

PRISON PROFESSORS

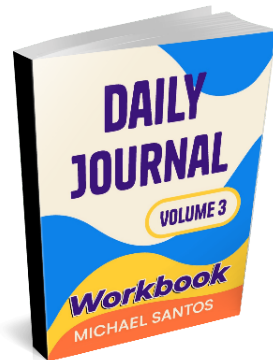
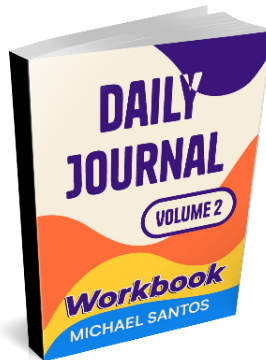
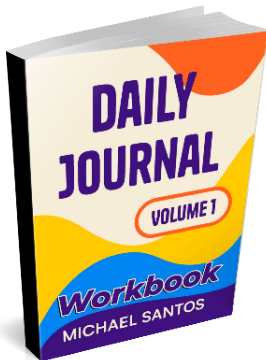
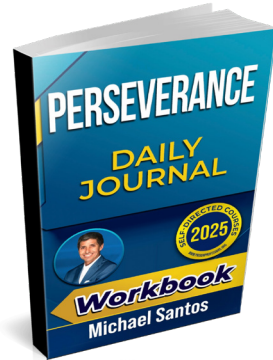
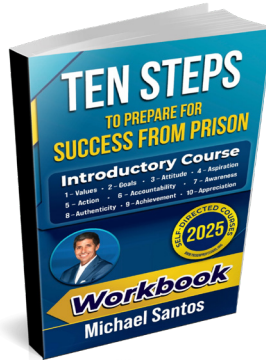
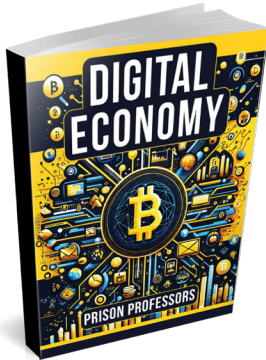
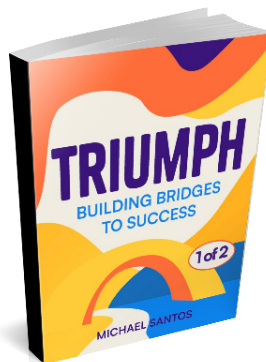
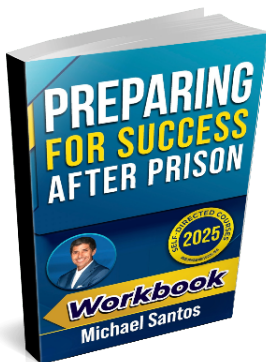
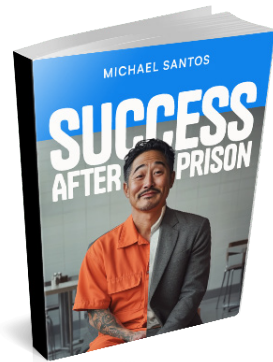
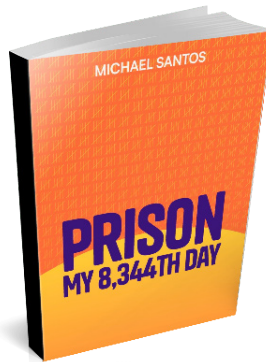
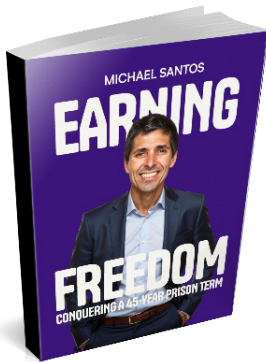
LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Un cuaderno de desarrollo personal

Visita PrisonProfessors.org para acceder a recursos gratuitos que ayudan a las personas a prepararse para alcanzar mayores niveles de éxito.



MICHAEL SANTOS



Otros libros de profesores de prisiones

Ganarse la libertad:

Superando una condena de 45 años de prisión.

(Muestra estrategias para desarrollar fuerza y disciplina a largo plazo)

¡La cárcel! Mi día 8344: Cuaderno de ejercicios

(Muestra estrategias para ser productivo a lo largo de un solo día en prisión)

Éxito después de la cárcel: libro 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 que están en la cárcel o en prisión)

Visite PrisonProfessors.org para ver la lista completa de libros.

ISBN: 9798251809558

Para ponerse en contacto con nosotros, visite:

www.PrisonProfessors.org

Books@PrisonProfessors.org

Para crear un perfil, visite PrisonProfessors.org con su familia

o envíe una invitación a

Interns@PrisonProfessors.org

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La Prison Professors Charitable Corporation es una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar los resultados para todas las personas afectadas por la justicia. Nos esforzamos por lograr un cambio sistémico que abra más oportunidades para que las personas ganen la libertad por méritos propios, incluyendo:

- » Acceso a créditos de tiempo ganado para todos.
- » Acceso a programas de libertad para trabajar.
- » Acceso a más oportunidades para que las personas obtengan mayores niveles de libertad por méritos propios.

Como entidad sin ánimo de lucro, no contamos con personal para trabajar en casos individuales y no ofrecemos asesoramiento jurídico. Basamos nuestro trabajo en experiencias personales, 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 por conseguir mejores resultados.

For more information, visit our website:

www.PrisonProfessors.org.

Institutions or book orders: Books@PrisonProfessors.org

Spread awareness!

Support our efforts for reform by asking your friends and family

to follow Prison Professors on social:



Prólogo

Mi nombre es Michael Santos. A lo largo de los 26 años que pasé en una prisión federal, aprendí de los líderes, personas que nunca renunciaron a su desarrollo personal y vivieron con disciplina e intencionalidad.

Cumplí mi condena en 2013. Desde entonces, he dedicado mi carrera a promover reformas que ayuden a más personas a reintegrarse en la sociedad con dignidad, un propósito y oportunidades para prosperar. Para tener éxito, es esencial comprender las complicaciones que acompañan a una condena penal.

A partir de mi experiencia entrevistando a miles de personas afectadas por la justicia, he observado que, por lo general, las personas siguen uno de estos cinco caminos tras su puesta en libertad:

1. Desempleo
2. Subempleo
3. Falta de vivienda
4. Otros problemas con la ley
5. Éxito

Solo uno de esos resultados conduce a la estabilidad: el éxito. Y el éxito no se consigue por casualidad. Requiere un plan deliberado, un compromiso con el crecimiento y la mentalidad de un líder. Para tener éxito, una persona debe aprender a vivir como si fuera el director general de su propia vida.

En este libro de ejercicios, presento el mensaje central de The Straight-A Guide. Aprendiendo de otros, desarrollé este recurso para que sirviera de marco de referencia. Utilicé este marco para prepararme para el éxito mientras pasaba 9500 días en prisión. De los líderes aprendí que es más probable alcanzar el éxito si tomamos medidas intencionadas y deliberadas para:

1. Define el éxito.
2. Establece metas,
3. Desarrolla la actitud adecuada,
4. Aspira a algo más que tus circunstancias actuales.
5. Tomar medidas incrementales cada día.
6. Crear métricas de responsabilidad para medir el progreso.
7. Estar atentos a las oportunidades que podemos aprovechar o crear, manteniendo la mente en el juego en todo momento.
8. Vive como si fueras el director general de tu vida, asumiendo la responsabilidad de tus decisiones y resultados.
9. Celebra los pequeños logros para posicionarte ante nuevas oportunidades.
10. Vive con gratitud por las bendiciones que hay en tu vida.

Estos principios guiaron mi trayectoria en prisión, y creo que también pueden guiar la tuya.

Animo a todos los miembros de nuestra comunidad a que trabajen en cada una de las lecciones, respondan a las preguntas con sinceridad y publiquen sus respuestas en la sección «Perfil» de nuestro sitio web PrisonProfessors.org.

Tu perfil se convierte en un registro vivo de tu disciplina y crecimiento. Es un recurso que puedes utilizar para defenderte ante los gestores de casos, los agentes de libertad condicional, los empleadores y las futuras partes interesadas.

Para obtener más información sobre cómo crear tu perfil, consulta el epílogo de este libro de ejercicios o pide a tus amigos y familiares que nos visiten en PrisonProfessors.org. La inscripción es gratuita y puede convertirse en una de las herramientas más importantes que utilices para prepararte para el éxito.

Con esperanza y respeto,

Michael Santos

ÍNDICE

Prólogo	4
Introducción.....	9
Lección 1: Definir el éxito.....	12
Lección 2: Objetivos	16
Lección 3: Actitud	21
Lección 4: Aspiración	26
Lección 5: Acción.....	30
Lección 6: Responsabilidad	35
Lección 7: Concienciación.....	40
Lección 8: Autenticidad.....	45
Lección 9: Logros	50
Lección 10: Apreciación	56
Lección 11: Aplicación	61
Hoja de trabajo para establecer objetivos	66
Preguntas para la reflexión.....	69
Ejercicios basados en escenarios.....	72
Hoja de trabajo sobre aspiraciones a largo plazo.....	75
Hoja de trabajo para el análisis DAFO	78
Aplicación en el ámbito de la vida	81
Índice de recursos para facilitadores	84
Instrucciones para el facilitador	89
6 de marzo de 2026	99
Perfiles de profesores de prisiones.....	103

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Introducción

A menudo consulto la Guía Straight-A porque es fundamental para las lecciones que imparto a las personas en prisión. Hace solo un par de días, terminé de elaborar un extenso curso de seguimiento para complementar esa guía. Lo he titulado Triumph: Building Bridges to Success (Triunfo: tendiendo puentes hacia el éxito). Tengo previsto añadir Triumph a la plataforma de nuestra organización sin ánimo de lucro para que las personas puedan aprender cómo las decisiones que toman hoy les conducirán a mejores oportunidades en el futuro.

Reflexiones sobre la guía Straight-A

Recuerdo cómo surgió la Guía Straight-A. Durante mi estancia en prisión, uno de mis mentores, Lee Nobmann, vino a visitarme al centro penitenciario federal de Taft. Lee no solo es mi mentor y amigo, sino también un empresario multimillonario que se ha hecho a sí mismo.

Me siento increíblemente afortunado de poder aprender de líderes como Lee. Creó una empresa privada que genera unos ingresos anuales que superan los 500 millones de dólares. Los negocios que fundó Lee dan trabajo a más de 1000 personas. Generan impuestos que financian comunidades enteras.

Además de todo su éxito empresarial, Lee es también un ejemplo de buena ciudadanía y humildad. Nadie que lo conozca sabría de la enorme riqueza que ha creado para su familia y para otros. Por eso siempre ha sido un modelo a seguir para mí.

Cuando Lee me visitó en la cárcel, hablamos con frecuencia sobre la carrera que quería desarrollar tras mi liberación. Me ofreció la oportunidad de trabajar con él. Sin embargo, yo quería seguir adelante con un plan que había comenzado al inicio de mi condena, cuando cumplía mi primer año en aislamiento. Quería compartir las lecciones que había aprendido sobre cómo superar la adversidad y trabajar para alcanzar un mayor potencial.



Por aquella época, estaba leyendo Ten-Ten-Ten, de Suzy Welch. Ella estaba casada con Jack Welch, el legendario director ejecutivo de General Electric. De él, Suzy aprendió cómo cualquiera podía vivir como el director ejecutivo de su propia vida. Simplemente tomaban decisiones pensando en el impacto de cada decisión en:

1. Los siguientes diez minutos,
2. Los próximos diez meses y
3. los próximos diez años.

A Lee le gustó el concepto. Lo utilizó para crear sus propios negocios. Pero tuvo la sabiduría de ayudarme a aceptar que yo necesitaría desarrollar mi propio marco de trabajo. Todavía me quedaban más de cinco años por cumplir cuando mantuve esa conversación con Lee en la sala de visitas de la prisión.

Regresé a mi unidad de alojamiento y seguí con mi habitual proceso de «mirar fijamente a la pared», pensando profundamente en cómo crear una estrategia de enseñanza. Esa reflexión me llevó a lo que ahora llamo la Guía Straight-A. Se trata de un marco de diez partes que me ayudó a orientar mis decisiones mientras cumplía mi condena.

1. Defina el éxito.
2. Establece objetivos claros.
3. Avanza con la actitud adecuada.
4. Aspira a formar parte de algo más grande que tu vida.
5. Actúa en armonía con tu definición de éxito.
6. Crea herramientas de responsabilidad para medir el progreso.
7. Mantente atento a las oportunidades y haz que los demás sean conscientes de tu compromiso con el éxito.
8. Sé auténtico, mostrando cómo planificas, priorizas y ejecutas.
9. Celebra los logros graduales.
10. Aprecia tus bendiciones y vive con gratitud.



He creado muchos cursos basados en la Guía Straight-A, al igual que muchos otros. Es un marco que cualquiera puede utilizar para tomar mejores decisiones.

Los cursos más recientes amplían estos principios y muestran cómo cada paso puede conducir a oportunidades y a una mayor satisfacción, incluso desde las paredes de una prisión. Hoy en día sigo estos principios planificando mis proyectos, reflexionando sobre mi progreso, ajustándolos según sea necesario y haciéndome responsable de ellos.

El siguiente vídeo muestra más de mi compromiso con la enseñanza de la Guía Straight-A, incluso mientras estoy de vacaciones en Roma:

- » [Subiendo los escalones de una catedral en Roma: https://youtu.be/uWzIRRqS3b0](https://youtu.be/uWzIRRqS3b0)

Pregunta reflexiva

- » ¿De qué manera podrás demostrar el pensamiento que hay detrás de tu estrategia para aportar valor a tu comunidad?

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 1: Define Success (Definir el éxito)

Independientemente de los retos a los que nos enfrentemos, en cualquier momento dado, podemos definir el éxito. El éxito no requiere libertad, dinero ni circunstancias favorables. Para tener éxito, debemos empezar por tener claro dónde estamos y qué intentamos conseguir.

En esencia, el éxito consiste en trabajar para obtener el mejor resultado posible, dadas las circunstancias en las que nos encontramos. Cuando definimos el éxito, podemos avanzar de forma más deliberada hacia la solución que queremos alcanzar. Incluso en prisión, donde se nos priva de tantas cosas, esta sigue siendo una de las pocas opciones que nadie nos puede quitar.

Cuando defines el éxito, recuperas tu capacidad de acción. Das un paso hacia una vida en la que eres el director general de tu propia vida. En lugar de dejarte definir por las circunstancias externas, te defines a ti mismo con los planes que haces, con el compromiso que asumes, con tu capacidad para ejecutar un plan.

Mientras cumplía una condena de varias décadas en prisión, estudié a directores generales y líderes de muchos ámbitos de la vida. A partir de esas observaciones, aprendí que todos los líderes eficaces comparten una disciplina. Antes de resolver problemas, antes de actuar, definen lo que intentan conseguir. Ese simple acto da forma a todas las decisiones posteriores. Adopté esa misma disciplina mientras cumplía mi condena en prisión. La estrategia cambió mi forma de vivir cada etapa del encarcelamiento.

Esta primera lección de la Guía Straight-A enfatiza una verdad simple pero poderosa:

si defines claramente el éxito, puedes empezar a construir una vida mejor desde donde te encuentres hoy.

Este principio guió mis decisiones mientras cumplía mi condena, y desde que terminé mi estancia en el centro de reinserción social y mi obligación con la Oficina de Prisiones en agosto de 2013. Intento compartir



la estrategia con otros porque tuvo una gran influencia en la apertura de oportunidades, llevándome de la crisis a la libertad y a una mejor calidad de vida.

Definir el éxito restaura el control

La prisión distorsiona el tiempo. Los días se confunden entre sí. La motivación se desvanece. Sin una definición clara de lo que es el éxito, es fácil dejarse llevar, reaccionar o rendirse a la desesperanza.

Definir el éxito restaura el control.

Considere esta idea como una guía práctica:

- » El éxito significa saber cómo será un buen día antes de que comience.

Si puedes explicar cómo sería un día, una semana o un mes exitoso:

- » Puedes escribirlo.
- » Puedes explicárselo a otra persona.
- » Puedes medirlo al final del día.

Entonces estás definiendo correctamente el éxito.

Lecciones de un mentor

Le doy crédito a mi mentor, Lee Nobmann, por inspirarme a escribir la Guía Straight-A. Lee me visitaba a menudo mientras estaba encarcelado. Es un empresario multimillonario que se ha hecho a sí mismo, pero lo más importante es que vive con humildad y valores sólidos.

Al principio de su carrera, Lee compartió una historia sobre una conversación que le marcó. En aquel momento, era propietario de una única tienda de materiales de construcción. Le dijo a un amigo de su padre que algún día quería tener diez tiendas, cada una con una facturación anual de 10 millones de dólares. Se fijó el objetivo de crear un negocio que generara 100 millones de dólares en ingresos anuales.

La respuesta fue despectiva.



» «Hablar es fácil», dijo el hombre.

Lee ignoró la negatividad. Tenía las ideas claras. Definió el éxito antes de que existiera la oportunidad. Dio pasos metódicos hacia adelante. Más de 30 años después, la empresa familiar que fundó ha generado miles de millones en ingresos y supera habitualmente los 500 millones de dólares en ventas anuales.

» La ventaja de Lee no era el dinero ni los contactos.

» Tenía la sabiduría de buscar la claridad, lo que le puso en el camino hacia más oportunidades.

Esa lección me enseñó mucho durante la crisis de mi confinamiento. La prisión te priva de oportunidades. Definir el éxito te prepara para cuando vuelvan las oportunidades.

