de vida te estás preparando para construir.

La biografía ayuda a los demás a comprender a la persona que hay detrás de los cargos o la condena. No debe parecer una excusa. No debe parecer un argumento de venta. Debe parecer el trabajo de alguien que reflexiona con sinceridad sobre su vida y construye un futuro mejor con determinación.

Actualiza tu biografía con regularidad. A medida que crezcas, tu biografía debería crecer contigo.

### Revistas

Los diarios reflejan lo que estás haciendo ahora mismo. Una buena entrada en el diario puede describir:

- » lo que estás aprendiendo,
- » ¿qué avances estás logrando?,
- » qué retos estás afrontando,
- » cómo estás respondiendo a la adversidad, y
- » cómo tu comportamiento diario se ajusta al futuro que deseas.

Escribir un diario te ayuda a crear un registro cronológico de tus pensamientos y tus esfuerzos. Puede que una sola entrada del diario no parezca importante por sí sola. Sin embargo, con el tiempo, muchas entradas pueden poner de manifiesto disciplina, constancia, reflexión y crecimiento.

### Reseñas de libros

Los resúmenes de libros demuestran tu compromiso con el aprendizaje autónomo. Un buen resumen de libro debe explicar:

- » por qué elegiste el libro,
- » lo que has aprendido de ello, y
- » cómo influye el libro en las decisiones que estás tomando.

No escribas reseñas de libros solo para demostrar que te has leído un libro. Escríbelas para mostrar cómo la lectura está moldeando tu criterio, tus valores y tus planes. Una buena reseña demuestra que no lees solo para pasar el rato, sino que lo haces para fortalecer tu mente y prepararte para un futuro mejor.

### **Plan de lanzamiento**

Tu plan de alta explica cómo te estás preparando para la siguiente etapa de tu vida. Un buen plan de alta debe incluir:

- » la vida que quieres construir,
- » los obstáculos que prevés,
- » los puntos fuertes y los recursos de los que ya dispones,
- » las debilidades que debes abordar, y
- » la estrategia que vas a seguir para hacer frente a las consecuencias colaterales.

Un plan de lanzamiento gana solidez cuando se actualiza con regularidad. A medida que adquieres más conocimientos, desarrollas nuevas habilidades, fortaleces las relaciones o identificas nuevos riesgos, tu plan debe reflejar esos cambios.

### **Por qué escribir con regularidad ayuda a crear un historial más sólido**

La coherencia es uno de los aspectos más importantes del sistema de perfiles.

Una persona no se labra una trayectoria sólida con una sola participación destacada y luego desaparecer. Se labra una trayectoria sólida participando de forma constante. Cuando las participaciones se suceden a lo largo del tiempo, demuestran:

- » disciplina,
- » motivación intrínseca,
- » responsabilidad,
- » crecimiento y
- » seriedad.

Por eso animamos a escribir con regularidad.

Un perfil resulta más útil cuando los demás pueden ver que el trabajo no se ha hecho en una sola tarde. Pueden ver que la persona ha ido construyendo su perfil con el tiempo. Pueden ver que se ha mantenido comprometida. Pueden ver que su preparación forma parte de un patrón, en lugar de ser un simple estallido de actividad.

Intenta escribir con regularidad. Es mejor avanzar de forma constante que esperar al momento perfecto.

### **Cómo funciona el sistema de puntos**

Hemos creado el sistema de puntos para fomentar una participación significativa y, además, para impulsar nuestra defensa de los cambios que queremos ver.

El sistema de puntos está diseñado para recompensar las aportaciones que demuestran un esfuerzo real. Hemos introducido cambios porque las aportaciones muy breves no contribuyen al objetivo. Una aportación de tres o cinco palabras no fomenta las habilidades de comunicación, el desarrollo personal ni genera un historial de defensa útil. Queremos que las personas escriban lo suficiente como para desarrollar el pensamiento, la disciplina y la argumentación.

