PREPÁRATE

PARA EL ÉXITO DESPUÉS

DE LA PRISIÓN

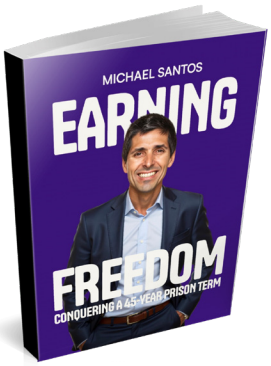


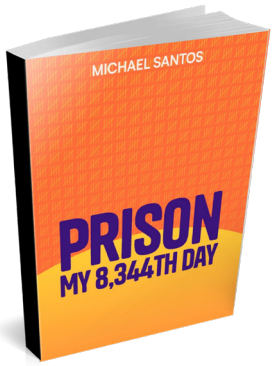
CURSOS AUTODIRIGIDOS
2026
WWW.PRISONPROFESSORS.ORG

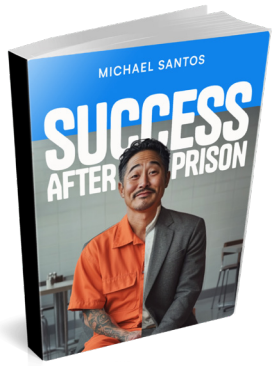
Workbook

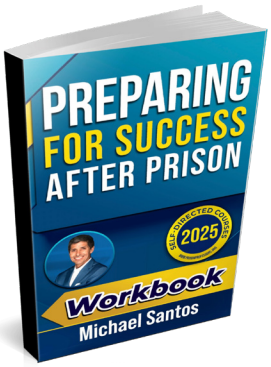
Código BOP SENTRY: PSAP (30 horas)

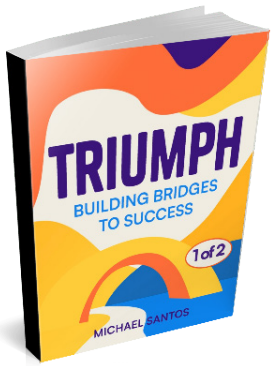
Michael Santos


MICHAEL SANTOS
EARNING
FREEDOM
CONQUERING A 45-YEAR PRISON TERM

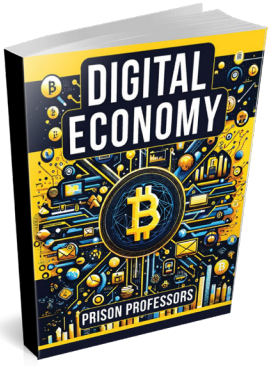

MICHAEL SANTOS
PRISON
MY 8,344TH DAY

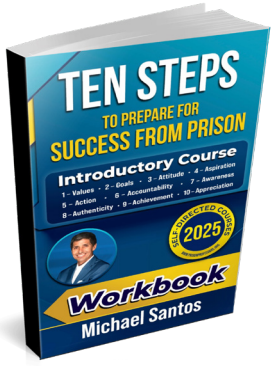

MICHAEL SANTOS
SUCCESS
AFTER PRISON

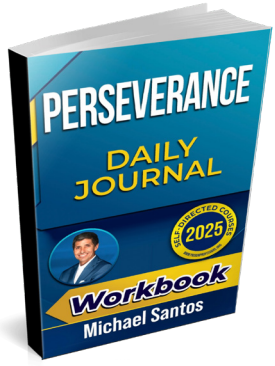

PREPARING
FOR SUCCESS
AFTER PRISON
2025
Workbook
Michael Santos

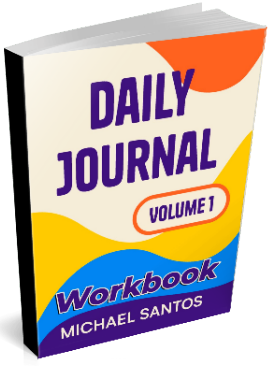

TRIUMPH
BUILDING BRIDGES
TO SUCCESS
1 of 2
MICHAEL SANTOS

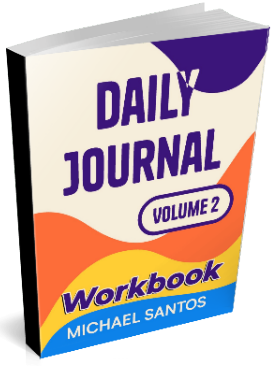

TRIUMPH
BUILDING BRIDGES
TO SUCCESS
2 of 2
MICHAEL SANTOS

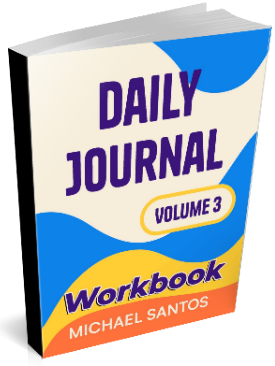

DIGITAL
ECONOMY
PRISON PROFESSORS


TEN STEPS
TO PREPARE FOR
SUCCESS FROM PRISON
Introductory Course
2025
Workbook
Michael Santos


PERSEVERANCE
DAILY
JOURNAL
2025
Workbook
Michael Santos


DAILY
JOURNAL
VOLUME 1
Workbook
MICHAEL SANTOS


DAILY
JOURNAL
VOLUME 2
Workbook
MICHAEL SANTOS


DAILY
JOURNAL
VOLUME 3
Workbook
MICHAEL SANTOS

AVISO LEGAL

La Prison Professors Charitable Corporation es una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar la situación de todas las personas afectadas por el sistema judicial. Nos esforzamos por lograr un cambio sistémico que ofrezca más oportunidades para que las personas puedan recuperar su libertad por méritos propios, entre las que se incluyen:

- Acceso a los créditos de tiempo acumulados
- Acceso a los programas de trabajo fuera de prisión
- Acceso a la libertad condicional por motivos humanitarios

Como entidad sin ánimo de lucro, no contamos con personal dedicado a casos individuales ni ofrecemos asesoramiento jurídico. Basamos nuestro trabajo en experiencias vitales 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 en pos de mejores resultados.

Agradecemos a quienes apoyan nuestro trabajo, incluido nuestro primer patrocinador, www.WhiteCollarAdvice.com, una consultoría especializada formada por personas que han estado en prisión y que comparten estrategias que los usuarios pueden utilizar para defender sus propios intereses.

Para obtener más información, visita nuestra página web en www.PrisonProfessors.org.

Instituciones o pedidos de libros: Books@PrisonProfessors.org

¡Ayúdanos a concienciar a la gente!

Apoya nuestros esfuerzos por la reforma pidiendo a tus amigos y familiares que

sigan a Prison Professors en las redes sociales:

RECOMENDACIÓN

Me llamo Changpeng Zhao, más conocido como «CZ», y soy el fundador de Binance. Es un honor para mí escribir este prólogo para los libros y cursos de Michael Santos, ya que creo firmemente en su misión. El trabajo que Michael y su organización sin ánimo de lucro, Prison Professors Charitable, están realizando para mejorar la situación de las personas afectadas por el sistema de justicia penal es fundamental, no solo en Estados Unidos, sino en todo el mundo.