Aplicando la lección dentro de la prisión

Durante las visitas de Lee, me preguntó cómo definiría el éxito tras mi puesta en libertad. Si quería crear un negocio basado en las lecciones que estaba aprendiendo, me animó a crear un mecanismo para compartir esas lecciones con otros.

Esas conversaciones sembraron la semilla de la Guía Straight-A, un curso que comencé a escribir durante mi vigésimo segundo año de reclusión. Se convirtió en un marco de diez partes diseñado para guiar las decisiones cuando las circunstancias son difíciles e inciertas.

Sin embargo, el éxito no es estático. Cambia según la etapa.

Cuando me mantuvieron en régimen de aislamiento, antes incluso de que me condenaran, leí sobre Sócrates y me di cuenta de que tenía que pensar de otra manera. En esa etapa, el éxito significaba soportar mi condena y prepararme para volver a la sociedad sin limitaciones que me impidieran alcanzar mi máximo potencial.

Las etapas posteriores requerían definiciones diferentes:

- » Supervivencia y estabilización.
- » Preparación y desarrollo de habilidades.
- » Transición y reintegración.



No necesitas la definición perfecta de éxito para siempre. Necesitas la definición adecuada para ahora.

La búsqueda del éxito es una actitud mental.

Para cumplir el último año de mi condena, en agosto de 2012 pasé de la cárcel a un centro de reinserción social. La costumbre de definir el éxito a diario siguió siendo fundamental en mi vida. A medida que cambiaban las circunstancias, también cambiaba mi definición.

Mientras escribo esto hoy, el éxito se ve muy diferente de lo que era en el confinamiento solitario o durante mis primeros días de libertad. Cada etapa se construyó sobre la anterior.

Esto concuerda con lo que más tarde aprendí de Flow: The Psychology of Optimal Experience (Flujo: la psicología de la experiencia óptima). En términos sencillos, el progreso significativo suele producirse cuando perdemos la noción del tiempo mientras realizamos un trabajo con un propósito. La prisión puede hacer que el tiempo parezca interminable. Definir el éxito convierte el tiempo en progreso.

El éxito no es una meta final. Es un objetivo en constante evolución que nos mantiene avanzando.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Tómese su tiempo para completar este ejercicio por escrito:

- » Define el éxito para tu etapa actual de la vida en una frase clara.

Sé específico y realista.

- » Identifica una acción pequeña pero intencionada que puedas llevar a cabo esta semana y que respalde esa definición.

Al final de la semana, pregúntate:

- » ¿Mis acciones se ajustaban a mi definición de éxito?
- » Si no es así, ¿qué hay que cambiar la semana que viene?

Esta práctica, repetida a diario, se convierte en la base de todo lo que sigue en la Guía Straight-A.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 2: Goals (Objetivos)

En la lección anterior, escribí sobre la importancia de definir el éxito. Ese paso siempre es lo primero. Una vez que defines el éxito, la siguiente pregunta se vuelve obvia:

» ¿Cómo vas a avanzar hacia ello?

Los objetivos proporcionan la respuesta.

Si definir el éxito marca el rumbo, establecer objetivos proporciona estructura. Los objetivos convierten la intención en acción. Dan forma al esfuerzo, especialmente en tiempos de crisis o incertidumbre.

Mientras estuve en prisión, descubrí que esta táctica de establecer objetivos era esencial. El confinamiento elimina muchas opciones, pero no elimina la capacidad de planificar. Cuando estableces objetivos, das un paso más hacia vivir como si fueras el director general de tu vida. En lugar de reaccionar ante las circunstancias, empiezas a gestionarlas.

Aprender a fijarse metas en prisión

Todavía estaba encarcelado cuando descubrí por primera vez el concepto de los objetivos SMART. La idea me causó una gran impresión de inmediato, ya que me ofrecía una estructura en un momento en el que mi futuro parecía incierto.

Al leer, descubrí que George T. Doran introdujo este concepto del marco SMART en un artículo de 1981 titulado *Hay una forma S.M.A.R.T. de redactar las metas y los objetivos de la dirección*.

El acrónimo SMART significa:

- » Específico: claramente definido
- » Medible: susceptible de seguimiento
- » Alcanzable: realista dadas las circunstancias
- » Relevante: alineado con su definición de éxito
- » Limitado en el tiempo: vinculado a una fecha límite



Estos conceptos tenían mucho sentido para mí, dado que estaba al comienzo de una larga condena y ya intentaba seguir los principios de ser «el director general de mi vida». Comprendí que había un problema al que se enfrentaban todas las personas en prisión. No era solo el tiempo que cumplíamos, sino también el probable resultado. Según mis estudios, preveía que la mayoría de las personas se enfrentarían a uno de estos cinco posibles resultados:

1. Las personas salían de prisión para enfrentarse al desempleo.
2. Estarían subempleados, trabajando en empleos que no les proporcionaban estabilidad.
3. Lucharían contra la crisis de no tener hogar.
4. Tendrían más problemas con la ley.
5. Tendrían éxito.

Para tener éxito, las personas tendrían que superar la sensación de desorientación que se siente en prisión. En lugar de centrarse en la reputación de la prisión, para tener éxito, las personas tendrían que pensar más allá de las dificultades que conllevan las condenas largas, en las que los resultados se retrasan.

Cuando leí sobre los objetivos SMART, encontré una estrategia para contrarrestar esas fuerzas. Reducen los plazos abrumadores a pasos manejables. Permiten a una persona medir el progreso incluso cuando la libertad parece lejana.

Para mí, los objetivos SMART se convirtieron en una forma de recuperar el control.

De la filosofía a la acción

Al principio de este curso, escribí sobre cómo leer sobre Sócrates influyó en mi forma de pensar mientras estaba en régimen de aislamiento. Su método de hacer preguntas disciplinadas me obligó a enfrentarme a lo que realmente importaba.

En lugar de preguntarme cuándo saldría, me pregunté:



- » ¿En quién quiero convertirme?
- » ¿Cómo puedo prepararme ahora para las personas que conoceré más adelante?
- » ¿Qué acciones están bajo mi control?

Esas preguntas me llevaron a una estrategia sencilla, dividida en tres partes:

1. Me formaría.
2. Contribuiría a la sociedad de manera cuantificable.
3. Crearía una sólida red de apoyo.

Al definir el éxito, pude decidir qué era importante para mí, qué era lo que más valoraba. Los objetivos SMART me ayudaron a decidir cómo actuar.

Estructuración de objetivos durante el confinamiento

Aunque no podía controlar la fecha de mi puesta en libertad, sí podía controlar cómo trabajar para alcanzar mi objetivo. Los objetivos SMART dieron estructura a cada parte de mi estrategia.

1. Educación: Me he fijado el objetivo de obtener al menos un título universitario en un plazo de diez años.
2. Contribución: Me fijé el objetivo de publicar un libro en un plazo de diez años.
3. Red de apoyo: Me fijé el objetivo de identificar y establecer relaciones con diez mentores en un plazo de diez años.

Esos objetivos eran específicos. Eran medibles. Eran realistas dadas mis circunstancias. Y lo más importante, me dieron una dirección durante años en los que la incertidumbre podría haberme llevado al estancamiento.

Los objetivos cambian según la etapa

Al igual que el éxito cambia según la etapa, los objetivos también deben cambiar. Durante el confinamiento, es útil pensar en tres horizontes temporales:



- » Objetivos a corto plazo (30 a 90 días): crear rutinas, completar cursos, mejorar la salud, escribir un diario de forma constante.
- » Objetivos a medio plazo (de 1 a 3 años): obtener credenciales, enseñar a otros, crear contribuciones documentadas.
- » Objetivos a largo plazo (de 5 a 10 años): objetivos profesionales, estabilidad financiera, puestos de liderazgo, servicio fuera de la prisión.

Una persona no necesita lograr todo de una vez. Debemos esforzarnos por alcanzar la excelencia, persiguiendo metas que se ajusten a la etapa en la que nos encontramos ahora. La vida que llevo ahora solo es posible gracias a las metas que me fijé y por las que trabajé mientras cumplía 26 años como preso federal número 16377-004.

Animo a los participantes a seguir este camino. Estoy convencido de que descubrirán que los objetivos SMART permiten un progreso gradual y generan una motivación intrínseca sin agobiar a nadie con sentimientos de sobrecarga.

Llevar adelante la estrategia

Después de cumplir mi condena, seguí utilizando el marco SMART. Mis objetivos evolucionaron, pero la estrategia siguió siendo la misma. Uno de mis primeros objetivos tras salir de prisión era ganar un millón de dólares en cinco años. Ese objetivo reflejaba una nueva etapa de mi vida, una que requería estabilidad financiera y planificación a largo plazo.

Con el tiempo, superé muchos de los objetivos que antes creía inalcanzables. Sin embargo, el proceso nunca terminó. Cuanto más aprendía, más me daba cuenta de lo mucho que podía crecer.

Cuando perseguimos objetivos, estamos creando y manteniendo un impulso. Estamos demostrando nuestro compromiso con la excelencia, con llevar una vida disciplinada y basada en valores. Este patrón ayuda a los demás a vernos más allá de las malas descripciones de nuestro informe de antecedentes penales o de lo que nos llevó a la cárcel. En cambio, nos ven como si fuéramos los directores generales de nuestra vida, autónomos, motivados y siempre centrados en los resultados.



Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un área de interés para tu etapa actual de la vida.
 - » Algunos ejemplos son la educación, la salud, la contribución, las relaciones o la preparación para la puesta en libertad.
2. Escribe un objetivo SMART que puedas alcanzar de forma realista en los próximos 90 días.
 - » Sé específico. Sé sincero sobre tus circunstancias.
3. Identifica una acción semanal que contribuya a ese objetivo.
 - » Este es el comportamiento que puedes repetir de manera consistente.

Al final de cada semana, revisa tu progreso:

- » ¿Mis acciones se ajustaron al objetivo que me había fijado?

Si no es así, ¿qué ajustes debo hacer la semana que viene?

Este proceso fomenta la disciplina. Refuerza la responsabilidad. Y te prepara para las lecciones que siguen en la Guía Straight-A.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 3: Attitude (Actitud)

En las primeras lecciones de este curso, escribí sobre cómo definir el éxito y establecer metas. Esos pasos son requisitos previos. Establecen la dirección y la estructura. Una vez que sabes cómo es el éxito y cómo planeas avanzar hacia él, queda una pregunta:

- » ¿Te comprometerás con el proceso el tiempo suficiente para ver resultados?

Para responder a esa pregunta, debemos comprender bien lo que significa desarrollar «la actitud correcta».

Cuando empecé a escribir The Straight-A Guide, todavía estaba encerrado en una prisión, con muchos años por delante. Inspirado por uno de mis mentores, quería crear una obra que otras personas pudieran utilizar para labrarse su propio camino a través de la crisis del encarcelamiento.

Aunque The Straight-A Guide tiene una relevancia especial para las personas que están en prisión, no creo que las lecciones se limiten al encarcelamiento. Un hecho que nos une a todos como seres humanos es que todos nos enfrentamos a crisis, y estas pueden presentarse de muchas formas.

- » Las personas pueden enfrentarse a una crisis porque han perdido su libertad.
- » Pueden enfrentarse a una crisis porque luchan contra reveses financieros.
- » Pueden enfrentarse a una crisis porque tienen complicaciones con miembros de su familia.
- » Pueden enfrentarse a una crisis porque no se sienten realizados en el trabajo o en su carrera profesional.

Lo que determina los resultados no es la crisis en sí misma, sino la actitud con la que una persona la afronta.



Durante mis 26 años en prisión, aprendí que el progreso requería algo más que claridad y objetivos. Requería un compromiso total con el éxito, independientemente de cómo definiera yo el éxito en esa etapa de mi vida. La actitud marcaba la diferencia entre el estancamiento y el impulso.

Lo que entiendo por actitud correcta

Cuando me refiero a la «actitud correcta», no estoy hablando de optimismo ciego o pensamiento positivo alejado de la realidad. Me refiero a una decisión disciplinada:

- » El compromiso de seguir avanzando, incluso cuando el progreso es lento y los resultados se retrasan.

Las personas que están en prisión se fortalecen cuando se centran en su actitud. Puede que no sean capaces de controlar lo que hacen los demás, pero siempre pueden controlar cómo responden a los retos que se les presentan.

- » El confinamiento pone a prueba la paciencia.
- » Puede minar la confianza.
- » Tienta a las personas a rebajar sus expectativas o a desconectarse por completo.

Con la actitud adecuada, decidimos si perseguimos nuestros objetivos de forma activa. Las decisiones activas e intencionadas nos impiden dejar que los objetivos se conviertan en meras ilusiones, con excusas para justificar nuestro fracaso.

Una vida basada en valores y orientada a objetivos solo funciona si una persona está dispuesta a invertir en su desarrollo personal de forma constante, incluso cuando nadie la observa y no hay una recompensa inmediata.

Lecciones de un mentor al que nunca conocí

Aprendí por primera vez sobre el poder que conlleva desarrollar la actitud adecuada al estudiar las lecciones de liderazgo de Jim Collins. En su libro *De bueno a excelente*, introdujo dos conceptos que moldearon mi forma de abordar mi experiencia en prisión:



1. El volante
2. El BHAG (gran objetivo audaz y ambicioso)

Aunque nunca conocí a Jim Collins, se convirtió en uno de mis mentores a través de sus escritos. Esa experiencia reforzó una lección importante:

- » Podemos encontrar mentores independientemente de nuestras circunstancias.

El volante: generar impulso durante el confinamiento

El volante describe cómo los esfuerzos pequeños y constantes se acumulan con el tiempo.

Collins pide a los lectores que imaginen una rueda enorme montada en una varilla vertical. Al principio, empujar la rueda requiere un esfuerzo tremendo. A pesar de la energía invertida, apenas se mueve. Pero con perseverancia, cada empujón se suma al anterior. Poco a poco, el impulso aumenta. Finalmente, la rueda comienza a girar por sí sola, impulsada por la energía ya invertida.

Esta metáfora describe perfectamente mi experiencia en prisión. Durante mi reclusión, me centré en acciones pequeñas y repetibles:

- » Escribir 1000 palabras cada día.
- » Estudiar los principios del liderazgo.
- » Usar diarios para documentar todo lo que aprendía.
- » Mantener mi enfoque en el futuro que quería construir.

Ninguna de estas acciones produjo resultados inmediatos. Pero, en conjunto, día tras día, crearon un impulso. Cada tarea completada facilitaba la siguiente. Cada éxito reforzaba la confianza en el proceso.

La actitud es lo que mantiene el volante en movimiento cuando los resultados son invisibles. Nos ayuda a aceptar y anticipar el poder del progreso incremental.

El BHAG: mantener la esperanza a largo plazo

Collins también introdujo el concepto de «gran objetivo audaz y ambicioso» (BHAG, por sus siglas en inglés). Un BHAG no es un objetivo



a corto plazo. Es una visión a largo plazo que proporciona significado y dirección a lo largo de los años.

Describe un BHAG como el resultado de la intersección de tres preguntas:

1. ¿Qué es lo que te apasiona profundamente?
2. ¿En qué puedes llegar a ser excepcionalmente bueno?
3. ¿Qué sustenta tu motor económico o tus recursos?

Mientras estaba en prisión, estas preguntas me ayudaron a definir un futuro más allá del encarcelamiento.

- » Me apasionó profundamente aprender de los líderes y compartir esas lecciones con los demás.
- » Creía que podía llegar a ser excepcionalmente bueno a la hora de traducir conceptos complejos de liderazgo en estrategias prácticas para personas que se enfrentaban a una crisis.
- » Y comprendí que esas estrategias podían crear valor mucho más allá de los muros de la prisión.

Esa visión a largo plazo alimentó la esperanza cuando el progreso diario parecía lento. El BHAG no sustituyó a los objetivos a corto plazo. Les dio sentido.

La actitud conecta la acción diaria con el propósito a largo plazo.

- » El volante y el BHAG funcionan juntos.
- » El volante de inercia rige el comportamiento diario.
- » El BHAG proporciona una dirección a largo plazo.

Cuando desarrollamos la actitud correcta, nos empoderamos para conectar los objetivos a corto y largo plazo.

Mi compromiso de dedicar mi tiempo al voluntariado, escribir a diario y crear esta organización sin ánimo de lucro sin recibir ninguna compensación refleja los mismos valores y objetivos que desarrollé hace años en prisión. Nunca pido a nadie que haga algo que yo no esté dispuesto a hacer. Esa coherencia refuerza la credibilidad y la responsabilidad.



No basta con desarrollar la actitud adecuada una vez y seguir adelante. Debemos revisar nuestra actitud a diario y demostrar nuestra búsqueda de la excelencia con las decisiones que tomamos, independientemente de las influencias externas.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice los siguientes ejercicios por escrito:

- » Describe la actitud que crees que requiere tu etapa actual de la vida.
 - » Sé sincero sobre los retos a los que te enfrentas.
 - » Identifica una pequeña acción repetible que puedas comprometerte a realizar a diario o semanalmente y que te ayude a alcanzar tus objetivos.
 - » Este es tu impulso inicial.
- » Escribe una aspiración a largo plazo que dé sentido a esos esfuerzos diarios.
 - » No tiene por qué ser perfecto. Tiene que ser motivador.
- » Al final de cada semana, pregúntate:
 - » ¿Mis acciones reflejaron la actitud con la que me comprometí?
 - » Si no es así, ¿qué ajustes haré la próxima semana?