El sistema otorga puntos individuales por el trabajo que realiza un participante de la siguiente manera:

- » 1 punto para los trabajos de entre 100 y 299 palabras
- » 2 puntos por trabajos de 300 palabras o más

Esto significa que una persona puede ganar puntos escribiendo:

- » entradas biográficas,
- » asientos contables,
- » informes de libros,
- » actualizaciones del plan de lanzamiento,
- » (y también para recopilar testimonios de personas que te apoyan)

El sistema de puntos nos permite medir la participación. En lugar de afirmaciones vagas como «lo estoy intentando», el perfil puede mostrar:

- » con qué frecuencia escribe una persona,
- » cuánto escribe,
- » qué categorías está desarrollando, y
- » si está ganando impulso con el tiempo.

Los puntos no lo dicen todo, pero sí ayudan a cuantificar el esfuerzo. Y podemos mostrar ese esfuerzo, con la esperanza de convencer a las partes interesadas para que introduzcan más cambios que incentiven la búsqueda de la excelencia. En teoría, cuanto más escribe una persona, más habilidad adquiere para superar las complicaciones. Y si una persona se esfuerza por desarrollar su perfil, en teoría, esa persona no está entorpeciendo el trabajo del personal ni las operaciones.

Por esa razón, animamos a los administradores y otras partes interesadas a utilizar el sistema de puntos como filtro. Pueden utilizarlo para determinar quién es digno de un mayor nivel de libertad. Quién se ha esforzado por conseguirlo. Una vez más, no trabajo para el gobierno y no tengo ningún poder sobre él. Simplemente me esfuerzo por crear sistemas que la gente pueda utilizar para ayudarse a sí misma, tal y como tuve que hacer yo durante los 9.500 días que pasé en prisión.

## Crea una comunidad

Una segunda forma de ganar puntos es convirtiéndose en embajador del mensaje del aprendizaje autodirigido. Cada persona debería convertirse en una fuerza positiva, ayudando a otros a participar. Para crecer, crea una comunidad. Tu comunidad significa, sencillamente, que estás animando a otros a vivir de forma responsable y a interesarse por trazar su propio camino hacia el éxito. A la acción de incorporar a otras personas al programa la llamamos «crear una comunidad».

Una tribu crece cuando animas a otras personas a participar. Si alguien se une y te identifica como la persona que le animó, esa persona pasa a formar parte de tu tribu. Y si una persona de tu tribu presenta a otra persona, hará crecer su tribu y la tuya al mismo tiempo.

Cuando los miembros de tu tribu ganan puntos individuales, esos puntos aumentan la puntuación de tu tribu. La persona gana puntos individuales por realizar el trabajo, y tú ganas puntos en la puntuación de tu tribu porque estás demostrando que no solo trabajas en ti mismo. Estás ayudando a crear una comunidad más fuerte. Te estás convirtiendo en un embajador del mensaje.

Un embajador debe explicar el programa a los demás y ayudar a más personas a comprender que la preparación puede conducir a resultados más sólidos. Cuando ayudas a otros a crear perfiles, refuerzas algo más que tu propio historial. Ayudas a demostrar lo que es posible cuando las personas se preparan con intención y documentan su esfuerzo a lo largo del tiempo.

## Guía práctica: Conviértete en el director general de tu vida

Puntos mensuales: Nuestro sistema también otorga puntos a las personas que más han trabajado durante un mes determinado. Esto significa que nuestro sistema mide los puntos de tres maneras:

- » Contamos cuántas palabras escribe una persona en las distintas entradas.
- » Medimos el número de personas que cada individuo ha incorporado a su tribu, así como la eficacia con la que esas personas se preparan para alcanzar el éxito tras su puesta en libertad, tal y como se refleja en la cantidad de palabras escritas.
- » Puntos mensuales: la cantidad de puntos que la persona ha acumulado durante un mes determinado. Cada mes, el sistema se reinicia, y cada persona debe esforzarse por conseguir el mayor número de puntos posible. Así es como se llega a lo más alto de nuestras clasificaciones.

## Consejos prácticos para ganar puntos

Una persona puede aumentar su puntuación total de las siguientes maneras:

- » escribir con regularidad,
- » escribiendo entradas de al menos 100 palabras,
- » intentando que tengan entre 300 y 500 palabras cuando tenga suficiente material para decir algo significativo,
- » desarrollando las cuatro secciones del perfil, y
- » evitando que se produzcan largos periodos sin participar.