Conocí a Michael en un momento difícil, cuando me enfrentaba a la posibilidad de cumplir una condena en prisión en Estados Unidos. Como muchos otros, ya había contratado a varios abogados y asesores, pero no podía fiarme de los consejos que recibía, que a veces eran erróneos.

Cuando un conocido común me presentó a Michael y a su socio, no esperaba gran cosa, dadas mis experiencias anteriores. Desde nuestra primera llamada, quedó claro que Michael adoptaría un enfoque diferente. Como director de Prison Professors, se comprometió a ser siempre sincero y directo. Percibí su integridad y le invité a unirse a mi equipo para mantener llamadas diarias.

Tras leer su libro *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term* y mantener varias conversaciones, llegué a admirar el camino que Michael se había labrado. Nos reunimos en persona unas cuantas veces antes de que me entregara para cumplir mi condena de cuatro meses, con el fin de seguir hablando. Cuando nos vimos, le dije que me recordaba a una versión real de *Cadena perpetua*.

A pesar de haber cumplido 26 años en una prisión federal, no se quejaba. Al contrario, no solo reconstruyó su vida, sino que también alcanzó el éxito económico por sus propios medios. Cuando nos vimos, me dijo que había dado un giro a su vida, dedicando el resto de su carrera y sus recursos a

una causa más grande que él mismo: ayudar a otros a desenvolverse en el sistema de justicia penal y a labrarse un futuro mejor, independientemente de la capacidad económica de cada uno.

Siempre he creído que son la pasión y el propósito, más que la búsqueda de beneficios, los que impulsan los proyectos más impactantes. Eso es exactamente lo que encontré en Michael. Vi que su compromiso de ayudar a otros a empoderarse personalmente, a superar crisis y a impulsar la reforma penitenciaria era genuino. Dado que financiaba personalmente la iniciativa, estaba claro que no trabajaba por dinero, sino para tener un impacto significativo en las vidas de millones de personas, esforzándose por marcar la diferencia en un sistema que no funciona.

Antes de cumplir mi propia condena, Michael me ayudó a prepararme. Mientras que otros me ofrecían consejos que al final resultaron ineficaces, la orientación de Michael, basada en décadas de experiencia personal, fue inestimable. No prometió milagros, pero me ofreció estrategias prácticas para superar los retos a los que me enfrentaría... y funcionaron.

A lo largo de mi condena, Michael se mantuvo en contacto constante, brindándome un apoyo que me ayudó a adaptarme más fácilmente. Cuando surgían obstáculos o problemas, colaboraba con los miembros de nuestro equipo jurídico para sortear las dificultades.

Durante mi estancia en la comunidad, trabajé como voluntario en su organización sin ánimo de lucro. Tanto mientras cumplía mi condena como después de salir, fui testigo de primera mano del impacto que Prison Professors tenía en las personas encarceladas y en sus familiares, ofreciéndoles esperanza y un camino hacia el éxito cuando el sistema les ofrecía muy poco.

Michael se ha convertido no solo en un amigo de confianza, sino también en un defensor comprometido con un cambio significativo. Me enorgullece respaldar su labor y apoyar a Prison Professors Charitable en su esfuerzo por mejorar las perspectivas de las personas encarceladas y redefinir la forma en que la sociedad percibe el encarcelamiento.

Animo a todas aquellas personas con ideas afines que quieran marcar la diferencia en la vida de millones de personas a que se sumen a estos esfuerzos, aunque la contribución sea tan pequeña como encargar los libros y cursos de autoaprendizaje que Amazon enviará a personas sin recursos que se encuentran en prisión.

La organización Prison Professors Charitable Corporation destina el 100 % de los ingresos obtenidos por la venta de libros a financiar su misión.

Para obtener más información sobre los libros y la causa, visita PrisonProfessors.org/Books o escanea el código QR

CZ,

Fundador de Binance

Otros libros de
Michael G. Santos / Profesores en prisión

Ganarse la libertad:
Superar una condena de 45 años de prisión
(Muestra estrategias para desarrollar fortaleza y disciplina durante una condena de larga duración)

¡Prisión! Mi día 8.344: Cuaderno de ejercicios
(Muestra estrategias para ser productivo durante cada día en prisión)

Éxito tras la cárcel: Cuaderno de ejercicios
(Muestra los resultados de las personas que aprovechan el tiempo en prisión para prepararse para el éxito)

Cuaderno de ejercicios sobre la perseverancia
(Curso autodidáctico para ayudar a las personas que se encuentran en la cárcel o en prisión)

Cuaderno de ejercicios «Plan de puesta en libertad»
(Curso autodirigido para ayudar a las personas que se encuentran en prisión o en centro penitenciario)

Preparación para el éxito tras la cárcel —
Curso aprobado por la FSA (código SENTRY PSAP)
Cuaderno de diario: marzo de 2025

ISBN: 9798162500568

Para ponerte en contacto con nosotros, visita:
www.PrisonProfessors.org
Books@PrisonProfessors.org

Para recibir nuestro boletín informativo: envía una invitación a
Interns@PrisonProfessors.org
1205 BMC Drive, Suite n.# 706
Cedar Park, TX 78613

TABLE OF CONTENTS

SECCIÓN I

Lección 1: Valores y objetivos 12

Lección 2: Actitud y aspiraciones 22

Lección 3: Acción y responsabilidad 34

Lección 4: Conciencia y autenticidad 48

Lección 5: Logros y reconocimiento 59

SECCIÓN II

Lección 6: Mastermind 75

Lección 7: Cómo definir el éxito 96

Lección 8: Objetivos «Super SMART» 111

Lección 9: Cómo desarrollar la actitud adecuada 126

Lección 10: Aspirar a más 142

Lección 11: Acción y propósito 158

Lección 12: Responsabilidad personal 173

Lección 13: Mantener la atención 187

Lección 14: Celebrar los logros 204

Lección 15: Agradecimiento y autenticidad 219

SECCIÓN III

Lección 16: Veni, Vidi, Vici 237

Lección 17: La responsabilidad como motor del crecimiento 240

Lección 18: Cómo canalizar la ambición 244

Lección 19: Comunicación eficaz 247

Lección 20: Dar rienda suelta a la creatividad 251
Lección 21: Desarrollo del pensamiento crítico 255
Lección 22: La importancia de la diligencia 259
Lección 23: Inteligencia emocional 264
Lección 24: Cómo desarrollar la empatía 268
Lección 25: Empoderamiento 272
Lección 26: Excelencia personal 276
Lección 27: Establecimiento de objetivos 280
Lección 28: Gratitud y reconocimiento 284
Lección 29: Mentalidad de crecimiento 288
Lección 30: Integridad y cómo generar confianza 293
Epílogo: 18 de agosto de 2025 297
Vocabulario 303

SECCIÓN I

Prepararse para el éxito tras salir de prisión

Bienvenidos a nuestro curso: «Prepararse para el éxito tras salir de prisión».