La actitud transforma el esfuerzo en impulso. El impulso hace que el progreso sea inevitable.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 4: Aspiration (Aspiración)

En las primeras lecciones de este curso, expliqué cómo definir el éxito da dirección, cómo establecer metas crea estructura y cómo elegir la actitud correcta sostiene el esfuerzo. Una vez que ponemos esos elementos en su lugar, surge otra pregunta:

» ¿Qué te esfuerzas por llegar a ser?

Esa pregunta habla de aspiración. Considero muy importante que las personas mediten o reflexionen sobre esta pregunta. Si están confinadas o viviendo una crisis, la pregunta tiene aún más relevancia.

Cuando vivimos en una crisis, tenemos que lidiar con tantas decepciones que podemos perder la claridad de pensamiento. En mi caso, las autoridades me encerraron en prisión cuando solo tenía 23 años. Pasé el primer año en régimen de aislamiento y comprendí que, con mi condena, permanecería encarcelado durante varias décadas. Tuve que encontrar una forma de mantener la motivación a medida que las semanas se convertían en meses, los meses en años y los años en décadas. Tenía que seguir adelante incluso cuando recibía un mensaje sistémico de que nada importaba o de que no me esperaba nada.

Tenía que aspirar a algo más y seguir adelante, incluso ante las dificultades. Me inspiró leer la biografía de Frederick Douglass. Cuando escapó de la esclavitud, no se dedicó a llevar una vida de ocio. En cambio, luchó por abolir la esclavitud y convertir la crisis de su vida en algo significativo, relevante y digno, ayudando a los demás. Aspiré a seguir los pasos de Frederick Douglass. Esa aspiración me ayudó a establecer objetivos claros y también me ayudó a desarrollar una motivación intrínseca a lo largo del camino.

- » No necesitaba que el sistema cambiara.
- » Yo necesitaba cambiar.



La aspiración no es una ilusión. Es la capacidad de ver más allá de las circunstancias actuales e imaginar una versión futura de uno mismo por la que vale la pena luchar. Sin aspiración, el éxito se vuelve mecánico, los objetivos se sienten vacíos y la actitud acaba deteriorándose.

Aprender a aspirar en circunstancias extremas

Durante la audiencia de sentencia, el juez me advirtió que sería un anciano cuando saliera de prisión. Me impuso una condena de 45 años. Después, dos alguaciles federales me llevaron de vuelta al centro de detención y los funcionarios me escoltaron a la misma celda de aislamiento en la que había vivido durante el año anterior.

En ese momento, no podía comprender cómo iba a soportar décadas en prisión. En lugar de centrarme en la condena completa, centré mi atención en lo que podía lograr en los primeros diez años. Dividir un futuro abrumador en horizontes más pequeños me permitió recuperar la sensación de control.

Dentro de esa celda, leí la Biblia y reflexioné sobre las decisiones equivocadas que me habían llevado allí. Las historias sobre José, el hijo pródigo y la parábola de los talentos me dieron esperanza. Mi hermana y mi padre me visitaban cada semana, haciendo largas colas solo para darme un breve respiro del aislamiento. Me sentía avergonzado, pero también sentía que algo nuevo estaba tomando forma.

Determinación.

Quería transformarme en una persona que aportara valor a la sociedad. No quería volver a decepcionar a mi familia. Su apoyo mantuvo viva la esperanza cuando el entorno que me rodeaba no me ofrecía ninguna.

La aspiración es la capacidad de ver hacia adelante.

Un oficial llamado Wilson también influyó en mi transformación. Me trajo libros que me expusieron a nuevas formas de pensar. A través de la lectura, la reflexión y la soledad, aprendí que la aspiración no consiste en negar la realidad. Se trata de negarse a ser definido únicamente por ella.



En lugar de quedarme atrapado en el arrepentimiento, aprendí a aspirar a una mejor versión de mí mismo. Más tarde, escribiría sobre esas lecciones y las organizaría en The Straight-A Guide. Dediqué uno de los módulos principales a la aspiración, porque en circunstancias difíciles, debemos ser capaces de imaginar en qué podemos convertirnos.

La aspiración me dio un futuro por el que luchar antes de tener un camino visible para alcanzarlo.

La aspiración conecta la visión con la acción.

Cuando me permití imaginar una vida más allá del encierro, me vi libre, vestido con traje y corbata, de pie con confianza ante los demás, sin ser juzgado por las peores decisiones de mi juventud ni por los años que pasé en prisión.

Esa visión me dio fuerzas. Me ayudó a recalibrarme y a desarrollar confianza.

Una vez que tuve una aspiración clara, pude:

- » Elabora planes alineados con esa visión.
- » Establezca prioridades que respalden el crecimiento a largo plazo.
- » Tomar decisiones diarias teniendo en cuenta el impacto futuro.

La aspiración dio sentido a los objetivos que me fijé y reforzó la actitud que decidí mantener. Con el tiempo, me ayudó a preservar mi dignidad, a prepararme para una transición exitosa y, finalmente, a alcanzar la independencia financiera.

La aspiración debe ser más grande que el momento

La aspiración no requiere certeza. Requiere valentía.

Hoy en día, sigo basándome en el mismo principio. Aspiro a compartir estas lecciones con más de un millón de personas, ya sea a través de asociaciones con organizaciones como la Fundación Edovo, la colaboración con sistemas penitenciarios o plataformas digitales que permiten a cualquiera descargar y utilizar mi trabajo.



La vida avanza a través de progresos incrementales. Incluso cuando nos sentimos atrapados, en sentido figurado o literal, la aspiración ilumina el camino a seguir. Da sentido al esfuerzo y resiliencia ante la adversidad.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Describe la persona en la que aspiras convertirte, independientemente de tus circunstancias actuales.
 - » Céntrate en el carácter, la contribución y la capacidad.
 - » Explique por qué esa aspiración es importante para usted.
 - » ¿Cómo se relaciona con tus valores y con las personas que te importan?
2. Identifica una decisión que puedas tomar esta semana que esté en consonancia con esa aspiración.
 - » Esta es una pequeña acción que refleja tu yo futuro.

Al final de la semana, pregúntate:

3. ¿Mis decisiones reflejaban la persona en la que aspiro convertirme?
 - » Si no es así, ¿qué ajustes haré la semana que viene?

La aspiración transforma la lucha en preparación. Convierte el tiempo en inversión y la crisis en posibilidad.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 5: Action (Acción)

En las primeras lecciones de este curso, expliqué cómo definir el éxito nos da una dirección, cómo establecer metas crea una estructura, cómo elegir la actitud correcta sostiene el esfuerzo y cómo la aspiración nos permite ver más allá de las circunstancias actuales.

Esos principios nos preparan para el siguiente paso: tomar medidas incrementales.

La acción es donde la intención se convierte en realidad. Sin acción:

- » El éxito sigue siendo teórico.
- » Los objetivos siguen siendo planes.
- » Las aspiraciones siguen siendo imaginación.

La acción es la disciplina de trabajar, especialmente cuando las condiciones son injustas, inconvenientes o desalentadoras.

La acción es el puente entre la visión y los resultados.

La vida no siempre se desarrolla como esperamos. Aparecen obstáculos que amenazan con definir nuestra trayectoria. Cuando permitimos que esos obstáculos nos detengan, renunciamos al control sobre nuestro futuro. Nos ponemos en el camino del fracaso y las excusas en lugar del éxito.

La guía Straight-A nos enseña un enfoque diferente. Nos enseña a actuar de manera coherente con una estrategia basada en valores y orientada a objetivos, independientemente de la resistencia que encontremos.

Piensa en la acción como en el gobierno de un barco en mares agitados. No puedes controlar el tiempo, pero sí puedes controlar el rumbo. Si dejas de gobernar porque las olas son fuertes, el barco se desvía y puede volcar.

Si sigues navegando, aunque sea lentamente, mantienes el rumbo.

Como directores generales de nuestra vida, nuestra tarea es mantener el rumbo, avanzando siempre en dirección al éxito.



Elegir la acción en lugar de la apatía

Mientras cumplía una condena de varias décadas en prisión, me enfrenté a innumerables momentos en los que tuve que elegir entre actuar o quedarme de brazos cruzados. Odiaba vivir en prisión. Pero lo que era aún peor, me preocupaban los inevitables retos a los que me enfrentaría tras mi puesta en libertad si no me preparaba con antelación. Me di cuenta de que, si no actuaba, me enfrentaría a otro tipo de dificultades tras mi puesta en libertad. Como escribí en una lección anterior, mi investigación me llevó a concluir que a la mayoría de las personas encarceladas les esperaba uno de estos cinco desenlaces:

1. Desempleo,
2. Subempleo,
3. falta de vivienda,
4. Problemas con la ley o
5. Éxito.

Quería tener éxito cuando saliera. Eso significaba que tendría que dar pasos graduales, desarrollando habilidades y recursos que pudiera aprovechar para superar la crisis del confinamiento.

A veces, me tumbaba en mi litera, mirando al techo, pensando en cómo podría ganarme la vida después de la cárcel. Creía que mi encarcelamiento sería un obstáculo importante para encontrar un empleo tradicional. En lugar de rendirme a ese miedo, me centré en desarrollar habilidades que pudieran traducirse en una fuente de ingresos.

Al leer La República, aprendí de Sócrates que hacer mejores preguntas conduce a un mejor pensamiento. Al entrenarme para pensar de forma crítica, preguntándome qué pasaría si ocurriera esto, me di cuenta de que el progreso requeriría una motivación intrínseca.

Los sistemas penitenciarios están diseñados para preservar el orden, no para fomentar el crecimiento individual. Como explicó Max Weber en sus escritos sobre teoría organizativa, las instituciones dan prioridad a las normas y la continuidad por encima del desarrollo personal. Eso significaba que nadie me educaría a menos que yo asumiera la responsabilidad de actuar.

La acción se convirtió en mi responsabilidad.



Cuando el sistema dice que no

A modo de ejemplo, compartiré una experiencia de mis inicios, cuando trabajaba como administrativa bajo la supervisión de Lynn Stephens. Ella me permitió utilizar una máquina de escribir y, más tarde, un procesador de textos para mis trabajos académicos, lo que me ayudó a desarrollar mis habilidades de redacción.

Más tarde, cuando me trasladaron a un nuevo puesto, mi supervisor me prohibió usar la computadora para cualquier otra cosa que no fueran las tareas asignadas. Le expliqué que estaba cursando una maestría y que mi supervisora anterior había apoyado mi educación. Me dijo que ella carecía de autoridad y que, si la educación era importante para mí, debería haberlo pensado antes de vender cocaína.

Irónicamente, él supervisaba el departamento de educación. A veces, en la cárcel, sentimos que vivimos en un mundo que parece estar exquisitamente diseñado para perpetuar el fracaso en lugar de inspirar el éxito o animar a las personas a vivir en busca de la excelencia.

Durante varias horas, me sentí paralizado por la frustración. Pero la frustración no resuelve nada. Ceder al resentimiento no me ayudaría a prepararme para la vida después de la cárcel.

Ese momento me obligó a tomar una decisión. Tenía que vivir como si fuera el director general de mi vida, tomando medidas que se ajustaran a los planes que había establecido.

La acción es adaptación, no permiso.

Volví a leer, sumergiéndome en Los miserables, de Víctor Hugo. Hugo escribió su obra maestra a mano. Su trabajo me recordó que, aunque no siempre podemos elegir nuestras herramientas, sí podemos elegir nuestro esfuerzo.

- » La acción es como el agua que fluye alrededor de una roca.
- » Cuando un camino está bloqueado, encuentra otro.
- » El agua no deja de moverse.



Me di cuenta de que si quería convertirme en un mejor escritor, no necesitaba el permiso del sistema ni excusas sobre las razones por las que no podía hacer las cosas.

Necesitaba disciplina.

Empecé a escribir a mano en papel sin rayas, manteniendo mi objetivo diario de escribir al menos 1000 palabras. El proceso era más lento y requería más esfuerzo. Pero se ajustaba a mi objetivo a largo plazo.

A nadie le importaría cómo aprendí a escribir en la cárcel. Solo les importaría si podía obtener resultados después de mi liberación.

La acción genera impulso

La decisión de centrarme en lo que podía controlar, en lugar de en lo que el sistema me quitaría, sustituyó la autocompasión por el progreso.

Cada página escrita a mano se convirtió en otra vuelta de la rueda. Cada día de esfuerzo reforzaba el siguiente. La acción transformó la frustración en impulso.

Piensa en la acción como en el interés compuesto. Los pequeños depósitos, realizados de forma constante, se convierten en algo significativo con el tiempo. Los depósitos perdidos frenan el crecimiento. La acción mantiene la cuenta en movimiento.

Si queremos cambiar nuestras vidas, debemos actuar, incluso cuando el sistema se resiste, incluso cuando las condiciones son injustas e incluso cuando el reconocimiento se retrasa.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un obstáculo en tu entorno actual que no puedas controlar.
 - » Sé específico y sincero.



2. Identifica una acción que puedas controlar y que esté en consonancia con tus objetivos o aspiraciones a largo plazo.
 - » Esta acción debe ser práctica y repetible.
 - » Comprométete a realizar esa acción diaria o semanalmente durante los próximos siete días.
 - » Considérelo como su impulso inicial.

Al final de la semana, pregúntate:

3. ¿La acción sustituyó a la frustración?
4. ¿El esfuerzo generó impulso?
5. ¿Qué ajustes haré la próxima semana?

La acción convierte la intención en evidencia. La evidencia genera confianza. La confianza crea oportunidades.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 6: Accountability (Responsabilidad)

En las primeras lecciones de este curso, expliqué el marco que me ayudó a tomar mejores decisiones. Espero que los participantes estén aprendiendo cómo:

- » Definir el éxito marca el rumbo,
- » establecer metas crea estructura,
- » elegir la actitud adecuada sostiene el esfuerzo,
- » aspirar a la vida que queremos llevar nos permite ver más allá de las circunstancias actuales, y
- » actuar de forma intencionada conduce a mejores resultados.

En esta lección, veremos cómo medir el progreso incremental con herramientas de rendición de cuentas mantiene todos esos principios unidos.

Sin responsabilidad, el éxito se vuelve vago, los objetivos pierden urgencia, la actitud se debilita bajo presión, las aspiraciones se convierten en fantasías y las acciones se vuelven inconsistentes. La responsabilidad es la disciplina de medir si estamos haciendo lo que dijimos que haríamos.

La responsabilidad es personal antes que externa.

La responsabilidad no comienza con reglas, supervisores o sistemas. Comienza con la apropiación. Requiere que aceptemos la responsabilidad por los resultados, incluso cuando las circunstancias son injustas.

Desarrollé esta lección de responsabilidad personal con el tiempo, como lo demuestra mi relación con Carole.

Carole entró en mi vida hace más de dos décadas, a principios de 2002. Aunque asistimos a las mismas escuelas desde quinto grado hasta la secundaria en Lake Forest Park, cerca de Seattle, nunca fuimos amigos íntimos. Ella era disciplinada y centrada. Yo vivía de forma imprudente, siempre en busca de la gratificación inmediata. Nuestros caminos se separaron mucho antes de que la cárcel se convirtiera en parte integral de mi vida.



Ambas nos graduamos en el instituto Shorecrest en 1982.

Nuestra historia comenzó en 2001, cuando Carole estaba coordinando la reunión de los 20 años de la promoción de 1982 de la escuela secundaria Shorecrest. A un estudiante desconocido de una universidad le habían asignado la tarea de leer uno de los libros que escribí mientras estaba en prisión. Mientras escribía un informe sobre mí, se puso en contacto con Shorecrest para preguntar si era la misma escuela en la que me había graduado.

Carole recibió la carta y le preguntó al estudiante por qué se interesaba por mí. Él le explicó que estaba escribiendo un informe sobre mi juventud y quería saber qué tipo de estudiante había sido yo en el instituto.

La pregunta de ese estudiante llevó a Carole a escribirme una carta. Esa carta fue el comienzo de nuestra correspondencia. Con el tiempo, nuestras cartas se convirtieron en visitas. Ella viajó desde su casa en Oregón para visitarme en la prisión federal de Fort Dix, lo que dio lugar a un romance. A través de visitas regulares y cartas, nos enamoramos.

Nos casamos en la sala de visitas de la prisión el 24 de junio de 2003.

Casarse en prisión era un resultado inusual para una persona que aún tenía por delante otra década en prisión. Carole esperaba que el sistema se flexibilizara. Esperaba trabajar conmigo de manera que se lograra mi liberación anticipada de la prisión. Yo no tenía esas esperanzas. El presidente George Bush estaba en la Casa Blanca, no esperaba ningún cambio que adelantara mi fecha de liberación. Pero le prometí a Carole que seguiría trabajando mientras estuviera dentro y que, una vez fuera, presionaría para que se produjeran cambios que permitieran a miles de personas salir de prisión.

En lugar de resentirnos por la realidad de mi condena, tomamos una decisión: utilizaríamos el tiempo de forma intencionada para prepararnos para el éxito.

Le prometí que si se unía a mí para vivir según un plan disciplinado, construiríamos juntos una vida significativa.



La responsabilidad exige un sacrificio compartido.

Como describí en *Earning Freedom*, nuestro matrimonio se desarrolló dentro de un sistema que no estaba diseñado para apoyar a las familias. Los administradores me trasladaron repetidamente. Cada traslado obligaba a Carole a desarraigar su vida y reubicarse para que pudiéramos seguir conectados.

Se mudó más de 20 veces durante los años en que mantuvimos nuestro matrimonio a través de las salas de visitas de la prisión.