Como pauta práctica, las entradas de entre 300 y 500 palabras suelen funcionar bien. Esa extensión suele ofrecer espacio suficiente para explicar una idea con claridad, al tiempo que te ayuda a desarrollar tus argumentos de forma progresiva. No hay ningún problema en escribir entradas en varias partes o en publicar manuscritos más largos.

## Las tablas de clasificación y lo que revelan

Utilizamos las tablas de clasificación para mostrar quién participa de forma constante y seria.

La tabla de clasificación nos ayuda a identificar a las personas que están creando un corpus de trabajo gracias a un esfuerzo constante. También nos ayuda a demostrar que los participantes en Prison Professors están dispuestos a trabajar para obtener mejores resultados cuando cuentan con una estructura, incentivos y un camino claro. El sistema registra varios tipos de participación, entre ellos:

- » ¿Quién ha sumado más puntos en los últimos 30 días?
- » ¿Quién ha acumulado más puntos individuales?
- » ¿Quién ha acumulado más puntos Tribe?

Estas mediciones ayudan a demostrar:

- » quien escribe con regularidad,
- » quién está creando todas las secciones del perfil,
- » quién está ayudando a otros a participar, y
- » quien mantiene el impulso a lo largo del tiempo.

Las tablas de clasificación pueden motivar a la gente a seguir creando. Además, ayudan a los colaboradores, al personal y a la comunidad en general a ver quién está trabajando con mayor constancia.

Y lo más importante, los datos ayudan a Prison Professors a abogar por reformas más amplias. Cuando miles de personas crean perfiles, acumulan puntos y documentan sus preparativos para el éxito, esa evidencia nos ayuda a defender políticas que creen más vías hacia la libertad a través del mérito.

## Cómo pueden ayudar los familiares y amigos

Los familiares y amigos pueden desempeñar un papel importante en este proceso. Pueden ayudar de las siguientes maneras:

- » crear y gestionar un perfil,
- » introducir las actualizaciones que envías por carta, correo electrónico o teléfono,
- » leer lo que escribes,
- » animarte a mantener la constancia,
- » ayudarte a crear tu red de apoyo, y
- » aprender lo suficiente sobre el perfil para poder defenderlo con mayor eficacia.

Cuando los familiares comprenden el perfil, pueden aportar algo más que esperanza. Pueden referirse a tu biografía, diarios, reseñas de libros, plan de reinserción, puntuación total y registro de participación. Esa documentación cambia el tono de la conversación.

En lugar de limitarse a decir «Ha cambiado», pueden mostrar el trabajo que has realizado.

## Cómo participar y enviar las propuestas

Dado que muchas personas que se encuentran en prisión no tienen acceso a Internet, hemos creado varias formas de participar.

### Opción 1: A través de un familiar o amigo

*La forma más fácil de crear un perfil es pedir a un familiar o amigo que visite nuestra página web en [PrisonProfessors.org](http://PrisonProfessors.org). Esa persona puede introducir tu nombre y tu número de teléfono e inscribirte en el programa. Una vez inscrito, el colaborador externo puede recibir los datos de acceso y empezar a gestionar y actualizar tu perfil.*

*Esta opción es ideal para personas que cuentan con un cónyuge, padre, madre, hermano, hijo o amigo dispuesto a ayudar.*

### Opción 2: Por correo electrónico

*Si no cuentas con ayuda externa pero tienes acceso al sistema de correo electrónico de la prisión, puedes enviar tus participaciones a:*

*[Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org) Cuando envíes una participación, facilita el trabajo de nuestro equipo indicando claramente la categoría en el asunto del correo. Utiliza una de estas etiquetas en el asunto:*

- » *Biografía*
- » *Diario*
- » *Reseña de un libro*
- » *Plan de lanzamiento*

*Si indicas claramente el asunto del mensaje, ayudarás a nuestro equipo a clasificar el texto en la categoría correcta.*

### Opción 3: Por correo postal

*Si no tienes acceso al correo electrónico, puedes enviar tus participaciones por correo postal a:*

*Profesores en prisiones*

*Perfiles*

*1205 BMC Drive Suite #706*

*Cedar Park, TX 78613*

*Si envía su trabajo por correo, indique claramente la categoría en la parte superior de la página:*

» *Biografía*

» *Diario*

» *Reseña de un libro*

» *Plan de lanzamiento*

*Este paso ayudará a nuestro equipo a colocar tu texto en la sección correcta de tu perfil.*

### Cómo crear un perfil

No esperes a que tu texto te parezca perfecto. Empieza tal y como estás. Una forma práctica de empezar es:

1. Escribe tu primera entrada en la biografía.
2. Escribe una entrada en tu diario sobre lo que has aprendido con este libro de ejercicios.
3. Escribe una reseña sobre algo que estés leyendo ahora.
4. Redacta el primer apartado de tu plan de puesta en libertad.
5. Sigue construyendo a partir de ahí.