Como los lectores podrán comprobar en este curso, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a prepararse para el éxito tras la cárcel.

¿Por qué?

Hay muchas razones, entre ellas las tasas de reincidencia.

Nadie cree que vaya a volver a la cárcel tras su puesta en libertad. Por desgracia, las estadísticas muestran que muchas personas que entran en el sistema se enfrentan a enormes obstáculos cuando salen. Desde el momento de la detención inicial, la vida de una persona cambia de formas imprevistas:

- Tienen que tratar con abogados defensores, fiscales y un sistema judicial que no comprenden.
- Si se impone una pena de prisión, las personas quedan separadas de sus seres queridos. Los amigos y la familia siguen adelante con sus vidas, lo que les provoca ansiedad.
- Mientras se vive en el sistema, los constantes retos pueden complicar la adaptación, independientemente del nivel de seguridad.
- Tras su puesta en libertad, las personas se enfrentan a dificultades para encontrar vivienda, obtener crédito o mantenerse al día en una sociedad en constante cambio.

Por otro lado, hay personas que salen de la cárcel y prosperan. Tomemos el caso de Weldon Long. Sus problemas con la adicción influyeron en su comportamiento cuando era joven. Weldon participó en atracos a mano armada que le valieron tres condenas de prisión distintas. Durante sus dos primeras condenas, se adaptó a la cultura del encarcelamiento. Las

decisiones que tomó dentro de la cárcel le acarrearon más problemas fuera. Tras su tercera condena, Weldon decidió dar un giro a su vida. Ahora dirige una empresa que imparte formación en ventas a grandes corporaciones, como Wells Fargo, Federal Express, Home Depot y otras.

¿Qué marcó la diferencia?

Durante su tercera condena, Weldon decidió que ya no quería seguir llevando una vida delictiva. Optó por prepararse para el éxito tras salir de la cárcel. Independientemente de lo que ocurriera dentro del centro penitenciario, siempre podía esforzarse por mejorar como persona mediante:

- Ampliar su vocabulario,
- mejorar sus habilidades de expresión escrita,
- Convertirse en un mejor comunicador oral,
- Desarrollar sus habilidades de pensamiento crítico,
- Desarrollar una ética de trabajo autónoma.

Al igual que muchas otras personas en prisión, Weldon acabó comprendiendo que, independientemente de lo que sucediera a su alrededor, tenía la responsabilidad de prepararse para triunfar tras su puesta en libertad.

Muchas personas en prisión creen que, mientras están allí, deben centrarse en la cultura del encarcelamiento y olvidarse del mundo exterior. Quienes tienen éxito tras su puesta en libertad comprenden que existe una urgencia. Cuanto antes empiecen a sembrar las semillas del éxito, más eficaces serán a la hora de abrirse oportunidades.

Nuestro curso «Preparación para el éxito tras la cárcel» anima a los participantes a seguir una estrategia autodirigida. Ofrecemos el curso en tres secciones:

Sección 1:

- Las lecciones 1 a 5 ofrecen una introducción en la que se muestra el potencial que conlleva llevar a cabo un proceso de adaptación basado en valores y orientado a objetivos.

Sección 2:

» Las lecciones 6 a 15 ofrecen orientación sobre cómo cualquier persona que se encuentre en prisión puede utilizar esta estrategia para empezar a sentar las bases de un futuro mejor.

Sección 3:

» Las lecciones 16 a 30 ofrecen lecciones independientes sobre desarrollo personal.

Cada lección debería durar aproximadamente una hora. Los participantes que completen el curso de 30 horas deberían elaborar un plan de reincorporación personal que les permita:

» Define el mejor resultado posible,

» elabora un plan de lanzamiento que conduzca al éxito,

» Establece prioridades,

» Desarrollar sus herramientas, tácticas y recursos,

» Establecer indicadores de responsabilidad personal, y

» Motivarles para que trabajen sin descanso en la ejecución del plan.

Todo el equipo de Prison Professors cree que cualquiera puede esforzarse por convertirse en una persona extraordinaria y carismática. Todo empieza con un plan de reinserción personal. Revisa el plan a lo largo del tiempo y documenta los pasos graduales necesarios para prepararte para el éxito.

Si estás en una prisión federal y deseas recibir apoyo continuo, envíanos una invitación a través de Corrlinks para recibir nuestros boletines informativos.

Creemos en ti.

LECCIÓN 1: VALORES Y OBJETIVOS

Definir el éxito

Valores y objetivos

Independientemente de la etapa del camino en la que nos encontremos, podemos empezar a sembrar las semillas del éxito mirando hacia atrás y hacia adelante. En esta lección introductoria, comenzaremos a explorar qué significa definir valores y objetivos, reflexionando sobre las ideas que podríamos tener en cuenta (o que deberíamos haber tenido en cuenta) antes de tomar una decisión.

Me llamo Michael Santos y soy el fundador de Prison Professors. Es un placer para mí presentaros nuestra serie sobre cómo prepararse para el éxito tras salir de prisión.

Para ser totalmente sincero, soy una persona que ha cumplido una larga condena en prisión. Desde que terminé de cumplir mi condena, en 2013, he defendido reformas que ofrezcan más incentivos a las personas que se encuentran en prisión. Como descubrirán los participantes en este curso, nunca pediré a nadie que haga nada que yo no haya hecho durante los 9.500 días que pasé en prisión, ni que no siga haciendo hoy en día.

Los líderes me enseñaron cómo prepararme para tener éxito tras mi puesta en libertad. Dado que esas lecciones me funcionaron, quizá otros quieran aprender de ellas.

Independientemente de en qué etapa del ***recorrido*** en la que se encuentre una persona, sabemos que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a sembrar las semillas del éxito. En cualquier momento, podemos echar la vista atrás y reflexionar sobre las decisiones

que tomamos. Si ***hacemos introspección***, podemos ver cómo nuestras decisiones iniciales nos han llevado hasta donde estamos hoy.

Del mismo modo, si ***proyectamos*** cómo queremos vivir dentro de un año, cinco años o diez años, podemos trazar un plan a partir de ahí. Ese plan puede llevarnos al éxito que queremos llegar a ser.

Diseño del curso / Tiempo necesario / Recursos:

Cada participante debe completar cada lección en un plazo de entre 50 y 90 minutos utilizando este cuaderno de ejercicios autónomo. El tiempo ***depende*** depende de si los participantes ven los perfiles en vídeo del DVD opcional o realizan los ejercicios interactivos; los archivos de vídeo son opcionales porque no todas las instituciones disponen de los medios necesarios para ofrecer este tipo de recursos.

En cada sesión, los participantes tendrán la oportunidad de demostrar cómo están trazando su camino hacia el éxito.