Esos traslados no fueron simbólicos. Fueron costosos. Exigieron sacrificio, planificación y resiliencia. La responsabilidad significaba que ninguno de los dos culpaba a las circunstancias. En cambio, nos centramos en lo que podíamos controlar.

Vivimos según la Guía Straight-A:

- » Aspirando a la vida que construiríamos juntos tras mi liberación, incluyendo el cambio de leyes que abrirían más mecanismos para que las personas pudieran ganar su libertad a través del mérito.
- » Para concentrarme, tenía que mantener la actitud adecuada.
- » Tenía que actuar de forma coherente, escribiendo libros que reforzaran mi credibilidad.
- » Establecí objetivos claros de lo que haría cada semana y anoté los progresos en mis diarios.

El crecimiento profesional de Carole reflejaba esta disciplina. Paso a paso, siguió una carrera en enfermería. Se convirtió en auxiliar de enfermería certificada, luego en enfermera vocacional licenciada, enfermera titulada y, finalmente, en enfermera clínica líder con maestría. Cada avance fue el resultado de la responsabilidad aplicada a diario.

Desde dentro de la prisión, me exigí a mí misma el mismo nivel.

Lecciones de un mentor

También aprendí el principio de la responsabilidad de mis mentores dentro de la prisión. Uno de ellos fue Greg Reyes, antiguo director ejecutivo de Brocade Communications.



De Greg aprendí una verdad difícil pero valiosa: al mercado no le importan las excusas. A los líderes se les juzga por los resultados. La responsabilidad radical, es decir, aceptar la responsabilidad por los resultados independientemente del contexto, eleva los estándares de rendimiento.

Esa lección reforzó lo que otros me habían enseñado. Los objetivos claros requieren un seguimiento medible. La responsabilidad es la forma en que el progreso se hace visible.

Responsabilidad personal

Hoy en día sigo confiando en este principio de responsabilidad personal. Llevo registros diarios de mi estado físico, mis finanzas y mi trabajo. Hago un seguimiento de lo que hago, no de lo que pretendo hacer. Reviso los resultados con regularidad.

Nunca le pido a nadie que haga algo que yo no esté dispuesto a hacer.

La responsabilidad no es un castigo. Es una retroalimentación. Nos dice si nuestras acciones están en consonancia con el futuro que decimos querer.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un área de tu vida en la que la responsabilidad sea más débil.
 - » Esto puede estar relacionado con la educación, la salud, las finanzas, las relaciones o la preparación para la puesta en libertad.
2. Defina un comportamiento medible que pueda supervisar diaria o semanalmente.
 - » Algunos ejemplos son las horas de estudio, los entrenamientos completados, las páginas escritas o el dinero ahorrado.
 - » Crea un método de seguimiento sencillo.
 - » Puede ser un cuaderno, un calendario o un registro.



Al final de cada semana, pregúntate:

3. ¿Mis acciones coincidieron con mis objetivos declarados?
4. ¿Qué pruebas tengo?
5. ¿Qué ajustes haré la próxima semana?

La responsabilidad convierte el esfuerzo en prueba. La prueba genera credibilidad. La credibilidad abre puertas.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 7: Awareness (Concienciación)

En las primeras lecciones de este curso, expliqué cómo definir el éxito nos da una dirección, establecer metas crea una estructura, elegir la actitud correcta sostiene el esfuerzo, la aspiración nos da algo significativo por lo que trabajar, la acción convierte la intención en resultados y la responsabilidad mide si estamos haciendo el trabajo que dijimos que haríamos.

La conciencia es lo que nos permite adaptarnos de forma inteligente a medida que cambian las condiciones. Nos exige mantener la cabeza en el juego, siempre centrados en lo que nos esforzamos por conseguir. Además, cuando seguimos este camino disciplinado, los demás se fijan en nosotros. Invierten en nosotros, se convierten en parte de nuestra coalición, de nuestra red en la que podemos confiar para acelerar nuestro camino hacia el éxito.

Sin conciencia, incluso las personas disciplinadas se desvían del camino. Pueden trabajar duro, pero en la dirección equivocada. La conciencia nos ayuda a comprender quiénes somos, dónde nos encontramos y qué fuerzas, visibles e invisibles, pueden ayudar o dificultar nuestro progreso.

La conciencia es ver la realidad con claridad.

Mientras cumplía una condena de 26 años en prisión, aprendí que el éxito no proviene solo del optimismo. Proviene de una percepción precisa. Los líderes que estudié no ignoraban la realidad. Vivían en el mundo tal y como era, en lugar de como querían que fuera. Al ser conscientes, eran más intencionales y podían adaptarse según fuera necesario.

En algunos de nuestros otros cursos, hice referencia a muchos filósofos que reforzaban la importancia de la responsabilidad personal. Sin embargo, dos ideas sencillas resumen todo lo que aprendí sobre la conciencia:

- » Aristóteles enseñó el principio que a menudo se resume como «conócete a ti mismo».
- » Sun Tzu hacía hincapié en «conoce a tu enemigo».



La conciencia requiere ambas cosas.

Conocerse a uno mismo significa comprender sus fortalezas, limitaciones, valores y tendencias. Conocer su entorno significa comprender los obstáculos, incentivos, riesgos y oportunidades. Cuando reconocemos el mundo tal como es, y no como deseamos que sea, podemos pivotar de manera efectiva.

La conciencia es como conducir de noche. La velocidad por sí sola no te llevará de forma segura a tu destino. Necesitas faros para ver lo que hay delante.

La concienciación convierte el esfuerzo en estrategia

El trabajo duro sin conciencia es como remar con los ojos cerrados. Puedes gastar una enorme cantidad de energía y seguir desviándote del rumbo.

Durante mi encarcelamiento, aprendí a practicar un pragmatismo despiadado. Si quería trabajar para transformar el sistema penitenciario en uno en el que las personas pudieran obtener mayores niveles de libertad a través del mérito, tenía que desarrollar credenciales. Tenía que convertirme en una autoridad. Al menos, tenía que trabajar para encontrar un camino que llevara a los demás a verme como una autoridad. No podía permitirme quejarme, vivir en la negación o la fantasía.

Tenía que aprender y trabajar para comprender mejor:

- » Cómo funcionaba realmente el sistema penitenciario.
- » Cómo respondería probablemente la sociedad a mis antecedentes.
- » Cómo reaccionarían las personas, tanto mis partidarios como mis detractores, ante mi progreso.

La conciencia me permitió prepararme en lugar de reaccionar.

Uso del análisis DAFO para la concienciación estratégica

Como se expresó en una lección anterior, siempre podemos utilizar herramientas prácticas para desarrollar la conciencia. El análisis DAFO me



ayudó. Este marco ayuda a traducir la reflexión en estrategia mediante el examen de cuatro áreas:

- » Fortalezas: ventajas internas que puedes aprovechar.
- » Debilidades: limitaciones internas que debes gestionar.
- » Oportunidades: factores externos que puede utilizar para avanzar.
- » Amenazas: fuerzas externas que pueden frenar el progreso si se ignoran.

Piensa en el análisis DAFO como un mapa. No te hace avanzar por sí solo, pero sin él, navegas a ciegas.

Mi ejemplo de conciencia estratégica

Puntos fuertes

- » Mientras cumplía mi condena, desarrollé una ética de trabajo autodirigida. No esperaba instrucciones ni permisos. Identifiqué los resultados que quería y trabajé sin descanso para conseguirlos. Esa disciplina me permitió reconstruir mi vida tras mi puesta en libertad y alcanzar un nivel de independencia en el que ya no trabajo por un sueldo, sino para dejar huella.

Debilidades

- » Llevo la etiqueta de «delincuente». Ese historial puede utilizarse en mi contra. Ignorar esa realidad sería imprudente. La concienciación requiere reconocer cómo los demás pueden percibir o explotar las debilidades percibidas.

Oportunidades

- » Al centrarme en la contribución en lugar de en la compensación, reduje mi vulnerabilidad. No acepto pagos de particulares por mi trabajo. Esta decisión me permite generar confianza, ampliar mi alcance y limitar mi exposición a personas que, de otro modo, podrían intentar socavar mis esfuerzos.



Amenazas (Enemigos)

- » Los enemigos pueden incluir sistemas, dinámicas sociales o cualquier cosa que amenace nuestro progreso, incluida la envidia. Algunas personas resienten a cualquiera que se eleve por encima de la mediocridad. Puede que ellos mismos no persigan el éxito, pero sí buscan menospreciar a los demás. Ser consciente de esa realidad me permite tomar decisiones estratégicas que protegen mi progreso y mi reputación.

La concienciación debe prepararnos para elaborar mejores planes, estrategias y tácticas que nos permitan superar las complicaciones que obstaculizan el progreso.

Concienciación en un mundo cambiante

El mundo no se detiene. Las condiciones políticas, sociales y económicas cambian constantemente. Los cambios en el liderazgo traen consigo cambios en las políticas, cambios en la aplicación de la ley y nuevas oportunidades.

- » Cuando las condiciones cambian, debemos evolucionar.
- » Nuestras estrategias cambiarán con el tiempo.
- » Debemos estar preparados para construir, destruir y volver a construir.

La conciencia significa mantenerse informado, no distraído. Significa adaptarse sin perder el enfoque.

Tanto en prisión como en la sociedad, las personas que triunfan no son aquellas que se quejan del cambio. Son aquellas que lo anticipan y se adaptan a él.

La conciencia es como un tablero de ajedrez. Cada movimiento cambia la posición. Si no te das cuenta de cómo ha cambiado el tablero, pierdes. No es porque te hayas esforzado poco, sino porque te ha faltado percepción.



Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice los siguientes ejercicios por escrito:

1. Realiza un análisis DAFO personal.
2. Identifica una fortaleza, una debilidad, una oportunidad y una amenaza relevantes para tu etapa actual de la vida.
3. Elige un ajuste que puedas hacer esta semana basándote en esa conciencia.
 - » Esto puede implicar cambiar un hábito, evitar un riesgo o aprovechar una oportunidad.
4. Explique cómo este ajuste se ajusta a su definición de éxito y sus objetivos.
 - » La conciencia siempre debe informar la acción.

Al final de la semana, pregúntate:

5. ¿El aumento de la concienciación mejoró mi toma de decisiones?
6. ¿Qué he notado que antes había ignorado?
7. ¿A qué prestaré más atención la próxima semana?

La conciencia mantiene el esfuerzo alineado con la realidad. La realidad, cuando se entiende claramente, se convierte en una ventaja.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 8: Authenticity (Autenticidad)

En las primeras lecciones de este curso, ofrecí información sobre cómo definir el éxito nos da una dirección. Es un comienzo necesario si queremos alcanzar nuestro máximo potencial. Tenemos que convertirnos en maestros en el establecimiento de metas, porque las metas nos ayudan a crear una estructura. Si desarrollamos una mentalidad fuerte, podemos vivir cada día con la actitud correcta.

Medimos la actitud correcta con nuestro compromiso total con el éxito. Cuando las cosas se ponen difíciles, podemos confiar en nuestra ambición. Es la visión clara de lo que estamos tratando de lograr lo que nos ayuda a mantener la disciplina incluso cuando el camino es difícil. Al actuar cada día de acuerdo con nuestros planes, convertimos las intenciones en resultados.

Nuestras herramientas de rendición de cuentas nos ayudan a medir el progreso. Y al estar al tanto de todo lo que sucede a nuestro alrededor, nos capacitamos para adaptarnos según sea necesario cuando cambian las condiciones.

Sin embargo, todo ese trabajo debe ser visible.

- » La autenticidad es lo que permite que los demás confíen en el camino que estamos recorriendo.
- » Sin autenticidad, el esfuerzo parece fingido. Los objetivos parecen vacíos. La responsabilidad parece fingida.
- » La autenticidad es la disciplina de mostrar tu trabajo para que los demás puedan ver no solo hacia dónde vas, sino también cómo llegas allí.

La autenticidad significa mostrar el proceso.

Cuando pienso en la autenticidad, recuerdo mi clase de álgebra de octavo grado con la Sra. Voss. Ella nunca aceptaba tareas que solo mostraban las respuestas finales. Quería ver los pasos.



Su regla se aplica a la vida.

Si quieres que la gente confíe en tus resultados, debes estar dispuesto a mostrar el proceso que los ha generado. Ser auténtico no equivale a ser perfecto. En cambio, significa que somos transparentes o que estamos dispuestos a demostrar que tomamos cada decisión de forma intencionada. Debemos ser capaces de mirar atrás y reflexionar sobre cómo nuestras decisiones anteriores han influido en lo que somos y en lo que estamos llegando a ser.

Independientemente de las malas decisiones que hayamos tomado en el pasado, siempre podemos trabajar para mejorar las cosas.

Piensa en la autenticidad como el andamio que rodea un edificio. Cuando la construcción está en marcha, el andamio hace que el trabajo sea visible. Una vez que el edificio está en pie, el andamio se retira. Sin embargo, sin ese andamio, nadie creería que la estructura podría levantarse de forma segura.

Las primeras lecciones de mi padre

Aprendí esta lección mucho antes de ir a la cárcel, observando a mi padre, Julio. Él huyó de Cuba después de que Fidel Castro llegara al poder, escapando al sur de Florida sin saber hablar inglés. Con disciplina y perseverancia, aprendió a hablar inglés, se mudó a California, conoció a mi madre y juntos nos dieron la vida a mis hermanas y a mí.

En Seattle, mis padres crearon una pequeña empresa de instalaciones eléctricas partiendo de cero. Mi padre cableó viviendas y luego se expandió a proyectos de obras públicas, instalando farolas y semáforos para el estado y los municipios de la zona de Seattle.

Mi padre no hablaba del trabajo duro. Lo demostraba. Todos los circuitos tenían que funcionar. Todas las luces tenían que encenderse. Su credibilidad provenía de los resultados obtenidos gracias a un esfuerzo visible.

Cuando era adolescente, no apreciaba del todo el valor del trabajo duro y no entendía cómo el trabajo conducía a los resultados. Buscaba atajos y evitaba trabajar siempre que podía. No anticipaba los resultados que se producirían, ni los deseaba.



Cuando los atajos sustituyen a la autenticidad

A los 21 años vendía cocaína, persiguiendo la ilusión del dinero fácil. Las autoridades me arrestaron cuando tenía 23 años y un juez federal me condenó a 45 años de prisión federal.

Irónicamente, fue en la cárcel donde aprendí el verdadero significado de la autenticidad. No había atajos para cumplir una condena de décadas. No podía cambiar el pasado, y desear un resultado diferente no me haría avanzar. Si quería un futuro diferente, tenía que planificarlo deliberadamente y ejecutarlo de forma coherente, día tras día, mientras las semanas se convertían en meses, los meses en años y los años en décadas. Cualquier intento de evitar el trabajo acabaría por echar por tierra los planes que estaba tratando de construir.

La estructura de la prisión me obligó a afrontar las consecuencias de evitar el trabajo.

- » Si quería desarrollarme, tener una vida mejor, tenía que ser auténtico en mi búsqueda de la excelencia.

Lecciones de un emperador estoico

Leí muchos libros para comprender qué significaba perseguir la excelencia. Un líder, Marco Aurelio, escribió un libro, *Meditaciones*, que moldeó mi forma de pensar sobre la autenticidad y la disciplina. Destacaban varios principios:

- » Controla lo que puedas
- » Céntrate en tu carácter, tus acciones y tus intenciones. Gracias a su libro, aprendí a aceptar la futilidad de obsesionarme con resultados que estaban fuera de mi control.
- » Vive según tus principios, no según lo que te convenga
- » La autenticidad requiere coherencia, incluso cuando nadie te está mirando.
- » Acepta la incomodidad
- » El crecimiento exige esfuerzo. Evitar la incomodidad conduce al estancamiento.
- » Reconoce la humanidad compartida



Una vida auténtica incluye servicio, contribución y responsabilidad hacia los demás.

Aurelio me recordó que la integridad se revela en la repetición, no en las declaraciones.

Autenticidad después de la cárcel

Tras mi liberación, no seguí los pasos de mi padre en el ámbito de la electricidad, pero adopté el mismo nivel de exigencia en mi trabajo. Para ser auténtico, tenía que ser transparente sobre mi trayectoria. Documenté mi progreso:

- » Diarios escritos en prisión
- » Planes y objetivos para la puesta en libertad
- » Blogs diarios y registros de fitness
- » Seguimiento financiero y actualizaciones de proyectos

Esta documentación pasó a formar parte de la Guía Straight-A. Permitted que otros evaluaran mi trabajo de la misma manera que la Sra. Voss evaluaba los problemas de álgebra. Cualquiera podía examinar los pasos que había seguido y valorar si merecía una segunda oportunidad. La autenticidad genera confianza porque deja un rastro de pruebas.

Un marco práctico para una vida auténtica

Con el tiempo, destilé la autenticidad en un proceso repetible:

- » Establezca un objetivo claro
- » Priorice las acciones que generan impulso
- » Desarrolle herramientas, tácticas y recursos
- » Mantenga la flexibilidad y adaptese cuando cambien las condiciones
- » Mida el progreso con métricas de responsabilidad
- » Cultive el apoyo de mentores y compañeros
- » Actúa a diario y muestra tu trabajo

La autenticidad requiere práctica diaria.



Aprendí de personas que mostraban abiertamente sus resultados y se sometían al escrutinio público. Me enseñaron a vivir como si fuera el director ejecutivo de mi propia vida. De ellos aprendí la importancia de definir claramente el éxito, fijar objetivos deliberadamente, elegir la actitud adecuada, actuar con disciplina, responsabilizarme de mis actos y mostrar mi trabajo para que los demás pudieran ver los progresos que estaba haciendo.