El perfil se consolida con la repetición. Cuanto más a menudo escribas con sinceridad y determinación, más útil resultará ese registro.

### Un patrón sencillo para empezar

Una persona que busque un patrón sencillo para empezar podría optar por:

- » una actualización de la biografía,
- » dos entradas en el diario cada mes,
- » un informe de lectura al mes, y
- » una actualización del plan de lanzamiento al mes.

Ese método ayudaría a una persona a desarrollar las cuatro áreas del perfil de forma constante.

### Tu participación contribuye a una misión más amplia

Tu participación contribuye a algo más que a tu propio futuro.

Cada perfil, cada entrada en el diario, cada reseña de un libro, cada actualización del plan de puesta en libertad, cada punto ganado y cada conexión con la tribu ayuda a Prison Professors a construir argumentos más sólidos a favor de la reforma. Con nuestro sistema de puntos, podemos ofrecer pruebas que refuercen nuestros argumentos a favor de:

- » un mayor reconocimiento de la preparación autónoma,
- » más incentivos basados en el mérito,

- » más oportunidades para ganarse la libertad, y
- » cambios normativos más amplios que fomenten la excelencia.

Al elaborar tu perfil, no solo te estás preparando para tu propio futuro. Estás contribuyendo a demostrar lo que se puede lograr cuando las personas optan por la disciplina y por itinerarios autónomos para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

En el momento de redactar este manual, aproximadamente 7.000 personas de toda la Oficina de Prisiones participan en el programa de perfiles que Prison Professors . En total, han escrito más de 11,5 millones de palabras. En teoría, al escribir, están desarrollando habilidades y convirtiendo palabras en frases, y frases en párrafos. Están desarrollando habilidades de pensamiento crítico y están reflexionando de forma intencionada sobre cómo prepararse para el éxito, lo que significa que no están causando disturbios.

Necesitamos esos datos para abogar por los cambios que queremos ver:

- » Todas las personas pueden optar a las ayudas, independientemente de su origen o de su país de procedencia.
- » Más vías para que las personas alcancen un mayor grado de libertad, lo antes posible, en función del trabajo que hayan realizado.
- » Puentes que permitan a las personas acceder a oportunidades de ingresos tras su puesta en libertad, con el fin de romper los ciclos intergeneracionales de reincidencia y pobreza.

## Un último ánimo

Quiero cerrar este apéndice con el mismo mensaje que impregna toda mi obra.

No trabajo para el Gobierno. No controlo su caso. No decido dónde cumplirá su condena. No prometo que la elaboración de un perfil vaya a producir ningún resultado concreto. Una vez más, lo único que puedo prometer es que:

1. Nunca te mentiré.
2. Nunca te pediré que hagas nada que yo no haya hecho.
3. Nadie pagará jamás ni un céntimo por las clases gratuitas y las oportunidades para mejorar su perfil que ofrece nuestro equipo de Prison Professors ofrece.

Cuando estés listo, envía tu primera propuesta. Y recuerda: nadie debería esforzarse más que tú para preparar tu éxito.