Objetivo:

A través de nuestra serie «Preparación para el éxito tras la cárcel», los participantes desarrollarán habilidades. Estas habilidades contribuyen al éxito de cada participante, independientemente de la etapa en la que se encuentre en su trayectoria o del lugar de reclusión. Por ejemplo, las lecciones serán de ayuda para las personas que:

- Al plantearse su respuesta ante una acusación penal,
- Prepararse antes de la sentencia,
- Diseñar una estrategia de adaptación que conduzca a los mejores resultados,
- Prepararse para una vida laboral tras la puesta en libertad.

Las lecciones de la serie «Prepararse para el éxito tras salir de prisión» ayudan a las personas que quieren valerse por sí mismas. Y el ***plan de clase independiente*** incluye todo lo que una persona necesita para completar los ejercicios de desarrollo personal. Dichos ejercicios conducirán a:

- Ampliar el vocabulario,
- Mejorar las habilidades de expresión escrita,
- Desarrollar las habilidades de lectura,
- Mayor confianza a la hora de comunicarse oralmente,
- Capacidad de pensamiento crítico,
- Compromiso con el aprendizaje autónomo, y
- Habilidades avanzadas para establecer contactos con el fin de encontrar mentores.

Ejercicios personales:

Estamos ***escribimos*** escribimos este curso a un nivel básico, utilizando frases cortas y analogías sencillas. En su mayor parte, escribimos en ***plural*** y ***pronombres de género neutro***. Ocasionalmente utilizaremos «él» o «ella» porque queremos ser inclusivos. Las lecciones se aplican a todas las personas afectadas por el sistema judicial, independientemente de su edad, ***origen étnico***o género.

Reducimos al mínimo el uso de términos como «recluso», «condenado» o «preso», ya que queremos que los participantes se identifiquen como personas o ciudadanos de la comunidad en general. Todo nuestro equipo de Prison Professors ***se esfuerza*** por ayudar a las personas ***salgan*** de la cárcel con su dignidad intacta y con oportunidades para prosperar según cada persona defina lo que significa «prosperar» o «triunfar».

Nota sobre la ampliación del vocabulario:

Al final de este folleto hay un ***glosario***. Es otra forma de decir «diccionario». Si ***resaltamos*** una palabra en ***negrita y cursiva***, la incluimos al final del libro. El léxico que aparece al final del folleto incluye una definición. Animamos a los participantes a que aprendan las palabras que no conozcan como parte de un ejercicio autodirigido de ampliación de vocabulario. Los participantes que se comprometan a ello no necesitarán un profesor, un aula, un reproductor de vídeo ni ningún otro recurso, salvo este sencillo cuaderno de ejercicios (o recopilación de planes de clase impresos), para desarrollar un ***sólido vocabulario***.

Nota sobre el desarrollo de la escritura:

Cada lección incluye una serie de preguntas abiertas. Los participantes pueden escribir tanto o tan poco como deseen. Las preguntas no tienen una única respuesta correcta o incorrecta. Por el contrario, cada respuesta debe ajustarse a la forma de pensar de cada persona. Y cada persona piensa de manera diferente. Si una persona decide desarrollar mejores habilidades de redacción, su valor en el mercado laboral aumentará. Las personas pueden desarrollar mejores habilidades de redacción y de pensamiento si utilizan esta estrategia de aprendizaje autodirigido.

Nota sobre los extras del DVD:

Cada lección incluye un vídeo en DVD opcional. Hemos grabado ***subtítulos*** en la parte inferior de cada vídeo. Los participantes pueden leer los subtítulos mientras escuchan ***mejorar*** sus habilidades de lectura. Los DVD incluyen entrevistas con ***hombres y mujeres que han tenido problemas con la justicia*** de diferentes orígenes. Estas personas han logrado desarrollar carreras profesionales exitosas tras su salida de prisión o han superado otras adversidades. Los vídeos también incluyen ideas que las personas que han tenido contacto con el sistema judicial pueden utilizar para prepararse parauna vez en libertad. Cuando escuchamos a personas que han tenido éxito compartir sus historias, encontramos pistas o lecciones que podemos aplicar para alcanzar un mayor éxito.

La primera sección abarca cinco lecciones:

- Definir el éxito a través de los valores y los objetivos,
- actitud y aspiración,
- acción y responsabilidad,
- Conciencia y autenticidad,
- logros y reconocimiento.

Como ***formador*** formador, permítanme empezar por contarles la historia que hay detrás. Para ganarme su confianza, los participantes descubrirán que nunca pido a nadie que haga nada que yo no haya hecho durante mi trayectoria personal, que incluyó varias décadas en prisión.

Me gustaría ganarme vuestra confianza.

Historia del curso:

Nuestra serie «Prepararse para el éxito tras la cárcel» forma parte de un proyecto más amplio: un compromiso de por vida con la defensa de las personas afectadas por el sistema judicial. Para tener éxito, me baso en las mismas lecciones que imparto en este curso. Para defender sus derechos de forma eficaz, necesitamos crear ***coaliciones*** con muchos componentes, entre los que se incluyen:

- Los legisladores que influyen en las leyes,
- los administradores que influyen en las políticas,
- Las personas afectadas por el sistema judicial que pasan por él,
- Académicos universitarios que evalúan la eficacia de nuestros programas,
- Empresarios que puedan trabajar con personas afectadas por el sistema judicial,
- Las entidades financieras que influyen en ***las consecuencias colaterales*** para las personas afectadas por el sistema judicial,
- Las organizaciones comunitarias que acogen en la sociedad a las personas que han tenido problemas con la justicia, y
- los ciudadanos que votan.

Tal y como se explica en este curso, para tener éxito como defensor es necesario que ***influir*** a las figuras de autoridad. Debemos empezar por trazar un plan. Para influir en las figuras de autoridad, debemos desarrollar una mayor destreza a la hora de convertir letras en palabras, palabras en frases, frases en párrafos y párrafos en argumentos persuasivos. Aprendimos esa lección sobre la defensa de causas de figuras de autoridad como Frederick Douglass.

Frederick Douglas y el poder de la defensa de una causa:

Es posible que algunos participantes conozcan la historia de Frederick Douglass, quien comenzó su vida como esclavo. Esa lucha le acarreó enormes dificultades. Con el tiempo, se le presentó la oportunidad de escapar hacia la libertad. En lugar de seguir adelante para disfrutar de su libertad, el señor Douglass dedicó su vida a la defensa de los derechos, trabajando incansablemente como impulsor de la ***abolición*** de la esclavitud.

Para lograr el resultado que deseaba, Frederick Douglass comprendió que tendría que desarrollar nuevas habilidades:

- Tuvo que aprender a leer.
- Tuvo que aprender a escribir.
- Tuvo que aprender a hablar de forma persuasiva.
- Tuvo que aprender a formar una coalición de personas influyentes.
- Tuvo que colaborar con esas personas influyentes para cambiar las leyes que condujeran a la abolición de la esclavitud.