La autenticidad es un juego a largo plazo.

La autenticidad se acumula como los intereses. Crece de forma silenciosa, constante y fiable. Con el tiempo, atrae oportunidades, confianza y colaboración.

La gente puede dudar de tus palabras. Pero no puede rebatir las pruebas consistentes.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un área de tu vida en la que los demás aún no pueden ver tu proceso.
2. Esto puede estar relacionado con la educación, la salud, las finanzas, las relaciones o la preparación para la liberación.
3. Elige una forma de documentar tu esfuerzo esta semana.

Algunos ejemplos son un diario, un registro, una lista de verificación o un informe de progreso. Decida quién debe poder ver este trabajo. Puede ser un mentor, un familiar o su yo futuro.

Al final de la semana, pregúntate:

- » ¿Mostré mi trabajo de manera consistente?
- » ¿Qué revelaron las pruebas?
- » ¿Qué voy a perfeccionar la semana que viene?

La autenticidad nos exige ser verificables, no impresionantes.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 9: Achievement (Logros)

En la lección anterior, escribí sobre la autenticidad. Vivir con autenticidad significa mostrar tu trabajo. Requiere crear un proceso visible para que los demás puedan ver cómo el esfuerzo se convierte en progreso. La autenticidad genera confianza.

Cuando el esfuerzo auténtico se acumula con el tiempo, el éxito llega.

El éxito no es suerte. No es un avance aislado. Es el resultado acumulativo de pequeñas acciones disciplinadas repetidas durante el tiempo suficiente como para crear impulso. Como dice el viejo refrán, el éxito repentino suele tardar 20 años en llegar.

Cuanto más trabajamos, más oportunidades creamos. En el camino, la confianza crece, devolviendo el sentido, la relevancia y la dignidad a nuestras vidas.

Construimos el éxito paso a paso.

El 13 de agosto de 2012, me desperté por 9135.ª vez en una prisión federal. Era la última mañana que pasaría dentro de un centro penitenciario. Aunque salí antes de las 11:00 a. m., aún no era libre. Todavía me quedaba otro año por cumplir en un centro de reinserción social.

Aun así, marqué ese día como un logro.

Había llegado al final de una etapa de mi viaje.

Era como encontrar la salida de un largo laberinto. Aún no había llegado a terreno abierto, pero podía ver el camino a seguir. Todo lo que había trabajado dentro de la prisión me preparó para acelerar hacia una vida mejor.

Muchos de nuestros logros más significativos ocurren en silencio. Puede que nadie más los note, pero nosotros sí. Esa conciencia genera confianza.



El éxito sigue un patrón

Desde el comienzo de mi condena, me comprometí a vivir una vida basada en valores y orientada a objetivos. No me obsesioné con lo que no podía controlar. Un juez me había condenado a cumplir 45 años. Eso enmarcaba mi realidad.

En lugar de quejarme, me centré en elaborar una estrategia. La estrategia me exigía crear tácticas y acciones incrementales que pudiera repetir. Me comprometí a seguir una secuencia sencilla:

- » Obtenga credenciales académicas
- » Utiliza esas credenciales para establecer relaciones con mentores
- » Aprovecha esas relaciones para contribuir a la sociedad de manera cuantificable

Cada paso creaba las condiciones para el siguiente.

Pensaba en el éxito como en salir de un pozo profundo. Arriba estaba oscuro. No podía ver la cima. Solo veía el siguiente peldaño de la escalera que seguiría construyendo.

Como aconsejaba la letra de una gran canción de los Rolling Stones:

- » *No siempre podemos conseguir lo que queremos, pero si lo intentamos a veces, puede que descubramos que conseguimos lo que necesitamos.*

Siempre me recordé a mí mismo que el progreso no proviene de querer más de lo que el momento permite, sino de construir lo que el momento requiere.

Redefiniendo el éxito en cada etapa

Al pasar de la prisión al arresto domiciliario, tuve que adaptarme. Los objetivos cambiaron, pero la estrategia siguió siendo la misma. Tuve que dar pasos graduales. Tuve que:

- » Definir el éxito para la nueva etapa.
- » Ajustar el plan, reflejando el mayor nivel de libertad que tendría en el centro de reinserción social.



- » Crear herramientas y sistemas de rendición de cuentas para acelerar el progreso.
- » Ejecutar el plan de manera coherente, abriendo nuevas oportunidades a lo largo del camino.

Me fijé nuevos objetivos SMART, tal y como había hecho en mi interior. Uno de esos objetivos era financiero. En un plazo de cinco años, pretendía acumular activos por valor de al menos un millón de dólares. Si lograba alcanzar ese hito, creía que el crecimiento posterior sería más rápido.

Las décadas en prisión me habían enseñado a basar mis proyecciones en hábitos, aprendizaje, relaciones y progreso medido. Comprendí que el verdadero éxito sería un objetivo móvil, que aumentaría a medida que creciera mi capacidad.

El éxito comienza con un cambio interno.

En *Ganarse la libertad*, describo cómo mi viaje comenzó con negación y resistencia. Tras la condena, experimenté un momento de reflexión. Empecé a comprender el dolor que había causado a mi familia y la responsabilidad que tenía.

Pasé mi primer año en régimen de aislamiento. Durante ese tiempo, conocí al oficial Wilson, un funcionario de prisiones que me pasaba la comida a través de una puerta de acero cerrada con llave.

- » También me trajo libros.
- » A través de la lectura, aprendí a pensar de manera diferente.
- » Al pensar de manera diferente, me abrí a nuevas posibilidades.

Al reflexionar sobre ese periodo, me doy cuenta de que leer esos libros fue fundamental para mi adaptación. Es posible que nadie más llegue a saber el papel que desempeñó la lectura en mi adaptación.

Los logros suelen comenzar internamente antes de hacerse visibles externamente.



Una estrategia para obtener logros

Tras la sentencia, las autoridades me trasladaron a una prisión de alta seguridad. Con mi plan, desarrollé la confianza necesaria para superar los obstáculos. En lugar de sentirme desesperanzado, creí en mi capacidad para influir en el cambio. Empecé a escribir cartas a universidades, decidido a matricularme en programas académicos.

Inspirándome en las lecciones que aprendí al leer sobre Sócrates, adopté una estrategia en tres partes que creía que conduciría a la reconciliación y a nuevas oportunidades:

- » Formarme,
- » Contribuir a la sociedad de manera significativa y cuantificable.
- » Construir una red de apoyo sólida.

Si no hubiera sido por el apoyo de mi hermana y mi padre, quizá habría perdido la esperanza. Si no hubiera sido por el agente Wilson, que alimentó mi mente con libros, mi adaptación podría haber tomado un rumbo muy diferente.

Para alcanzar el éxito se necesita un plan. El plan marca el rumbo. La ejecución da impulso y el impulso crea oportunidades.

Celebrando los logros graduales

Aprendí a celebrar los logros incrementales. Mientras estaba encerrado en una celda de aislamiento, esos logros parecían pequeños:

- » Leer un libro
- » Escribir una reseña de un libro
- » Explicar cómo las nuevas ideas influyeron en mi forma de pensar
- » Recibir una carta de ánimo

Frederick Douglass me enseñó que invertir en nosotros mismos siempre es posible, independientemente de las circunstancias. Podemos desarrollar conocimientos y habilidades leyendo, escribiendo y pensando de forma crítica. Puede que no haya podido asistir a clase, pero siempre podía esforzarme por mejorar mi vocabulario.



El crecimiento no proviene de lo que se nos da, sino de cómo aplicamos lo que aprendemos.

El éxito y los logros favorecen a quienes se preparan.

Cómo se acumulan los logros

En mi décimo año en prisión, había obtenido dos títulos universitarios. Las editoriales dieron a conocer mi trabajo a otras personas. Esa atención dio lugar a relaciones significativas. Esas relaciones se convirtieron en una coalición de personas que confiaban en mí y apoyaban mi preparación para el éxito tras mi puesta en libertad.

Cada logro reforzó el siguiente.

Cuando terminé mi estancia en el centro de reinserción social y concluí mi obligación con la Oficina de Prisiones el 12 de agosto de 2013, surgieron nuevas oportunidades:

- » Docente en la Universidad Estatal de San Francisco.
- » Abogando por reformas que permitan a las personas obtener libertad a través del mérito,
- » Creando negocios y estrategias de inversión que condujeron a la independencia financiera y a una mayor libertad de tiempo.

Esas oportunidades no aparecieron de repente. Fueron el resultado de la preparación y la sincronización. Los logros incrementales se acumulan como los intereses. Warren Buffett describió famosamente ese fenómeno de los intereses compuestos como la octava maravilla del mundo. Las ganancias pequeñas y constantes se convierten en hitos importantes con el tiempo.

El éxito y la Serie Straight-A Guide

Por eso, la Guía Straight-A dedica una lección completa al logro. No para celebrar los resultados, sino para reforzar la importancia de reconocer el progreso.



Las pequeñas victorias son más importantes de lo que creemos. Generan confianza, credibilidad y capacidad. Con el tiempo, abren puertas que no podríamos haber previsto.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un pequeño logro que puedas completar esta semana.
» Debe ser específico, medible y estar bajo tu control.
2. Explique cómo ese logro respalda sus objetivos a largo plazo.
3. Muestra la conexión entre la acción de hoy y la oportunidad de mañana.
4. Decida cómo registrará y reconocerá este logro.
» El progreso debe documentarse para que se acumule.

Al final de la semana, pregúntate:

5. ¿Qué logré?
6. ¿Para qué me preparó este logro?
7. ¿Cómo aprovecharé este impulso?
» El éxito requiere continuidad, no comparación con los demás.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 10: Appreciation (Apreciación)

En las lecciones anteriores de este curso, expliqué cómo definir el éxito nos da una dirección, establecer metas crea una estructura, elegir la actitud correcta sostiene el esfuerzo, la aspiración nos mantiene avanzando, la acción convierte la intención en resultados, la responsabilidad mide el progreso, la conciencia nos ayuda a adaptarnos, la autenticidad genera confianza y los logros se acumulan con el tiempo.

El agradecimiento nos sostiene y nos mantiene avanzando en la dirección correcta hacia el éxito. Debemos transmitir las lecciones que aprendemos, compartiéndolas con otros miembros de nuestra comunidad para que ellos también puedan alcanzar mayores niveles de libertad y realización personal.

Cuando no mostramos agradecimiento por las bendiciones que llegan a nuestra vida, el éxito se vuelve frágil. Los logros se sienten vacíos. El progreso pierde sentido. El agradecimiento nos da estabilidad. Nos recuerda por qué el trabajo es importante y nos ayuda a soportar los reveses sin perder la perspectiva.

El agradecimiento es una disciplina, no un estado de ánimo.

El 12 de agosto de 2013, cumplí con mi obligación ante la Oficina Federal de Prisiones. Desde los 23 hasta los 49 años, viví como el preso federal número 16377-004. A pesar de pasar décadas en prisión, siempre me sentí agradecido por las oportunidades que se me presentaron.

Vivir con gratitud no minimizó las dificultades de una condena prolongada. Me fortaleció y me dio una perspectiva diferente. En lugar de percibir la sentencia que me impuso el juez como una injusticia, la consideré parte del viaje. Mi trabajo consistiría en aceptar lo que se me había dado, aprovechar las oportunidades y crear un camino para ganar la libertad lo antes posible.



Esta lección sobre el «agradecimiento», la última lección de la Guía Straight-A, no sugiere que las circunstancias sean mejores de lo que son. Más bien, debemos reconocer lo que sigue siendo posible, incluso en las peores condiciones. Al igual que el lastre en un barco, el agradecimiento nos estabiliza cuando fuerzas externas amenazan con hacer zozobrar nuestro progreso. La Guía Straight-A concluye con esta lección sobre el agradecimiento porque se abren más oportunidades cuando vivimos con gratitud. Restaura la confianza. Las personas se inclinan más por apoyar el progreso que las quejas o a quienes viven con una mentalidad de víctima. Si desarrollamos una mentalidad más fuerte, las personas querrán apoyar nuestro progreso a lo largo del camino.

Encontrar gratitud en el confinamiento

Después de mi detención, un juez denegó la libertad bajo fianza. Dado que estábamos al comienzo de la guerra contra las drogas, las autoridades me encerraron en régimen de aislamiento, donde pasé mi primer año. Nunca antes había estado encarcelado. No sabía qué esperar. Tras la sentencia, las autoridades me trasladaron a una prisión de alta seguridad, rodeada por muros de 12 metros de altura.

El ambiente era inquietante. Sin embargo, apreciaba las pequeñas cosas que antes no tenía mientras estaba en aislamiento:

- » Podía salir a caminar.
- » Podía mirar hacia arriba y ver un cielo azul.
- » Podía respirar aire fresco.
- » Apreciaba la mayor libertad.

Los libros que leí mientras estaba en aislamiento me ayudaron a imaginar un futuro mejor. Me sentí agradecido de poder empezar a poner en práctica un plan. El plan me dio la confianza de que, con el tiempo, me llevaría a tener más éxito una vez que saliera, después de 26 años dentro.

Aprendí que el agradecimiento es como la luz del sol a través de los barrotes de la prisión. No elimina los barrotes, pero nos recuerda que el mundo sigue existiendo más allá de ellos.



Gratitud en el camino

Mirando atrás, puedo identificar muchas bendiciones que me sostuvieron durante el confinamiento:

- » Mi familia me apoyó constantemente.
- » Leer la Biblia me dio la esperanza de que la redención era posible.
- » Sócrates me enseñó a pensar de manera diferente.
- » Frederick Douglass me mostró que aprender a comunicarse podía conducir a una contribución significativa, incluso en cautiverio.
- » Los mentores entraron en mi vida y me animaron a trabajar más duro.
- » Las universidades me dieron la oportunidad de obtener títulos académicos.
- » Mi red de apoyo se amplió, reconectándome con la sociedad en general.
- » Las oportunidades de publicación me permitieron aportar valor más allá de los muros de la prisión.
- » Me casé en la sala de visitas de la prisión, lo que trajo amor y estabilidad a mi vida.
- » Las oportunidades de obtener y gestionar recursos me ayudaron a sentirme productivo y responsable.

Esas experiencias me ayudaron a soportar mejor las dificultades. Llegué a aceptar que las crisis forman parte de la vida. El agradecimiento me ayudó a mantener los pies en la tierra y a estar preparada para lo que viniera después.

El agradecimiento amplía las oportunidades

La gratitud hace más que mejorar la actitud. Influye en los resultados. Cuando vivimos con gratitud y seguimos apreciando las bendiciones de nuestra vida, nosotros:

- » Atrae apoyo en lugar de compasión.
- » Desarrolla resiliencia en lugar de resentimiento.
- » Mantente abierto a las oportunidades en lugar de quedarte atrapado en el resentimiento.



El agradecimiento nos mantiene orientados hacia el crecimiento. Es el equivalente emocional del interés compuesto. Los pequeños reconocimientos, repetidos a diario, se acumulan en perspectiva, fuerza y oportunidad.

Apreciación bajo presión

He visto cómo este principio se aplica también en otros casos. Consideremos la historia de Ross Ulbricht.

Las autoridades arrestaron a Ross el 1 de octubre de 2013, solo unos meses después de que yo cumpliera mi condena. Él había creado un sitio web conocido como Silk Road. Los fiscales lo acusaron de operar una empresa criminal continua. Fue el mismo estatuto bajo el cual yo fui condenado. Un jurado lo declaró culpable y un juez federal lo sentenció a cumplir una doble cadena perpetua, más 40 años.

Ross tenía veintitantos años cuando recibió esa sentencia.

A pesar de la severidad de la pena, Ross no se rindió al resentimiento. Siguió agradecido por el apoyo recibido. Su madre y su prometida crearon una plataforma para defenderlo, y su resiliencia inspiró a más de 600 000 personas a apoyar su petición de clemencia.

El 22 de enero de 2025, el presidente Donald Trump concedió a Ross Ulbricht un indulto total.

Algunas personas lo llaman suerte. Yo creo que refleja algo más profundo. Ross vivió con agradecimiento incluso cuando el sistema lo trató con dureza. Esa mentalidad mantuvo viva la esperanza, atrajo aliados y mantuvo viva la oportunidad el tiempo suficiente para que llegara la justicia.

El agradecimiento completa la Serie Straight-A Guide.

Apreciar no significa conformarse. Significa reconocer el progreso mientras seguimos esforzándonos. Cuando vivimos con gratitud y apreciamos las bendiciones de nuestra vida:



- » El éxito se mantiene con los pies en la tierra.
- » El fracaso se convierte en instructivo.
- » El esfuerzo se percibe como significativo, incluso cuando los resultados tardan en llegar.

El agradecimiento cierra el círculo. Nos permite vivir con humildad tras los logros y con resiliencia tras las pérdidas.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica tres cosas que realmente puedas apreciar en tus circunstancias actuales.
 - » Estos pueden estar relacionados con personas, oportunidades, habilidades o acceso al aprendizaje.
2. Explica cómo la gratitud influye en tu motivación y tu perspectiva.
3. ¿Qué te permite soportar o perseguir de manera más eficaz la gratitud?
4. Escribe una forma en la que practicarás el agradecimiento a diario durante la próxima semana.
 - » Esto podría ser escribir un diario, reflexionar o expresar gratitud a alguien que te apoya.