# Índice

## A

---

**Responsabilidad**, 5, 11–13, 15, *passim*  
**Logros**, 5, 50, 84, 85, 109, 111–114, 119, 122, 124  
**Acción**, 5, 62, 65, 69, 71, 78, 83–89, 91, 112, 118, 121, 122, 127  
**Adversidad**, 17, 20, 34, 47, 49, 51, 53, 55, 57, 73, 76, 85, 102, 115, 118, 119, 125  
**Apreciación**, 5, 74, 108, 115, 118, 119  
**Aspiración**, 29, 77–81, 87, 91  
**Actitud**, 5, 50, 71–77, 83, 91, 102, 111, 115, 118, 121, 122  
**Aurelio**, 19, 55  
**Autenticidad**, 5, 50, 105–109, 111, 115, 121, 122  
**Conciencia**, 5, 31, 33, 39, 41, 69, 99–104, 107, 109, 111, 113, 115, 118, 121

## B

---

**Baysore**, 12  
**Biografía**, 15, 21, 29, 35, 36, *passim*  
**Birkholz**, 12  
**Bitcoin**, 79  
**Boa**, 11, 74  
**Obra**, 11, 40, 55, 105, 109, 111, 114, 121, 131  
**Reseñas de libros**, 15, 29, 35, 36, 41, *passim*  
**Bowyer**, 107  
**Oficina de Prisiones**, 12, 73, 84, 117, 121, 122, 131

## C

---

**Director general de tu vida**, 5, 12, 17, 43, 63, 121, 124  
**Carácter**, 42, 55  
**Colbert**, 12  
**Collins**, 73  
**Confianza**, 11, 28, 30, 35, 36, *passim*  
**Confinamiento**, 26, 55, 67, 84, 93, 100, 115, 118  
**Credibilidad**, 22, 33, 34, 36, 42, 70, 85, 95, 105, 108, 109, 111–114, 117

## D

---

**Resoluciones**, 3, 11, 12, 17, 18, *passim*  
**Disciplina**, 2, 11–13, 15, *passim*  
**Douglass**, 34, 39, 40, 48, 53, 54, 57, 61, 63, 78, 117

## F

---

**Fe**, 47, 72, 74, 76, 80, 84, 86, 111  
**Familia**, 2, 13, 42, 45, 48, 60, 61, 66, 72, 74, 77, 83, 87, 95, 99, 111, 115, 122  
**Frankl**, 20, 48, 54, 55, 57, 63  
**Futuro**, 11, 15, 18–20, *passim*

## G

---

**Gandhi**, 55, 57, 117  
**Gates**, 56, 79  
**Objetivos**, 19, 21, 22, 28, 29, *passim*  
**Gratitud**, 5, 11, 13, 50, 114–119, 121

## H

---

«**Habits**», 19, 21, 23, 25, 26, *passim*  
**Harry-O**, 116  
**Hope**, 12, 27, 36, 47, 66, 68, 69, 74, 75, 77, 80, 88, 99, 111, 112, 117, 118, 127, 129

## I

---

**Identidad**, 39, 55, 81, 101, 118  
**Incentivos**, 11–13, 15, 40, 117, 123, 128, 131  
**Influencia**, 30, 34, 39, 53, 54, 59, 78, 80, 100, 101  
**Integridad**, 86  
**Vida consciente**, 88, 111

## J

---

**Jesús**, 53  
**Jobs**, 56, 79  
**Anotaciones del diario**, 108, 125  
**Viaje**, 22, 30, 33, 35, 45, 49, 50, 53, 80

## L

---

**Liderazgo**, 12, 19, 39, 40, 49, 55, 74, 78, 106, 107  
**Libertad**, 2, 3, 12, 13, 15, *passim*  
**Lim**, 12  
**Lundergan**, 107

## M

---

**Mandela**, 48, 55, 57  
**Matevousian**, 11, 12  
**Significado**, 47, 79  
**Conmemorar**, 37  
**Mentores**, 26, 53, 56, 57, 70, 74, 95, 103, 114, 118, 119, 121, 122  
**Mentalidad**, 13, 17, 20, 51, 64, 73, 74, 80, 106, 111, 118  
**Motivación**, 34, 36, 40, 41, 44, 63, 68, 80, 86, 88, 89, 91, 95, 111, 122, 126  
**Musk**, 92, 94

## O

---

**Oportunidad**, 3, 11–13, 15, *passim*

## P

---

**Paperny**, 94  
**Planificación**, 25–31, 37, 39, 40, 43, 88  
**Sistema de puntos**, 15, 43, 126, 127, 130  
**Preparación**, 2, 11–13, 15, *passim*  
**Profesores en prisiones**, 14, 130  
**Perfil**, 2, 5, 13–15, *passim*