La historia de Frederick Douglass nos ofrece un ejemplo de excelencia. A pesar de haber nacido en la esclavitud, él ***se adhirió*** a una estrategia basada en valores y orientada a objetivos para vivir por el bien común. Millones de personas se beneficiaron de ello. Consciente de que el camino hacia la libertad sería largo, tal y como nos aconsejó otro gran defensor, Frederick Douglass impulsó la causa convirtiendo palabras en frases y frases en párrafos.

Para utilizar la historia de su vida como herramienta que persuadiera a más personas a creer en su visión, escribió tres ***autobiografías***:

- *Relato de la vida de Frederick Douglass, un esclavo estadounidense*,
- *Mi esclavitud y mi libertad*, y
- *La vida y la época de Frederick Douglass*

Al escribir la historia de su vida, Frederick Douglass adquirió la capacidad de influir en personas a las que nunca conocería. Los lectores empezaron a

ver las cosas desde una perspectiva diferente al leer sobre sus experiencias y su ***fortaleza*** de su vida. Le invitaban a participar en foros públicos, donde pronunciaba ***discursos*** y respondía a las preguntas del público. A través de su historia, cambió la forma de pensar de ***adversarios***.

Algunas personas criticaban a Frederick Douglass porque pasaba tiempo con personas que apoyaban la esclavitud, incluidas aquellas que esclavizaban a otros. Esos críticos querían saber por qué ***conversara*** con cualquiera que apoyara la esclavitud. El señor Douglass respondió que no necesitaba ***convertir*** a quienes conocían la maldad de la esclavitud; se regía por el lema: «Me uniría a cualquiera para hacer el bien y a nadie para hacer el mal».

Al cambiar la mentalidad de la gente, Frederick Douglass influyó en el voto de los ciudadanos. Convenció a la gente de que la esclavitud era un mal y les persuadió para que ***votaran*** a candidatos que votaran a favor de ***abolir*** la esclavitud.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (1-1):

Responde a las tres preguntas siguientes en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 1-1: ¿Qué conclusiones puedes extraer de esta breve lección sobre Frederick Douglass?
- 1-2: ¿De qué manera puede influir este breve resumen sobre Frederick Douglass en la estrategia que elabores para prepararte antes de enfrentarte a una figura de autoridad que te va a juzgar?
- 1-3: ¿De qué manera dirías que la esclavitud influyó en la visión del mundo de Frederick Douglass?

Historia personal:

Por desgracia, no empecé a aprender de líderes como Frederick Douglass hasta que los fiscales convencieron a los miembros de un gran jurado para que ***presentaran cargos*** . Los agentes de la DEA me detuvieron el 11 de agosto de 1987, cuando tenía 23 años. Nunca había estado en la

cárcel antes de esa detención y no sabía qué esperar. En aquella etapa de mi vida, lo único que quería era la libertad.

Con esa mentalidad, escuchaba de buen grado a las personas de mi entorno que me decían lo que quería oír en lugar de lo que necesitaba oír. Entonces, tomé más decisiones equivocadas.

Dado que los cargos que se me imputaban conllevaban una posible cadena perpetua, pasé la mayor parte de mi prisión preventiva en ***aislamiento*** . Debido a ese tiempo en aislamiento, no aprendí mucho sobre cómo funcionaba el sistema de justicia penal. Al desconocer el sistema legal, me dejé ***vulnerable*** a los mensajes que otras personas del centro de detención intentaban ***transmitir***. Esas personas me transmitieron diversos mensajes:

- Había una gran diferencia entre una acusación y una condena.
- La mejor manera de cumplir la condena sería olvidarme del mundo exterior y centrarme en mi estancia en la cárcel.
- El Estado solo gana los casos porque la mayoría de la gente se declara culpable; los fiscales rara vez demuestran la culpabilidad cuando los casos llegan a juicio.

Al prestar atención a opiniones de dudoso valor, me metí en un ***serie*** de ***decisiones*** decisiones. Tras el juicio, los miembros del jurado me declararon culpable de todos los cargos. Mis decisiones me expusieron a una sentencia más severa de la que habría recibido si hubiera actuado de otra manera. Tras el primer juicio, la fiscalía presentó nuevos cargos de perjurio contra mí.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (1-2):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 1-4: ¿En qué aspectos dirías que la preparación del autor antes de la sentencia difería del liderazgo de Frederick Douglass?

- 1-5: ¿En qué aspectos dirías que la condena del autor influyó en sus posibilidades de convertirse en defensor de los derechos de los oprimidos?
- 1-6: ¿Cómo crees que responderían las figuras de autoridad de la sociedad ante la convicción del autor?

Retrospectiva:

Al echar la vista atrás, me doy cuenta de cómo me perjudicó mi falta de preparación antes de la sentencia. En lugar de responder de forma reflexiva, con una estrategia deliberada durante un ***momento*** , ***renuncié*** toda la responsabilidad de prepararme.

En la práctica, me rendí al permitirme ***sucumbir*** a la guíade los demás. En lugar de actuar ***deliberada*** en mis decisiones, esperaba que otra persona pudiera resolver los problemas ***derivados*** por mis decisiones anteriores.

Frederick Douglas adoptó un enfoque diferente. No solo pensaba en lo que quería o en lo que le beneficiaría a él personalmente. Pensaba en la sociedad y buscaba formas de influir en la creación de una comunidad mejor para todos. Entonces, ***se embarcó*** en un ***plan metódico***y deliberado. Para abolir la esclavitud, comprendió que tendría que:

- Definir el éxito como la abolición de la esclavitud,
- Elabora un plan que impulse las perspectivas de abolir la esclavitud,
- Establecer prioridades,
- Ejecutar el plan, y
- Asumir la responsabilidad de sus actos.

Prepararse para el éxito en cualquier etapa de la vida requiere que empecemos por definir qué es el éxito. A continuación, debemos fijarnos objetivos claros y SMART que se ajusten a nuestra definición de éxito. Si valoramos el éxito, debemos dar los pasos graduales que nos conduzcan a él.

Nos guste o no, debemos vivir en el mundo tal y como es, y no como nos gustaría que fuera.

Frederick Douglass comprendió que la esclavitud existía. No podía desear que desapareciera. En su lugar, tuvo que dar una serie de ***pasos sistemáticos*** que le acercaran al éxito tal y como él quería experimentarlo: vivir en un mundo en el que nadie pudiera esclavizar a otra persona. Ya había resuelto su problema al escapar de la esclavitud. Pero también quería resolver problemas mucho más grandes que el suyo propio.

No tenía esa ***mentalidad*** de lucidez cuando empecé a cumplir mi condena. Simplemente quería salir del centro de detención y evitar la cárcel. No pensaba en nada más que en lo que yo quería.

Esa mentalidad no me iba a salir muy bien.

Me habría ido mucho mejor si hubiera pensado en las partes interesadas del sistema. Como suele decir Zig Zigler, un influyente líder en ventas:

«Si podemos ayudar a los demás a conseguir lo que quieren, podremos conseguir todo lo que queramos».