Al final de la semana, pregúntate:

5. ¿El reconocimiento mejoró mi resiliencia?
6. ¿Influyó en la forma en que los demás respondieron a mí?
7. ¿Qué oportunidades se hicieron más visibles como resultado?

El agradecimiento no pone fin al viaje. Le da sentido al viaje.

LA SERIE STRAIGHT-A GUIDE

Lección 11: Application (Aplicación)

La guía Straight-A comenzó como una forma de sobrevivir y crecer durante una condena de 45 años en una prisión federal. Creé el marco mientras vivía recluso, privado de libertad, oportunidades y control sobre casi todos los aspectos de mi vida cotidiana. En aquel momento, mi crisis era evidente. Había tomado decisiones imprudentes en mi juventud. Infringí la ley. Me acusaron federalmente y recibí una sentencia que me mantendría encarcelado durante décadas.

La guía Straight-A me ayudó a trazar un camino para salir de esa crisis y alcanzar una vida mejor.

Lo que no preveía cuando empecé a escribir el marco era lo útil que seguiría siendo después de que concluyera mi obligación con la Oficina de Prisiones en agosto de 2013. Aunque mis circunstancias cambiaron drásticamente, el marco no lo hizo. Hoy en día sigo basándome en los mismos principios para guiar mis decisiones en los negocios, la defensa de causas, las finanzas, la salud y el crecimiento personal.

Esa continuidad es la razón de esta lección sobre la aplicación.

Un marco

Aunque desarrollé la Guía Straight-A durante mi encarcelamiento, no es una estrategia exclusiva para la prisión. Es un marco de toma de decisiones que se aplica a cualquier período de desafío, transición o ambición.

Como seres humanos, todos nos enfrentamos a crisis en algún momento. Esas crisis adoptan diferentes formas:

- » Estancamiento profesional o pérdida del empleo
- » Inestabilidad financiera
- » Problemas de salud o forma física
- » Abuso de sustancias o hábitos destructivos
- » Rupturas sentimentales
- » Pérdida de identidad durante la transición o reinención



El origen de la crisis puede variar, pero la solución siempre comienza de la misma manera: recuperando la capacidad de acción y aplicando un enfoque estructurado a la toma de decisiones.

Eso es lo que ofrece la Guía Straight-A.

Aplica hoy mismo la guía Straight-A

Tras mi puesta en libertad, utilicé los mismos diez principios para crear negocios. Definí el éxito para cada etapa, establecí objetivos claros, elegí una actitud que enfatizaba la disciplina por encima de los derechos, aspiré a contribuir más allá de mí mismo y tomé medidas coherentes. Creé sistemas de rendición de cuentas, me mantuve al tanto de las condiciones cambiantes, mostré mi trabajo con autenticidad, celebré los logros incrementales y practiqué el agradecimiento a lo largo del camino.

Utilicé la Guía Straight-A para llevar a cabo reformas que esperaba que abrieran oportunidades para que las personas en prisión obtuvieran mayores niveles de libertad a través del mérito. Ese trabajo requirió paciencia, credibilidad, creación de coaliciones y resiliencia. El marco me ayudó a mantener los pies en la tierra cuando el progreso era lento y la resistencia era real.

Sigo aplicando los mismos principios para guiar mis decisiones financieras, mis objetivos de fitness y mi planificación a largo plazo. El contexto cambia. El marco no.

Aplicar la Serie Straight-A Guide a diferentes ámbitos de la vida

La Guía Straight-A funciona porque es adaptable. No se aplica una sola vez y ya está. Se aplica repetidamente, ajustando las definiciones y los objetivos a medida que evoluciona tu vida.

A continuación se muestran ejemplos de cómo se aplica el marco en diferentes ámbitos:



Carrera profesional o negocios

- » Defina el éxito para su etapa actual.
- » Establece objetivos medibles vinculados al desarrollo de habilidades o la creación de valor.
- » Actúa de forma coherente para generar credibilidad.
- » Documenta el progreso para que otros puedan ver tu crecimiento.

Salud y bienestar físico

- » Defina cómo es el éxito ahora, no en el futuro.
- » Establece objetivos realistas que se adapten a tu entorno.
- » Crea rutinas que se acumulen con el tiempo.
- » Haz un seguimiento del esfuerzo, no solo de los resultados.

Recuperación y disciplina personal

- » Defina el éxito como estabilidad y progreso, no como perfección.
- » Utiliza herramientas de responsabilidad para medir el comportamiento.
- » Sé consciente de los factores desencadenantes y los riesgos.
- » Practique el reconocimiento del progreso, incluso cuando se produzcan contratiempos.

Promoción y contribución

- » Define el éxito como servicio e impacto.
- » Aspira a contribuir más allá de tus propios intereses.
- » Crear coaliciones y mantener la autenticidad.
- » Celebra los logros graduales que hacen avanzar la misión.

En todos los casos se aplican los mismos principios. Solo cambian las definiciones.

Crédito por estas ideas

No puedo atribuirme el mérito de haber inventado la Guía Straight-A. Observé a personas que eran mucho más exitosas, disciplinadas y reflexivas que yo. Estudié cómo tomaban decisiones, cómo respondían a la adversidad y cómo estructuraban sus vidas en torno a valores y objetivos.



Al observarlos, aprendí. Al aprender, adapté esas lecciones al contexto de mi propia vida. Con el tiempo, organicé esas observaciones en un marco que me ayudó a navegar por el confinamiento y, más tarde, por la libertad.

Cualquiera puede hacer lo mismo.

No necesitas mi experiencia. No necesitas cumplir varias décadas en prisión. No necesitas enfrentarte a una crisis extrema. Si quieres prepararte para alcanzar mayores niveles de éxito, la Guía Straight-A puede ayudarte a estructurar tu pensamiento, tus decisiones y tus acciones.

La guía Straight-A como herramienta viva

La Guía Straight-A no es una lista de verificación que se completa una sola vez. Utiliza la guía como una herramienta a la que recurrir cada vez que cambien las circunstancias. Cada vez que la revises, redefinirás el éxito, ajustarás los objetivos y recalibrarás las acciones.

Así es como se acumula el progreso.

El marco me ayudó a pasar de la crisis a la preparación, de la preparación a la oportunidad y de la oportunidad a la contribución. Hoy en día sigue guiando mis decisiones.

Puede hacer lo mismo por cualquiera que esté dispuesto a aplicarlo deliberadamente.

Ejercicio de aprendizaje autodirigido

Realice el siguiente ejercicio por escrito:

1. Identifica un área de tu vida en la que actualmente te enfrentas a un reto o una transición.
2. Define el éxito para esa área en una frase clara.
3. Escribe un objetivo que puedas perseguir durante los próximos 30 a 90 días y que respalde esa definición.
4. Identifique una acción diaria o semanal que llevará a cabo de forma constante.



5. Decida cómo va a realizar el seguimiento y documentar el progreso.

Al final del período, pregúntese:

6. ¿Aplicué el marco de forma coherente?

7. ¿Qué pruebas demuestran el progreso?

8. ¿Qué ajustes haré a continuación?

La aplicación convierte los principios en resultados. Los resultados generan confianza. La confianza abre nuevas posibilidades.

HOJA DE TRABAJO PARA ESTABLECER OBJETIVOS

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Esta hoja de trabajo complementa la lección «Establecer metas» de la Guía Straight-A. Está diseñada para ayudar a los participantes a traducir sus valores y aspiraciones en metas claras y medibles, y en acciones coherentes. No se espera que el personal evalúe las creencias ni la calidad de la redacción. La atención se centra en la claridad, el esfuerzo, la coherencia y el seguimiento documentado.

- » Esta hoja de trabajo puede utilizarse de forma independiente, en grupos pequeños o como parte de un programa estructurado.

Instrucciones para los participantes

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a pasar de la intención a la acción.

Los objetivos no son deseos. Son compromisos que usted adquiere consigo mismo, respaldados por una planificación clara y un esfuerzo constante. Tómese su tiempo. Escriba con sinceridad. Esta hoja de trabajo funciona mejor cuando la revisa periódicamente y la ajusta según sea necesario.

Paso 1: Identifique su área de enfoque actual

- » Elige un área de tu vida que sea la más importante en este momento.
- » Algunos ejemplos son:
 - » Educación
 - » Preparación para la reincorporación
 - » Preparación para el empleo o la carrera profesional



- » Salud o estado físico
- » Desarrollo personal
- » Familia o relaciones
- » Estabilidad financiera
- » Mi área de interés actual es:

Paso 2: Definir el éxito para esta área

En una frase clara, define cómo es el éxito en tu etapa actual de la vida. Sé realista. El éxito debe estar bajo tu control.

- » El éxito significa:

Paso 3: Escriba un objetivo principal

Tu objetivo debe ser específico, medible y alcanzable, teniendo en cuenta tus circunstancias.

Pregúntate a ti mismo:

- » ¿Qué voy a completar?
- » ¿Para cuándo?
- » ¿Cómo sabré que está hecho?
- » Mi objetivo principal es:

Paso 4: Divida el objetivo en pasos de acción

Enumera entre 3 y 5 acciones específicas que llevarás a cabo para avanzar hacia tu objetivo. Deben ser comportamientos que puedas repetir de forma constante.

Paso 5: Elige un compromiso semanal

La constancia es más importante que la intensidad. Elige una acción que te comprometas a realizar cada semana.

- » Mi compromiso semanal es:
- » ¿Con qué frecuencia lo haré cada semana?
- » ☐ 1x ☐ 2—3x ☐ Diario



Paso 6: Decida cómo va a realizar el seguimiento del progreso.

El progreso debe documentarse para que cuente.

- » Elige cómo vas a hacer un seguimiento de tu esfuerzo:
 - » ☐ Entradas del diario
 - » ☐ Actualizaciones de perfil
 - » ☐ Registros escritos
 - » ☐ Hojas de trabajo o listas de verificación
- » Haré un seguimiento de mi progreso mediante:

Paso 7: Revisión semanal (a completar más adelante)

Al final de cada semana, responda brevemente:

- » ¿Cumplí con mi compromiso?
 - » ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No

¿Qué ha funcionado esta semana?

¿Qué hay que cambiar la semana que viene?

Recordatorio

- » Los objetivos evolucionan a medida que cambian las circunstancias. Volver a revisar esta hoja de trabajo no es un fracaso. Es disciplina.
- » El esfuerzo documentado a lo largo del tiempo genera credibilidad, confianza y oportunidades.

Extensión opcional

Sube o adjunta esta hoja de trabajo a tu perfil y actualízala a medida que avances. Una documentación coherente respalda la responsabilidad y se refleja en los puntos y las tablas de clasificación.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Este recurso complementa varias lecciones de la Guía Straight-A, entre ellas las dedicadas a la actitud, la responsabilidad, la conciencia, la autenticidad y la aplicación. Estas indicaciones están diseñadas para ayudar a los participantes a reflexionar sobre sus decisiones, esfuerzos y coherencia, más que sobre sus creencias o puntos de vista personales.

Se anima al personal a centrarse en la finalización, la claridad y el seguimiento. La reflexión puede ser privada o compartida, a discreción del personal.

Instrucciones para los participantes

Reflexionar no consiste en explicarse ante los demás, sino en ser honesto con uno mismo.

Utiliza estas preguntas para pensar de forma crítica sobre tus decisiones, esfuerzos y progresos. Elige una o dos preguntas cada vez. Escribe de forma clara y específica. Las respuestas vagas limitan el crecimiento.

Sección 1: Reflexión sobre las decisiones

- » ¿Qué decisión tomé recientemente que me acercó al éxito tal y como lo defino actualmente?
- » ¿Qué decisión evité, pospuse o gestioné mal?
- » Si pudiera repetir esa situación, ¿qué haría de manera diferente la próxima vez?



Sección 2: Reflexión sobre el esfuerzo y la constancia

- » ¿Qué acciones realicé esta semana que requirieron disciplina más que motivación?
- » ¿En qué aspectos fui constante? ¿En qué aspectos me quedé corto?
- » ¿Qué patrón observo en mi esfuerzo durante las últimas dos a cuatro semanas?

Sección 3: Reflexión sobre la rendición de cuentas

- » ¿Qué pruebas hay de que cumplí mis compromisos?
- » ¿Qué excusa me sorprendí a mí mismo utilizando y qué había detrás de ella?
- » ¿Qué ajustes haré la próxima semana para mejorar el cumplimiento?

Sección 4: Reflexión sobre la concienciación

- » ¿Qué obstáculo o distracción está interfiriendo actualmente en mi progreso?
- » ¿Qué fortaleza o recurso estoy infrutilizando?
- » ¿A qué información o comentarios debería prestar más atención en este momento?

Sección 5: Reflexión sobre la autenticidad

- » ¿Dónde estoy mostrando mi trabajo con claridad?
- » ¿En qué aspectos digo lo correcto sin actuar en consecuencia?
- » ¿Cómo sería una mayor coherencia entre mis palabras y mis acciones?

Sección 6: Reflexión sobre la aplicación

- » ¿Qué principio de Straight-A estoy aplicando de manera más eficaz en este momento?
- » ¿Qué principio estoy descuidando?
- » ¿Cómo puedo aplicar el marco de forma más intencionada en un área de mi vida esta semana?



Cierre semanal (opcional)

- » ¿Qué he aprendido sobre mí mismo esta semana?
- » ¿Qué acción concreta voy a llevar a cabo la semana que viene como resultado de esta reflexión?

Extensión opcional

Estas reflexiones pueden registrarse como entradas en un diario o cargarse en tu perfil. La reflexión constante favorece la responsabilidad, la obtención de puntos y la posición en la clasificación, ya que documenta el esfuerzo sostenido.

EJERCICIOS BASADOS EN ESCENARIOS

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Este recurso complementa las lecciones sobre concienciación, acción, responsabilidad, autenticidad y aplicación de la guía Straight-A. Los escenarios están diseñados para ayudar a los participantes a practicar la toma de decisiones utilizando situaciones reales con las que probablemente se encontrarán durante su encarcelamiento, la preparación para la reinserción o la transición a la sociedad.

Se anima al personal a centrarse en el proceso, la claridad y la coherencia, y no en si un participante elige una respuesta «correcta». El valor de este ejercicio reside en cómo se explican y documentan las decisiones.

Instrucciones para los participantes

La vida rara vez nos presenta opciones claras. La mayoría de las decisiones implican presión, incertidumbre y prioridades contrapuestas.

Lee cada escenario con atención. No hay una única respuesta correcta. Tu responsabilidad es:

- » Aplica el marco de la Guía Straight-A
- » Explique claramente su razonamiento
- » Muestra cómo tu decisión se ajusta a tu definición de éxito
- » Elige uno o dos escenarios para completar cada vez.

Escenario 1: Prioridades contrapuestas

Te has comprometido a dedicarte a la educación o al desarrollo personal durante la semana. Un compañero te pide que le dediques tiempo para ayudarlo con una tarea que no encaja con tus objetivos y que te llevará varias horas.



- » Reflexión
 - » ¿Qué decisión debes tomar?
 - » ¿Cómo se relaciona esta decisión con tu definición actual de éxito?
 - » ¿Qué principios de Straight-A son más relevantes en este caso? (Éxito, objetivos, actitud, acción, responsabilidad, conciencia, autenticidad, logros, agradecimiento)
 - » ¿Qué acción se ajustaría mejor a tus objetivos a largo plazo?

¿Cómo documentará esta decisión y su resultado?

Escenario 2: Motivación retrasada

Tenías previsto terminar un trabajo escrito esta semana. Te sientes cansado, frustrado o desmotivado. Nadie te obliga a terminar el trabajo, y dejarlo sin hacer no tendría consecuencias inmediatas.

- » Reflexión
 - » ¿Qué excusa sería más fácil de aceptar en esta situación?
 - » ¿Cuál es el coste real de omitir esta acción?
 - » ¿Cómo sería una acción disciplinada en este caso, aunque fuera a pequeña escala?
 - » ¿Cómo pone a prueba este escenario tu compromiso con la coherencia?

Escenario 3: Retroceso o fracaso

Te fijaste una meta, pero no lograste cumplirla según lo planeado. Te sientes desanimado y consideras abandonar la meta por completo.

- » Reflexión
 - » ¿Qué parte del plan falló: la claridad, la acción, la coherencia o la responsabilidad?
 - » ¿Qué lección nos enseña este revés?
 - » ¿Qué ajuste permitiría continuar con el progreso?
 - » ¿Cómo vas a registrar este revés como parte de tu crecimiento en lugar de ocultarlo?



Escenario 4: Oportunidad con riesgo

Se le ofrece una oportunidad que podría ayudarle a avanzar en sus objetivos, pero implica incertidumbre, responsabilidad adicional o la posibilidad de fracasar.

- » Reflexión
 - » ¿Qué beneficios potenciales ofrece esta oportunidad?
 - » ¿Qué riesgos deben reconocerse con honestidad?
 - » ¿Cómo pueden la concienciación y la planificación reducir esos riesgos?
 - » ¿Qué decisión refleja mejor la responsabilidad y el pensamiento a largo plazo?

Escenario 5: Influencia e integridad

Las personas que te rodean están eligiendo caminos que entran en conflicto con tus objetivos. Sientes la presión de conformarte o permanecer en silencio para evitar situaciones incómodas.

- » Reflexión
 - » ¿Cómo influye este entorno en tus decisiones?
 - » ¿Qué requiere la autenticidad en esta situación?
 - » ¿Qué límites, si los hay, deberías establecer?
 - » ¿Cómo protege esta decisión sus oportunidades futuras?