- sección de biografía, 15, 21, 29, 35, 36, *passim*
- entradas del diario, 108
- reseñas de libros, 15, 29, 35, 36, 41, *passim*
- plan de puesta en libertad, 75, 122, 130
- testimonios, 35, 36, 42, 127
- patrón inicial, 130
- sistema de puntos, 15, 43, 126, 127, 130
- creación de una tribu, 127
- clasificaciones, 128
- envío por correo postal/correo electrónico, 14, 43, 129, 130

**Progreso**, 5, 14, 17, 19, 21, *passim*  
**Propósito**, 19, 39, 44, 53, 60, 78, 79, 81, 87, 121

## R

---

**Reincidencia**, 14, 86, 115, 131  
**Expediente**, 21, 30, 33, 37, 39, 40, 42, 45, 54, 61, 91  
**Reflexión**, 18, 27, 34–36, 50, 60, 75, 88, 107, 108, 119, 125  
**Rehabilitación**, 83, 106  
**Plan de puesta en libertad**, 75, 122, 130  
**Responsabilidad**, 5, 11–13, 15, *passim*  
**Reyes**, 18, 87

## S

---

**Santos**, 11, 14  
**Satoshi Nakamoto**, 79  
**Aprendizaje autodirigido**, 40, 41, 43, 88, 122, 127  
**Autoliderazgo**, 21, 54  
**Oración**, 27, 72  
**Smith**, 73  
**Sócrates**, 19, 48, 53, 54, 57, 117  
**Aislamiento**, 11, 18, 20, 25, 39, *passim*  
**Starr**, 12  
**Administración**, 19, 53, 101  
**Guía Straight-A**, 59, 71, 73, 77, 83, 85, 87, 91, 94, 99, 101, 102, 106, 111, 115, 118, 121, 122  
**Estrategia**, 2, 11, 17, 20, 22, *passim*  
**Éxito**, 2, 3, 5, 12, 13, *passim*  
**Sufrimiento**, 47, 49, 54, 55, 63, 115

## T

---

**Testimonios**, 35, 36, 42, 127  
**Transformación**, 50, 51  
**Tribu**, 127, 128, 130

## V

---

**Valores**, 59, 61, 86, 87, 94, 100, 108, 109, 119, 126  
**Visión**, 29, 42, 55–57, 70, 77–81, 87, 101, 107, 112

## W

---

**West**, 101, 116  
**Williams**, 12  
**Worland**, 11, 74  
**Escritura**, 15, 19, 29, 37, 39, 49, 53, 54, 56, 57, 62, 67, 75, 102, 103, 107, 109, 112, 118

## Z

---

Zhao, 13, 19, 79, 94

## TOMA EL CONTROL DE TU VIDA

Una persona que pasa por el sistema de justicia penal puede que no controle cómo los fiscales presentan los cargos, qué escribirá el agente de libertad condicional en el informe previo al juicio, qué sentencia impondrá el juez o qué políticas regirán su vida cotidiana si cumple condena en prisión. Sin embargo, cualquier persona puede elegir cómo emplear su tiempo, cómo prepararse y cómo labrarse un historial.

Michael Santos aprendió esa lección mientras cumplía una condena de 26 años en una prisión federal. Tras recibir una sentencia de 45 años, estudió a los líderes que le ayudaron a aprender planteándose mejores preguntas:

- ¿Cuál sería el mejor resultado posible?
- ¿Qué pasos podría dar hoy?
- ¿Qué historial podría construir para demostrar crecimiento, disciplina y preparación?

Reflexionar sobre esas preguntas cambió su vida.

En este cuaderno de trabajo autodidáctico, Michael comparte el marco que le ayudó a reintegrarse en la sociedad con dignidad y un propósito. Los lectores aprenderán a definir el éxito, fijarse metas, pasar a la acción, medir el progreso, vivir con autenticidad y crear un corpus de trabajo.

El libro también enseña a los lectores a desarrollar un perfil de Prison Professors a través de biografías, diarios, reseñas de libros y planes de reinserción.

Esto no es asesoramiento legal. Es una guía práctica para la preparación autodirigida.

Correo electrónico: [Playbook@PrisonProfessors.org](mailto:Playbook@PrisonProfessors.org)

Sitio web: [PrisonProfessors.org](http://PrisonProfessors.org)

Dirección postal:

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