No aprendí esas lecciones hasta mucho después de que un juez me condenara. Al reflexionar sobre aquellos meses previos a la sentencia, me doy cuenta de que cometí muchos errores al no tener en cuenta a las partes implicadas. Si hubiera considerado las preguntas que figuran a continuación, habría utilizado estas estrategias para prepararme antes de la sentencia.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (1-3):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 1-7: ¿Qué motiva a un fiscal?
- 1-8: ¿Qué motiva a un juez?
- 1-9: ¿Qué motiva a las personas que influirán en las perspectivas de libertad en el futuro?

LECCIÓN 2: ACTITUD Y ASPIRACIONES

Compromiso al 100 %

Actitud y aspiración

Una vez que definimos qué es el éxito y establecemos unos objetivos claros, debemos perseguir ese éxito con la actitud adecuada. En nuestro curso, definimos la actitud «adecuada» como un compromiso al 100 % con el éxito, tal y como lo defina cada persona. Esa estrategia funciona tanto para quienes se enfrentan a una vista de sentencia como para quienes ya han recibido la sentencia. Aspira al mejor resultado posible.

Halim Flowers:

Halim Flowers es hoy en día uno de los artistas, escritores y activistas más reconocidos de nuestro país. Pero no fue así como comenzó su vida.

Al igual que muchas personas que pasan por el sistema de justicia penal, Halim tuvo una infancia llena de dificultades. Las bandas callejeras marcaron su ***adolescencia*** . Antes de cumplir los 10 años, caminó sobre charcos de sangre que brotaban del cuerpo de una persona fallecida. Ni los disparos ni ver la muerte ***le inmutaron*** . Su padre se volvió adicto al crack.

Condicionado por su entorno, Halim empezó a vender crack a los 12 años, ***adaptándose*** a la vida en las calles y los barrios de viviendas sociales

de Washington, D.C. La mayoría de los niños de su edad tienen modelos a seguir positivos y aprenden en el colegio, lo que les prepara para vivir como adultos productivos. Sus vidas reflejan lo que ven a su alrededor. A diferencia de otros adolescentes, Halim no creció con las oportunidades y los privilegios que tanta gente da por sentados. Su comportamiento reflejaba lo que veía y, cuando cumplió 16 años, tuvo que empezar a prepararse para la sentencia y la cárcel.

Las autoridades le acusaron de delitos relacionados con las bandas. Tras ***concluir*** concluyeron los procedimientos judiciales, Halim tuvo que hacer frente a la ***difícil situación*** de dos condenas a cadena perpetua.

¿Qué significa realmente cumplir dos cadenas perpetuas?

Dado que un juez le condenó a cumplir una pena expresada con letras en lugar de números, las autoridades enviaron a Halim a centros penitenciarios de alta seguridad. Entró entre rejas antes de tener edad para votar.

Durante su encarcelamiento, Halim se propuso algo. A pesar de comenzar su condena a los 16 años, tuvo la sensatez de darse cuenta de que no le gustaba el entorno en el que se encontraba. Estaba rodeado de personas condenadas por delitos. Esas personas intentaron influir en su adaptación, transmitiéndole un mensaje que ***impregna*** todas las cárceles y prisiones de Estados Unidos:

«La mejor manera de cumplir la condena es olvidarse del mundo exterior y centrarse en el tiempo que pasas dentro».

Es difícil empezar a cumplir una condena en esas condiciones. La cárcel puede ***acabar*** la esperanza. Pocas personas saben lo que es vivir con los siguientes retos:

- Nacer en un entorno en el que no ***abunde*** de modelos positivos a seguir,
- estar expuesto a las bandas y la delincuencia antes de saber cómo ***interpretar*** las consecuencias de las decisiones,
- Separarse de su madre a los 16 años,
- Enterarse de que un juez federal le había impuesto dos condenas a cadena perpetua,
- Enterarse de que el sistema no ofrece ninguna salida.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (2-1):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 2-1: ¿Cómo crees que se adaptaría una persona con los antecedentes de Halim dentro de la prisión?
- 2-2: ¿En qué aspectos crees que su vida sería diferente tras pasar 20 años en prisión?
- 2-3: ¿Cuál dirías que sería el mejor resultado posible para una persona con los antecedentes de Halim?

A pesar de las dificultades que conllevaba el pasado de Halim, él mantenía una actitud de ***autodeterminación***. No le gustaba ese pasado marcado por el analfabetismo, la pobreza, el abuso de drogas y una espiral que llevaba a los niños desde los patios del colegio hasta la cárcel. En lugar de quejarse, encontró la manera de escribir un nuevo capítulo en la historia de su vida. Quería marcar la diferencia para contribuir a una comunidad mejor.

Halim acuñó una frase:

«El amor es el antídoto».

A medida que cumplía su condena, desarrolló su mente y su comprensión del mundo a través de la lectura. Mediante la lectura, se entrenó para convertirse en un mejor comunicador. Aprendió a unir palabras en frases y frases en párrafos. Con el tiempo, ***escribió*** varios libros, entre ellos:

1. *Una razón para respirar*
2. *La mente sobre la materia*
3. *Lo que nuestros padres nunca nos contaron*
4. *Los ingredientes de una amenaza*
5. *Enterrado vivo*
6. *El tiempo: cómo dominarlo y no dejar que te domine*
7. *Para jóvenes infractores*

8. *Sé grande estés donde estés*
9. *Niggernomics: lo que los negros deben saber sobre el dinero*
10. *Una razón para respirar*

Consciente de la importancia de utilizar diversos medios para comunicarse, también aprendió a pintar por su cuenta.

Mediante palabras e imágenes, Halim se esforzó por ayudar a los demás a comprender el dolor que se produce cuando la sociedad encadena el alma de un niño. A pesar de vivir en jaulas, a medida que los años se convertían en décadas y sabiendo que no tenía fecha de liberación, aprendió a dominar el uso de las palabras y las imágenes. A través de la comunicación, pudo dar pasos que le llevarían a la libertad. Escribió libros y convirtió ideas en imágenes, ***trascendiendo*** los límites de la prisión e influyendo en otros para que creyeran en él.

No existían mecanismos para cambiar su condena a cadena perpetua. Sin embargo, la actitud de Halim le dio la fuerza necesaria para seguir trabajando en pos de sus aspiraciones. Con el tiempo, quiso marcar la diferencia. A través de su obra, pudo contribuir a poner fin a ***los ciclos intergeneracionales*** de la pobreza.

Al igual que Mahatma Gandhi, Halim Flowers ***aspiraba*** a vivir como el cambio que quería ver. Nos da un ejemplo de lo que significa vivir con la ***audacia*** de la esperanza, creyendo que, con la actitud adecuada, podría ser algo más que la etiqueta de «super ***depredador***» que la sociedad le había ***le había*** cuando no era más que un niño.

Se comprometió al 100 % con ese objetivo.