Reflexión final

- » ¿Qué principio de Straight-A fue más difícil de aplicar en estas situaciones?
- » ¿Qué hábito de toma de decisiones necesitas reforzar más?

Extensión opcional

- » Los participantes pueden registrar las respuestas a los escenarios como entradas en su diario o subirlas a su perfil. La participación constante en los ejercicios de toma de decisiones favorece la responsabilidad, la obtención de puntos y la clasificación en la tabla de líderes, ya que demuestra un esfuerzo sostenido.

HOJA DE TRABAJO SOBRE ASPIRACIONES A LARGO PLAZO

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Esta hoja de trabajo complementa las lecciones sobre aspiraciones, actitudes, metas y aplicación de la Guía Straight-A. Ayuda a los participantes a expresar claramente quiénes desean llegar a ser y a vincular esa aspiración con acciones disciplinadas y documentadas. El personal debe centrarse en la claridad, el esfuerzo y la coherencia, más que en el estilo de redacción o los puntos de vista personales.

Este recurso puede utilizarse de forma independiente, en grupos reducidos o como parte de un programa estructurado.

Instrucciones para los participantes

La aspiración no es una fantasía, sino una imagen clara de la persona en la que te estás preparando para convertirte.

Esta hoja de trabajo te ayuda a definir esa imagen y a conectarla con las acciones que puedes realizar ahora. Escribe con honestidad y realismo. No es necesario que compartas esto con nadie.

Paso 1: Mira más allá de tus circunstancias actuales

Sin centrarte en tus limitaciones actuales, responde a lo siguiente:

- » Dentro de cinco años, quiero ser una persona conocida por:

Paso 2: Identificar las características fundamentales

Elige tres características que sean más importantes para ti.



Algunos ejemplos son:

- » Disciplinado
- » Fiable
- » Educado
- » Saludable
- » Digno de confianza
- » Resiliente
- » Orientado al servicio
- » Responsable financieramente

Las tres características que estoy tratando de desarrollar son:

Paso 3: Conectar la aspiración con la contribución

La aspiración es más fuerte cuando incluye contribución. En el futuro, quiero aportar valor mediante:

- » ¿Quién se beneficia de esta contribución?

Paso 4: Identificar la brecha

El crecimiento requiere honestidad. En este momento, la mayor diferencia entre quién soy y quién aspiro a ser es:

- » ¿Qué hábito, comportamiento o patrón de decisión contribuye más a esa brecha?

Paso 5: Convertir las aspiraciones en acciones

Elige un comportamiento que puedas empezar a practicar ahora mismo y que refleje tu yo futuro.

- » Un comportamiento orientado al futuro que puedo practicar esta semana es:

¿Con qué frecuencia practicaré este comportamiento?

- » ☐ Diario ☐ 2-3 veces por semana ☐ Semanal



Paso 6: Responsabilidad y documentación

La aspiración sin pruebas se desvanece. ¿Cómo documentarás tu esfuerzo?

- » ☐ Entrada del diario
- » ☐ Actualización del perfil
- » ☐ Hoja de trabajo o registro
- » ☐ Reflexión escrita
- » Documentaré mi esfuerzo mediante:

Paso 7: Control semanal (a completar más adelante)

Al final de la semana:

¿Mis acciones reflejaron la persona en la que aspiro convertirme?

- » ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
- » ¿Qué he aprendido sobre mí mismo?
- » ¿Qué ajustes haré la próxima semana?

Extensión opcional

- » Los participantes pueden revisar esta hoja de trabajo mensualmente y actualizarla a medida que evolucionen sus objetivos. La reflexión documentada respalda la responsabilidad, los puntos y la clasificación en la tabla de líderes al mostrar un esfuerzo sostenido e intencionado. Estas hojas de trabajo pueden dar lugar a entradas en el perfil individual.

HOJA DE TRABAJO PARA EL ANÁLISIS DAFO

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Esta hoja de trabajo complementa las lecciones sobre concienciación, responsabilidad y aplicación de la Guía Straight-A. Ayuda a los participantes a evaluar con honestidad su situación actual identificando sus fortalezas y debilidades internas, así como las oportunidades y amenazas externas. El personal debe centrarse en la claridad, el realismo y el esfuerzo, más que en el optimismo o el estilo de redacción.

Este recurso puede utilizarse de forma independiente, en grupos reducidos o como parte de programas de reincorporación o planificación.

Instrucciones para los participantes

El progreso requiere realismo. Un análisis DAFO te ayuda a verte a ti mismo y a tu entorno con claridad para que puedas tomar mejores decisiones. No se trata de juzgar ni de culpar. Se trata de conciencia y estrategia.

Sé honesto. Exagerar las fortalezas o ignorar los riesgos limita el crecimiento.

Paso 1: Fortalezas (ventajas internas)

Las fortalezas son habilidades, hábitos, destrezas o recursos que ya posees.

Algunos ejemplos son:

- » Fuerte ética de trabajo
- » Progreso educativo
- » Familia o mentores que brindan apoyo
- » Rutinas constantes



- » Habilidades de escritura o comunicación
- » Mis puntos fuertes actuales son:

Paso 2: Debilidades (limitaciones internas)

Las debilidades son áreas que requieren mejora o disciplina.

Algunos ejemplos son:

- » Falta de seguimiento
- » Lagunas en la educación o las habilidades
- » Toma de decisiones impulsiva
- » Problemas de salud o forma física
- » Dificultad para gestionar el tiempo
- » Mis debilidades actuales son:

Paso 3: Oportunidades (factores externos que ayudan)

Las oportunidades son condiciones o recursos que puedes utilizar para avanzar hacia tus objetivos.

Algunos ejemplos son:

- » Acceso a programas o cursos
- » Tiempo para centrarse en el desarrollo personal
- » Personal o compañeros que te apoyan
- » Materiales educativos
- » Recursos para la preparación del reingreso
- » Las oportunidades actuales disponibles para mí incluyen:

Paso 4: Amenazas (riesgos externos u obstáculos)

Las amenazas son fuerzas externas que podrían interferir con el progreso si se ignoran.

Algunos ejemplos son:

- » Influencia negativa de los compañeros
- » Perspectivas laborales limitadas
- » Planes de vivienda inestables



- » Factores desencadenantes del abuso de sustancias
- » Entornos con mala gestión del tiempo
 - » Las amenazas actuales que debo tener en cuenta incluyen:

Paso 5: Reflexión estratégica

Responda de forma breve y sincera:

- » ¿Qué fortaleza puedo utilizar para compensar una debilidad?
- » ¿Qué oportunidad puedo aprovechar de inmediato?
- » ¿Qué amenaza requiere más atención en este momento?

Paso 6: Acción y responsabilidad

Elige un ajuste estratégico que realizarás esta semana basándote en tu análisis DAFO. Mi ajuste es:

- » ¿Cómo documentará este ajuste?
 - » ☐ Entrada del diario
 - » ☐ Actualización del perfil
 - » ☐ Registro escrito
 - » ☐ Seguimiento de la hoja de trabajo

Revisión semanal

¿El aumento de la concienciación mejoró mi toma de decisiones esta semana?

- » ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No

¿A qué prestaré más atención la próxima semana?

Extensión opcional

- » Los participantes pueden revisar esta hoja de trabajo mensualmente a medida que cambien las circunstancias. Los análisis DAFO documentados respaldan la responsabilidad, los puntos y la clasificación en la tabla de líderes al demostrar conciencia estratégica y esfuerzo sostenido.

APLICACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA VIDA

Guía para obtener calificaciones excelentes —
Recurso complementario

Nota del facilitador

Esta hoja de trabajo complementa la lección «Aplicación» de la Guía Straight-A. Ayuda a los participantes a aplicar el mismo marco de toma de decisiones en diferentes ámbitos de la vida, mostrando coherencia, disciplina y adaptabilidad. El personal debe centrarse en la claridad, el esfuerzo y la documentación, más que en los resultados o los puntos de vista personales.

Este recurso puede utilizarse de forma independiente, en grupos pequeños o como ejercicio final.

Instrucciones para los participantes

La Guía Straight-A no es un ejercicio que se realiza una sola vez. Es un marco que puedes aplicar siempre que haya que tomar decisiones importantes. Esta hoja de trabajo te ayuda a practicar el uso de los mismos principios en diferentes áreas de tu vida. Elige un área en la que centrarte cada vez. Puedes volver a esta hoja de trabajo a medida que cambien tus prioridades.

Paso 1: Selecciona un área de la vida

Elige un área en la que quieras aplicar la Guía Straight-A ahora mismo.

Algunos ejemplos son:

- » Educación o desarrollo de habilidades
- » Preparación para la reincorporación
- » Planificación laboral o profesional



- » Salud o estado físico
- » Estabilidad financiera
- » Disciplina personal o recuperación
- » Familia o relaciones
- » El área de vida que he seleccionado es:

Paso 2: Definir el éxito para esta área

Defina el éxito tal y como se aplica ahora, no en un futuro lejano. El éxito en este ámbito significa:

Paso 3: Aplica los principios de Straight-A

Responde brevemente para cada principio según se aplique al área de tu vida seleccionada.

- » 1. Éxito: ¿Cómo se ve el éxito en esta etapa?
- » 2. Objetivos: ¿Cuál es un objetivo claro que puedo perseguir a continuación?
- » 3. Actitud: ¿Qué mentalidad me ayudará a mantener la constancia?
- » 4. Aspiración: ¿En quién me estoy convirtiendo al trabajar en esta área?
- » 5. Acción: ¿Qué acción constante me ayudará a avanzar?
- » 6. Responsabilidad: ¿Cómo mediré y haré un seguimiento de mi esfuerzo?
- » 7. Conciencia: ¿Qué obstáculos o riesgos debo prever?
- » 8. Autenticidad: ¿Cómo mostraré mi trabajo y documentaré el progreso?
- » 9. Logro: ¿Qué pequeña victoria debería aspirar a conseguir primero?
- » 10. Apreciación: ¿Qué me ayudará a mantener los pies en la tierra y la motivación?



Paso 4: Compromiso semanal

Elige una acción con la que te comprometerás esta semana.

Mi compromiso semanal es:

¿Con qué frecuencia realizaré esta acción?

- » ☐ Diario ☐ 2-3 veces por semana ☐ Semanal

Paso 5: Plan de documentación

El esfuerzo debe ser visible para que cuente. ¿Cómo documentará su trabajo?

- » ☐ Entrada del diario
» ☐ Actualización del perfil
» ☐ Hoja de trabajo o registro
» ☐ Reflexión escrita
» Documentaré mi esfuerzo mediante:

Revisión semanal (a completar más adelante)

¿He aplicado el marco de forma coherente esta semana?

- » ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No
» ¿Qué funcionó?
» ¿Qué hay que cambiar la semana que viene?

Extensión opcional

- » Los participantes pueden completar varias hojas de trabajo de solicitud de áreas de la vida a lo largo del tiempo. La solicitud documentada en todos los ámbitos respalda la responsabilidad, los puntos y la clasificación en la tabla de líderes, al mostrar una preparación sostenida e intencionada para el éxito.

ÍNDICE DE RECURSOS PARA FACILITADORES

Guía Straight-A — Herramientas complementarias

Objetivo de este índice

La Guía Straight-A proporciona un marco para la toma de decisiones. Los recursos complementarios que se enumeran a continuación están diseñados para ayudar a los facilitadores a reforzar la claridad, la responsabilidad y la preparación disciplinada sin calificar las creencias o los resultados.

Estas herramientas pueden utilizarse de forma independiente, en grupos o junto con programas ya existentes. Los facilitadores pueden seleccionar los recursos en función de las necesidades de los participantes, los objetivos del programa o el momento dentro de una frase o un período de transición.

Cómo utilizar este índice

- » Los recursos son modulares y pueden utilizarse en cualquier orden.
- » Los facilitadores no están obligados a utilizar todos los recursos
- » Se hace hincapié en el esfuerzo constante, la documentación y la aplicación
- » Las tablas de clasificación reflejan el trabajo documentado y el compromiso sostenido

Recursos complementarios de un vistazo

1. Hoja de trabajo para establecer objetivos

- » Úselo cuando:
 - » Los participantes necesitan estructura u orientación
 - » Comienzo de un programa, clase o ciclo de planificación
- » Compatible con:
 - » Definición del éxito



- » Establecimiento de objetivos
- » Acción
- » Responsabilidad
- » Resultado principal: Objetivos claros y cuantificables con medidas documentadas.

2. Preguntas para la reflexión

- » Úselo cuando:
 - » Fomentar el pensamiento crítico y la autoevaluación
 - » Apoyar el debate o las reuniones semanales
- » Compatible con:
 - » Actitud
 - » Responsabilidad
 - » Concienciación
 - » Autenticidad
 - » Aplicación
- » Resultado principal: mejora en la toma de decisiones mediante la reflexión escrita y el ajuste.

3. Ejercicios basados en escenarios

- » Úselo cuando:
 - » Evaluar cómo los participantes aplican los principios bajo presión
 - » Fomentar el debate sin juzgar las creencias
- » Compatible con:
 - » Concienciación
 - » Acción
 - » Responsabilidad
 - » Autenticidad
 - » Aplicación
- » Resultado primario:

Razonamiento demostrado y toma de decisiones disciplinada.



4. Hoja de trabajo sobre aspiraciones a largo plazo

- » Úselo cuando:
 - » Los participantes luchan con la motivación o la identidad
 - » Aclarar el propósito más allá de las circunstancias actuales
- » Compatible con:
 - » Aspiración
 - » Actitud
 - » Objetivos
 - » Aplicación
- » Resultado primario:

Articulación clara de la identidad futura conectada con la acción presente.

5. Hoja de trabajo para el análisis DAFO

- » Úselo cuando:
 - » Preparación para la transición o el reingreso
 - » Abordar los reveses repetidos o el estancamiento del progreso
- » Compatible con:
 - » Concienciación
 - » Responsabilidad
 - » Aplicación
- » Resultado principal:
- » Evaluación realista de fortalezas, riesgos y oportunidades.

6. Mensajes de agradecimiento

- » Úselo cuando:
 - » Reforzar la resiliencia y la perspectiva
 - » Apoyar el esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo
- » Compatible con:
 - » Apreciación
 - » Actitud



- » Responsabilidad
- » Aplicación
- » Resultado principal: Mentalidad estabilizada que favorece la coherencia y la disciplina.

7. Hoja de trabajo para la aplicación en el ámbito de la vida

- » Úselo cuando:
 - » Aplicación de la Guía Straight-A más allá de un ámbito
 - » Actividad final o de integración
- » Compatible con:
 - » Aplicación
 - » Todos los principios de Straight-A
- » Resultado principal: Uso coherente del marco en los ámbitos de la educación, la reinserción, el trabajo, la salud o el desarrollo personal.

Documentación y medición

Se anima a los participantes a documentar su trabajo utilizando:

- » Fichas escritas
- » Entradas en el diario
- » Actualizaciones de perfil

El esfuerzo documentado respalda:

- » Responsabilidad
- » Credibilidad
- » Puntos

Clasificación basada en la participación sostenida

Los facilitadores no son responsables de la puntuación ni de la clasificación.



Recordatorio importante para los facilitadores

- » La Guía Straight-A ayuda a los participantes a comprender la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo cuantificable.

INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR

La Serie Straight-A Guide: cuestionario de dominio

Propósito

Este cuestionario evalúa si el participante comprende cómo aplicar el marco de la Guía Straight-A en situaciones de la vida real. No es una prueba de vocabulario ni de creencias personales. Evalúa el juicio, la capacidad de establecer prioridades y el pensamiento disciplinado.

Cuándo administrar

- » Después de completar la Lección Doce: Aplicación, o
- » Cuando un facilitador desea confirmar la preparación conceptual antes de avanzar hacia funciones más profundas de documentación o liderazgo.

Formato

- » 15 preguntas de opción múltiple
- » Una respuesta correcta por pregunta
- » Basado en situaciones reales y centrado en la aplicación
- » Criterio de puntuación
- » Puntuación mínima para aprobar: 80 % (12 de 15 correctas)
- » Se permite repetir el examen tantas veces como se desee
- » No hay penalizaciones por respuestas incorrectas
- » El objetivo es el dominio, no la velocidad.

Notas importantes para los facilitadores

- » No se espera que los facilitadores expliquen las respuestas, a menos que decidan hacerlo.
- » El cuestionario confirma la comprensión. Las pruebas del trabajo confirman la preparación.



CUESTIONARIO DE DOMINIO

Opción múltiple

Pregunta 1

¿Qué afirmación describe mejor el propósito de la Guía Straight-A?

- A. Motivar a las personas a través del pensamiento positivo.
- B. Establecer normas de buen comportamiento
- C. Ofrecer un marco estructurado para la toma de decisiones y la rendición de cuentas
- D. Reemplazar la programación institucional

Pregunta 2

¿Qué acción refleja mejor la definición correcta de éxito?

- A. Establecer sueños a largo plazo sin plazos
- B. Esperar a que mejoren las circunstancias
- C. Escribir una descripción clara de cómo sería una semana exitosa
- D. Comparar el progreso con el de los demás

Pregunta 3

Un participante establece un objetivo, pero nunca realiza un seguimiento de su progreso. ¿Qué principio de Straight-A falta?

- A. Aspiración
- B. Responsabilidad
- C. Apreciación
- D. Concienciación



Pregunta 4

¿Qué ejemplo muestra mejor la actitud correcta?

- A. Mantener una actitud optimista independientemente del esfuerzo realizado
- B. Quejarse de las condiciones injustas
- C. Seguir esforzándose con disciplina a pesar de los resultados tardíos
- D. Evitar las tareas difíciles

Pregunta 5

¿Qué escenario refleja mejor la aspiración?