Los líderes le inspiraron.

Pero la inspiración sin acciones es una fantasía. Halim nos ofrece un ejemplo de excelencia. Si una persona tiene la actitud adecuada y aspira a obtener el mejor resultado, ***la perseverancia*** y el compromiso pueden inclinar la balanza hacia la justicia.

Cuando Halim llevaba 22 años cumpliendo condena, la ley cambió. Esos cambios permitieron que un juez federal revisara la injusticia. El juez coincidió en que, a la luz de la extraordinaria y convincente transformación

de Halim, una doble cadena perpetua ya no respondía a los intereses de la justicia.

En 2019, tras 22 años en prisión, Halim volvió a los tribunales. Durante la segunda vista, salió de la sala para comenzar su vida como un exitoso artista, escritor y activista.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (2-2):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 2-4: ¿Qué papel dirías que tuvo la actitud de Halim al inicio de su condena en su posterior puesta en libertad?
- 2-5: ¿De qué manera dirías que las aspiraciones de Halim impulsaron su adaptación?
- 2-6: ¿De qué manera podría una historia como la de Halim influir en tu preparación de cara a la sentencia?

Actitudes, aspiraciones y sentencias:

Halim es un ser humano muy especial. Intuitivamente, poco después de que las autoridades lo encarcelaran cuando era adolescente, ya tenía una idea de cómo debía ser el éxito para él. A continuación, se fijó unos objetivos claros que le llevarían a convertirse en un mejor comunicador. Con el tiempo, se formó para escribir libros, fundar una editorial y pintar cuadros que ayudaran a los demás a ver lo que antes no veían.

Cuando se le presentó la oportunidad de someterse a una nueva vista de sentencia, Halim tenía una nueva historia que contar. El juez respondió liberándole de la injusticia de una doble cadena perpetua.

Pocas personas acuden a una vista de sentencia con la preparación que Halim llevó a cabo durante los 22 años que cumplió de condena. Tener una visión a largo plazo requiere paciencia, compromiso y la actitud adecuada. Incluso las personas que se enfrentan a condenas relativamente cortas (y cualquier cosa es corta en comparación con una cadena perpetua) tienden

a pensar en sí mismas en el momento inmediato, en lugar de en lo que pueden llegar a ser con el tiempo.

Es comprensible. Están a punto de perder su libertad.

El ***idea*** de verse separado de todo lo que una persona ama puede parecer ***surrealista***. Sin embargo, incluso quienes se enfrentan a condenas cortas pueden aprender mucho de la historia de Halim. Pueden pensar en las diferentes personas con las que van a ***se encontrarán*** y idear una estrategia para influir en sus percepciones.

Tendemos a ver nuestras vidas desde una ***perspectiva*** de cómo nos vemos a nosotros mismos. Sin embargo, es posible que los demás nos vean de forma diferente a como nos vemos nosotros.

Cuando pasé por el proceso de justicia penal, tenía una actitud equivocada porque no sabía cómo pensar de otra manera. En lugar de pensar en las realidades a las que se enfrentan las personas que van a ser condenadas, debería haber pensado en las personas con las que me encontraría en el futuro. Muchas personas tendrían un enorme poder de decisión sobre mi futuro. En lugar de idear un plan deliberado e intencionado para influir en quienes tomaban esas decisiones, pensé en cómo la sentencia influiría en mi vida.

Más tarde, al leer libros influyentes, empecé a ver las cosas desde una perspectiva diferente. Por ejemplo, recuerdo un libro que cambió mi forma de ver las cosas. No recuerdo el título, pero sí que me enseñó el concepto de «la ventana de Johari».

Con la «Ventana de Johari», las personas aprenden a comprender su relación consigo mismas y con los demás. Los psicólogos utilizan el concepto de la Ventana de Johari en grupos de autoayuda. Cualquiera que se esté preparando para una sentencia podría considerar las lecciones que ofrecen las enseñanzas de la Ventana de Johari.

Empieza por pensar en un ***cuadrante*** con dos columnas y dos filas, como se muestra a continuación:

	CONOCIDO POR UNO MISMO	DESCONOCIDO PARA UNO MISMO
CONOCIDO POR LOS DEMÁS	(área abierta) El cuadrante abierto es aquella parte de nuestro yo consciente de la que somos conscientes y que los demás conocen. Cualquiera puede evaluar nuestra actitud, nuestro comportamiento, nuestras motivaciones, nuestros valores y nuestra forma de vida. Al prepararnos para la sentencia, podemos estar seguros de que los fiscales y el juez nos están evaluando.	(ciego) Este cuadrante representa lo que los demás perciben en nosotros, pero en lo que no pensamos cuando nos referimos a nosotros mismos. Aunque podamos considerarnos buenas personas, cuando las autoridades nos acusan de delitos, deberíamos tener en cuenta la posibilidad de que nos vean como malas personas.
DESCONOCIDO PARA LOS DEMÁS	(fachada) En este cuadrante, a pesar de lo que sabemos de nosotros mismos, los demás no lo ven. Por ejemplo, podemos pensar que estamos arrepentidos. Sin embargo, es posible que los fiscales o el juez no lo vean así.	(desconocido) Este cuadrante abarca todo aquello que ni los demás saben de nosotros, ni nosotros sabemos de nosotros mismos. ¿Quién sabe en qué nos convertiremos en los próximos días, meses, años o décadas? Por ejemplo, ¿quién podría haber imaginado en qué se convertiría Halim cuando ingresó en prisión a los 16 años?

El uso de este marco antes de dictar sentencia puede influir en la actitud y las aspiraciones de una persona. En lugar de vivir con ***delirios***, podemos prepararnos para la realidad. Puede que quienes nos quieren conozcan nuestro «verdadero» yo, pero nosotros seríamos ***ingenuo*** creer que nuestros adversarios nos verán de la misma manera.

Si queremos prepararnos para obtener el mejor resultado posible en la sentencia, debemos afrontar el proceso con la actitud adecuada y con las aspiraciones adecuadas. Debemos reflexionar sobre los obstáculos a los que nos enfrentamos hoy y sobre las estrategias que podemos diseñar para prepararnos para un futuro mejor.

Si una persona no toma las medidas adecuadas antes de que se dicte la sentencia, el único registro que quedará serán los documentos que describen nuestro delito. Para influir en un resultado más favorable, podemos utilizar la «Ventana de Johari» para plantearnos preguntas que nos ayuden a prepararnos.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (2-3):

Responde a cualquiera de las siguientes preguntas en unos 20 minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

Preguntas abiertas:

» ¿De qué manera te ves a ti mismo?

» ¿Cómo o por qué sabría el fiscal o el juez esto sobre ti?

» ¿Qué medidas puedes tomar para que el fiscal o el juez sepan esto sobre ti?

Preguntas a ciegas:

» ¿Qué motivó al fiscal o al juez a defender su postura?

» ¿Cómo define el fiscal o el juez el éxito?