- A. Querer tener menos problemas este mes
- B. Imaginar el éxito sin planificarlo
- C. Identificar el tipo de persona en la que te estás preparando para convertirte
- D. Completar tareas para evitar consecuencias

Pregunta 6

¿Qué comportamiento demuestra mejor la acción?

- A. Hablar sobre planes
- B. Escribir los objetivos una vez
- C. Repetir pasos pequeños y constantes alineados con los objetivos
- D. Esperar permiso

Pregunta 7

¿Qué ejemplo muestra mejor la responsabilidad?

- A. Explicar por qué una tarea fue difícil
- B. Hacer un seguimiento del esfuerzo y revisar los resultados semanalmente



- C. Pedir ánimos a otras personas
- D. Establecer más objetivos

Pregunta 8

Un participante ignora los riesgos y los obstáculos. ¿Qué principio se está descuidando?

- A. Concienciación
- B. Autenticidad
- C. Apreciación
- D. Logro

Pregunta 9

¿Qué acción demuestra mejor la autenticidad?

- A. Decir lo correcto
- B. Mostrar solo los resultados finales
- C. Documentar el esfuerzo y la toma de decisiones de forma coherente
- D. Explicar las intenciones

Pregunta 10

¿Qué ejemplo refleja mejor el concepto de «logro» tal y como se define en la Guía Straight-A?

- A. Recibir elogios
- B. Completar una tarea importante
- C. Acumular pequeñas victorias a lo largo del tiempo
- D. Ser más talentoso que los demás



Pregunta 11

¿Qué afirmación describe mejor el concepto de «apreciación» en la Guía Straight-A?

- A. Ignorar los problemas
- B. Sentirse agradecido cuando las cosas van bien
- C. Practicar la gratitud como una disciplina que sostiene el esfuerzo
- D. Aceptar menos

Pregunta 12

Un participante completa las hojas de trabajo, pero nunca las aplica. ¿Qué falta?

- A. Conocimiento
- B. Motivación
- C. Aplicación
- D. Apreciación

Pregunta 13

¿Qué situación muestra mejor la aplicación eficaz del marco?

- A. Memorizar los diez principios
- B. Utilizar el marco solo en clase
- C. Aplicar los mismos principios en la educación, la salud y la planificación de la reinserción
- D. Completar las tareas una vez

Pregunta 14

¿Qué factor determina la posición en la tabla de clasificación?

- A. Puntuaciones en los cuestionarios
- B. Talento o inteligencia
- C. Constancia documentada y esfuerzo sostenido
- D. Duración de la sentencia



Pregunta 15

¿Qué enfoque refleja mejor el dominio de la Guía Straight-A?

- A. Completar las lecciones rápidamente
- B. Aplicar los principios de forma selectiva
- C. Revisar, ajustar y documentar el esfuerzo a lo largo del tiempo
- D. Conocer las definiciones correctas

RESPUESTAS (Solo para facilitadores)

Pregunta 1

- » Respuesta correcta: C — Ofrecer un marco estructurado para la toma de decisiones y la rendición de cuentas.

Explicación:

La Guía Straight-A no es un contenido motivacional ni un conjunto de reglas. Es un marco para la toma de decisiones diseñado para ayudar a las personas a planificar, actuar, medir y ajustar su comportamiento a lo largo del tiempo. La responsabilidad y la estructura son fundamentales para su propósito.

Pregunta 2

- » Respuesta correcta: C — Escribir una descripción clara de cómo sería una semana exitosa.

Explicación:

Definir el éxito significa crear claridad que pueda guiar las decisiones y ser medible. Una definición exitosa debe ser lo suficientemente específica como para evaluar el progreso. Compararse con los demás o esperar a que cambien las circunstancias elimina la capacidad de actuar.

Pregunta 3

- » Respuesta correcta: B — Responsabilidad



Explicación:

Los objetivos sin seguimiento son intenciones, no compromisos. La responsabilidad requiere medir el esfuerzo y revisar los resultados. Sin responsabilidad, no se puede verificar ni mejorar el progreso.

Pregunta 4

- » Respuesta correcta: C — Continuar con el esfuerzo disciplinado a pesar de los resultados tardíos.

Explicación:

La actitud correcta no es el optimismo ni la queja. Es la decisión de seguir trabajando incluso cuando los resultados son lentos o las condiciones son injustas. La disciplina, no el estado de ánimo, es lo que sostiene el progreso.

Pregunta 5

- » Respuesta correcta: C — Identificar el tipo de persona en la que te estás preparando para convertirte.

Explicación:

La aspiración conecta la identidad y el propósito con la acción. No se trata de evitar la incomodidad o completar tareas por conveniencia. Proporciona un significado que sostiene el esfuerzo a largo plazo.

Pregunta 6

- » Respuesta correcta: C — Repetir pasos pequeños y constantes alineados con los objetivos.

Explicación:

La acción en la Guía Straight-A se basa en la constancia. Hablar, planificar una vez o esperar a recibir permiso no produce resultados. El esfuerzo repetido se acumula con el tiempo.

Pregunta 7

- » Respuesta correcta: B — Realizar un seguimiento del esfuerzo y revisar los resultados semanalmente.



Explicación:

La rendición de cuentas requiere pruebas. Explicar las dificultades o fijar más objetivos no sustituye al seguimiento del comportamiento y la revisión de los resultados.

Pregunta 8

- » Respuesta correcta: A — Concienciación

Explicación:

La concienciación requiere reconocer los riesgos, los obstáculos y los factores ambientales. Ignorar las amenazas o fingir que no existen socava la estrategia y la preparación.

Pregunta 9

- » Respuesta correcta: C — Documentar el esfuerzo y la toma de decisiones de manera coherente.

Explicación:

La autenticidad se demuestra mostrando el proceso, no con palabras o intenciones. Una documentación coherente genera credibilidad y confianza.

Pregunta 10

- » Respuesta correcta: C — Acumular pequeñas victorias a lo largo del tiempo.

Explicación:

El éxito en la Guía Straight-A es gradual. Es el resultado de un esfuerzo sostenido, no de acontecimientos aislados, elogios o talento innato.

Pregunta 11

- » Respuesta correcta: C — Practicar la gratitud como una disciplina que sostiene el esfuerzo.

Explicación:

El agradecimiento no es una actitud positiva pasiva. Es una práctica disciplinada que estabiliza la mentalidad, refuerza la resiliencia y apoya el esfuerzo continuo.



Pregunta 12

- » Respuesta correcta: C — Aplicación

Explicación:

Completar hojas de trabajo sin aplicar las lecciones demuestra comprensión sin ejecución. La aplicación es lo que convierte el aprendizaje en preparación y resultados.

Pregunta 13

- » Respuesta correcta: C — Aplicar los mismos principios en la educación, la salud y la planificación de la reinserción.

Explicación:

La maestría se demuestra mediante la adaptabilidad. El uso del marco en múltiples áreas demuestra una comprensión verdadera y un pensamiento disciplinado.

Pregunta 14

- » Respuesta correcta: C — Consistencia documentada y esfuerzo sostenido.

Explicación:

Las tablas de clasificación miden el trabajo a lo largo del tiempo, no la inteligencia, las puntuaciones en los exámenes o las circunstancias. Están diseñadas para reconocer la disciplina y la preparación.

Pregunta 15

- » Respuesta correcta: C — Revisar, ajustar y documentar el esfuerzo a lo largo del tiempo.

Explicación:

El dominio no es velocidad ni memorización. Es la capacidad de aplicar el marco repetidamente, ajustarlo cuando sea necesario y documentar el progreso de manera consistente.



Orientación para facilitadores

- » Utilizar explicaciones para reforzar el proceso por encima de las respuestas
- » Evite formular preguntas en términos morales como «correcto o incorrecto»
- » Haga hincapié en que la comprensión debe ir seguida de la acción
- » Refuerce que los cuestionarios confirman la preparación, pero la documentación demuestra la preparación

Recordatorio para el facilitador

Este cuestionario confirma la comprensión. La preparación se demuestra mediante acciones coherentes y documentadas. La guía Straight-A recompensa:

- » Disciplina
- » Esfuerzo
- » Evidencia
- » Excelencia

No debería recompensar solo la participación.

EPÍLOGO

6 de marzo de 2026

¡Saludos!

En nombre de todos los miembros de Prison Professors Charitable Corporation, les doy mi más cordial bienvenida. Nuestra organización sin ánimo de lucro existe para apoyar a las personas afectadas por la justicia, proporcionándoles las herramientas y el ánimo necesarios para transformar sus vidas durante el encarcelamiento y más allá.

Si es la primera vez que nos conoce, espero que encuentre inspiración y orientación práctica en las páginas de este libro. Si ha leído una versión anterior de este epílogo, gracias por mantenerse en contacto y crecer con nuestra comunidad.

Nuestra misión

Prison Professors se dedica a empoderar a las personas encarceladas para que construyan caminos hacia el éxito. A través de la educación, la autorreflexión y la preparación deliberada, nuestro objetivo es ayudar a las personas a crear oportunidades, recuperar su dignidad y reintegrarse en la sociedad como ciudadanos productivos.

Sabemos por experiencia que la preparación durante el encarcelamiento abre puertas más adelante. Cuando documentas tu trayectoria, no solo generas credibilidad, sino que también te posicionas para aprovechar las oportunidades tras tu puesta en libertad.

¿Por qué conmemorar tu viaje?

Mi nombre es Michael Santos y soy el fundador de Prison Professors. En 1987, cuando tenía 23 años, fui arrestado y posteriormente condenado a 45 años de prisión federal por tráfico de cocaína. Cumplí 26 años.



Durante ese tiempo, me comprometí a cambiar. Obtuve títulos académicos, escribí libros y entablé relaciones con mentores que me enseñaron a prepararme para el éxito. Al mostrar mi trabajo y crear un historial de crecimiento, salí de prisión con oportunidades para vivir una vida significativa.

Las estrategias que me funcionaron a mí pueden funcionar para ti. Por eso hemos creado un sistema para que puedas conmemorar tu progreso y compartirlo con otros.

Perfiles en PrisonProfessors.org

Le invitamos a crear un perfil a través de nuestro sitio web: PrisonProfessors.org.

Así es como funciona:

Pídele a un familiar o amigo que visite el sitio web.

- » Ve a PrisonProfessors.org.
- » Haga clic en «Perfiles».
- » Siga las instrucciones para recibir un nombre de usuario y una contraseña.
- » Un familiar suyo puede actualizar su perfil en su nombre.
- » Puede introducir su biografía, diarios, reseñas de libros y plan de liberación.
- » También recibirán actualizaciones de nuestra organización sin ánimo de lucro sobre las iniciativas de defensa y las oportunidades que estamos trabajando para ampliar.

Si no tiene ningún familiar que pueda ayudarle, puede enviar un correo electrónico a Interns@PrisonProfessors.org. Nuestro equipo le ayudará a crear y actualizar su perfil.

Si no tiene acceso al correo electrónico, envíenos una carta a: Prison Professors / 1205 BMC Drive Suite #706 / Cedar Park, TX 78613.

Al ponerse en contacto con nosotros, tendremos su nombre y número de registro, lo que nos permitirá enviarle libros adicionales.



Qué incluir en tu perfil

Le animamos a que utilice su perfil para documentar su viaje. Los siguientes elementos son los más importantes:

- » **Biografía:** Describe quién eres y cómo te estás preparando para alcanzar el éxito.
- » **Diario: Anota** los pasos diarios que estás dando para crecer.
- » **Informes de libros:** Cada vez que leas un libro, escribe un breve informe explicando lo que has aprendido y cómo te ayudará después de tu puesta en libertad.
- » **Plan de puesta en libertad:** Muestra la estrategia intencional que estás desarrollando para tu reinserción.

Piensa en tu perfil como tu currículum para el éxito, la prueba de que te estás preparando deliberadamente para la libertad.

Puntos, tablas de clasificación y promoción

Para fomentar la coherencia, hemos creado un sistema de puntos:

- » Cada vez que tú o tu familia actualizáis vuestro perfil, ganáis puntos.
- » Escribir diarios, reseñas de libros o actualizar su plan de liberación le permite ganar puntos adicionales.
- » Cuantos más puntos ganes, más subirás en la clasificación.

¿Por qué es importante?

Porque cuando abogamos por reformas, como ampliar el trabajo fuera de la prisión, el arresto domiciliario y los créditos por buena conducta, mostramos a las partes interesadas quiénes son los que más se esfuerzan. Los perfiles y las tablas de clasificación destacan a las personas que más progresan.

Esta visibilidad refuerza nuestro esfuerzo colectivo por abrir más oportunidades a las personas que se preparan.



Recursos para ayudarte a empezar

En la medida en que dispongamos de recursos, nuestra organización sin ánimo de lucro le enviará libros para ayudarle a empezar a crear su perfil. Entre ellos se incluyen:

- » ***Ganarse la libertad:*** Superando una condena de 45 años de prisión
- » ***Manual para profesores de prisión:*** Un libro de ejercicios para el éxito

Cada vez que te enviemos un libro, haz tu parte y actualiza tu perfil escribiendo una reseña del libro. A continuación, te enviaremos el siguiente libro de la serie. Estos recursos demuestran que nunca pedimos a nadie que haga lo que nosotros no hemos hecho. Es lo que seguimos sin hacer hoy en día, como lo demuestra este libro de ejercicios que tienes en tus manos.

Reflexiones finales

Tu pasado no define tu futuro. Al mostrar tu trabajo, puedes crear oportunidades que te lleven al éxito. Nuestra organización sin ánimo de lucro existe para apoyarte y animarte, pero la responsabilidad de transformarte recae en ti.

- » Crea tu perfil.
- » Gana puntos.
- » Ascende en la clasificación.
- » Inspira a otros con tu ejemplo y anima a tus familiares y amigos a seguirnos en las redes sociales.

Juntos, podemos cambiar la narrativa y demostrar a los responsables políticos, los empleadores y los líderes comunitarios que las personas que están en prisión son capaces de crecer, alcanzar la excelencia y ejercer el liderazgo.



Leonard y yo estamos agradecidos de recorrer este camino con ustedes y esperamos celebrar sus progresos.

Con esperanza y respeto,

Michael Santos

Fundador, Prison Professors Charitable Corporation

GUÍA DE INICIO RÁPIDO: Perfiles de profesores de prisiones

Paso 1: Un familiar configura tu perfil

- » Ir a **PrisonProfessors.org**
- » Haga clic en **Perfiles**
- » Siga las instrucciones para recibir un **nombre de usuario y contraseña**

Paso 2: Crea tu perfil

Tu familiar (o nuestro equipo, si nos envías un correo electrónico) puede subir:

- » **Biografía** — Quién eres y cómo te estás preparando
- » **Diario** — Notas diarias o semanales sobre tu progreso
- » **Reseñas de libros** — Lo que has aprendido de los libros que has leído
- » **Plan de liberación** — Cómo piensas tener éxito tras tu puesta en libertad



Paso 3: Gana puntos y sube en la clasificación

- » Cada actualización = puntos
- » Más puntos = mejor clasificación
- » La tabla de clasificación muestra quién está trabajando más duro
- » Los perfiles nos ayudan a promover más oportunidades para **ganarse la libertad**

Paso 4: Manténgase conectado

- » Los familiares reciben información actualizada sobre nuestra labor de defensa
- » Los perfiles destacan los avances ante las partes interesadas, los empleadores y los simpatizantes

Si no tienes ningún familiar que te ayude:

- » Envía una invitación por correo electrónico a: **Interns@PrisonProfessors.org**
- » Escriba a: Prison Professors / 1205 BMC Drive Suite #706 / Cedar Park, TX 78613.

Nuestro equipo te ayudará a actualizar tu perfil.

UN CUADERNO DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO PERSONAL

Visite PrisonProfessors.org para obtener recursos gratuitos que ayudan a las personas a prepararse para alcanzar mayores niveles de éxito.

¿Cómo prepararse para el éxito cuando las circunstancias juegan en su contra?

El libro de ejercicios Straight-A Guide responde a esa pregunta con un marco claro y disciplinado creado dentro de una prisión federal y probado durante décadas.

Un juez federal condenó a Michael Santos a cumplir una pena de 45 años de prisión cuando tenía 23 años. En lugar de rendirse al sistema, elaboró un plan. Ese plan se convirtió en la Guía Straight-A, un marco que le ayudó a transformar el tiempo de reclusión en preparación para el éxito.

Este libro de ejercicios te invita a hacer lo mismo.

En su interior, encontrarás lecciones estructuradas, ejercicios de escritura y herramientas prácticas diseñadas para ayudarte a:

- Asumir la responsabilidad de tus decisiones
- Desarrollar disciplina a través de la acción constante
- Documentar el progreso y la responsabilidad
- Prepararte para las oportunidades mucho antes de que lleguen

Cada página está diseñada para ayudarte a mostrar tu trabajo, medir el esfuerzo y crear un registro de crecimiento que otros puedan verificar. Úsalo junto con la sección Perfiles de nuestro sitio web PrisonProfessors.org.

Utilizado en prisiones, programas de reinserción y estudios autodirigidos en todo el país, el cuaderno de ejercicios Straight-A Guide ayuda a las personas a pasar de la crisis a la preparación, y de la preparación a la oportunidad.

¡Sea el director general de su vida!

Correo electrónico: Interns@PrisonProfessors.org

Dirección postal:

Prison Professors
1205 BMC Drive Suite #706
Cedar Park, TX 78613