» ¿De qué manera te ve el fiscal o el juez?

Preguntas sobre la fachada:

» Cuando el fiscal o el juez se reúnen con otros colegas de su profesión, ¿qué opinan de personas como tú?

» ¿Qué rasgos comunes tienes con otras personas que el fiscal o el juez deban evaluar?

» ¿En qué aspectos cree el fiscal o el juez que no eres consciente de cómo te ves a ti mismo o que tu visión de ti mismo no se ajusta a la realidad?

Preguntas sin respuesta:

» ¿Qué factores que podrían influir en tu futuro ni tú, ni el fiscal, ni el juez estáis teniendo en cuenta?

» ¿De qué manera demuestra tu comportamiento que estás teniendo en cuenta esas incógnitas?

¿Qué motiva al fiscal o al juez a querer denegar tu solicitud de consideración especial?

Este tipo de preguntas deberían ayudarnos a adoptar la actitud y la mentalidad adecuadas de cara a la vista de imposición de la pena. No queremos limitarnos a pensar únicamente en las consecuencias a las que nos enfrentamos por las decisiones que tomamos.

También queremos pensar en cómo nos percibirán los demás. Por eso, debemos elaborar una estrategia que nos sitúe en una mejor posición para alcanzar el éxito.

Independientemente de la etapa en la que nos encontremos en nuestro recorrido por el sistema de justicia penal, nos encontraremos con personas que no nos conocen. Sin embargo, nos juzgarán basándose en lo que los funcionarios del Gobierno o los medios de comunicación hayan escrito para describirnos.

En la medida en que seamos capaces de reflexionar sobre nuestros retos, podremos encaminarnos hacia resultados más positivos. Cuanto antes empiece una persona a plantearse estas realidades, más eficaz será a la hora de prepararse para el éxito.

Historia personal:

Mientras permanecía encerrado en una celda de aislamiento, esperaba la fecha de la sentencia. Tras un año de juicio, un jurado me declaró culpable de todos los cargos. Ante la perspectiva de una condena prolongada, necesitaba entender todas las razones por las que mi vida había salido mal.

Cuando los agentes de la DEA me detuvieron en 1987, no sabía cómo pensar desde la perspectiva de los demás. Nunca había oído hablar de la «ventana de Johari». Lo único que sabía era que odiaba estar encerrado y que quería salir. Tenía una ***tendencia*** a pensar en mí mismo y en todo lo que estaba perdiendo. Por el contrario, todos los miembros de las fuerzas del orden pensaban en los delitos que había cometido y en las víctimas de mis actos.

Con esa mentalidad inicial, tenía una actitud equivocada. Argumentaba que mi delito no tenía víctimas. Un grupo de ***adultos*** había pagado por comprar cocaína a un grupo de personas sobre las que yo ejercía influencia. Esperaba la pena más baja posible, pero no hice el esfuerzo necesario para prepararme para conseguirla.

Mientras ***languidecía*** en la celda de aislamiento, un funcionario de prisiones empezó a traerme libros que, según él, cambiarían mi forma de pensar.

Yo lo conocía como «el guardia Wilson», uno de los funcionarios más amables del centro de detención. Él veía algo en mí que yo no era capaz de ver. Además de pasarme libros sobre Frederick Douglass, me dio una ***antología*** sobre filosofía. No sabía lo que significaba ***filosofía*** en aquel momento. Pero me aseguró que podría aprender leyendo las lecciones de los libros que me traía.

Para darle sentido a mi vida desde la cárcel, necesitaba aprender a pensar de otra manera. En lugar de ***obsesionarme*** en cómo podría salir antes, tenía que cambiar mi actitud y mis aspiraciones. Esos libros que me proporcionó el agente Wilson me abrieron los ojos a una forma diferente de pensar.

He leído sobre Sócrates, un hombre que vivió hace más de 2.500 añoshace. ***Normalmente,*** una historia así no me habría interesado. Al leer el primer párrafo de la historia sobre Sócrates, supe que se encontraba en una celda a la espera del día en que las autoridades ejecutaran la pena de muerte por un delito que había cometido.

Antes no habría leído el libro ni la historia sobre Sócrates, porque no me identificaba con el concepto de la filosofía ni tenía ningún interés por la historia. A veces, recibimos el mensaje que necesitamos en el momento adecuado. La historia me llegó al alma porque me enfrentaba a una condena a cadena perpetua. Enfrentarme a una condena a cadena perpetua era como enfrentarme a una pena de muerte, ya que, potencialmente, podía morir en prisión. Necesitaba una actitud mejor y tenía que aspirar a algo más grande que mi propia vida. Esa historia sobre Sócrates me ayudó a darme cuenta de que había estado viviendo según una filosofía errónea.

Afortunadamente, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a tomar mejores decisiones.

Tras leer esa historia, empecé a ***reflexionar*** las diferentes formas en las que podía darle sentido a mi trayectoria. Me di cuenta de que no podía cambiar el pasado:

- Infringí la ley,
- un jurado me declaró culpable,
- un juez me condenaría,
- y yo iría a la cárcel.

Al igual que Halim Flowers, tendría que ***enfrentarme*** los retos que se me presentaran. Mi actitud determinaría si malgastaría el tiempo en la cárcel o si lo aprovecharía para ***reconciliarme*** con la sociedad y reparar el daño causado. Mientras me preparaba antes de la sentencia, necesitaba transmitir un mensaje. Quería que las partes implicadas supieran que, de cara al futuro, haría ***decisiones muy diferentes*** de las que había tomado antes de mi detención. Tenía la intención de trabajar por algo más grande que mi propia vida.

El fiscal respondió a mis ***declaraciones*** de ***arrepentimiento,*** diciendo al juez:

«Si Michael Santos dedica cada día de su vida a un esfuerzo incansable por compensar a la sociedad, y aunque viviera hasta los 300 años, nuestra sociedad seguiría sufriendo una pérdida neta considerable».

El juez federal ***que presidió*** de mi caso me condenó a 45 años. Afortunadamente, leer la historia de Sócrates me ayudó a asimilar la sentencia ***impuesta.***

Voy a ***parafrasearé*** una antigua fábula que puede ayudarnos a afrontar los retos a los que nos enfrentamos.

Un escorpión le pide a una rana que lo lleve al otro lado del río. La rana se niega al principio, alegando que tiene miedo de que la pique. El escorpión le argumenta que, si la picara, ambos morirían, ya que la rana se hundiría y arrastraría al escorpión con ella.

La rana, entonces, accede.

A mitad del río, el escorpión pica a la rana, condenándolos a ambos.

Mientras empezaban a ahogarse, la rana le preguntó al escorpión por qué la había picado. El escorpión respondió que picar forma parte de su naturaleza.

La naturaleza del fiscal es solicitar una pena larga. La naturaleza del juez es imponer una pena que proteja los intereses de la sociedad, no facilitarle las cosas a quien ha infringido la ley.

Al igual que Halim, yo podía elegir cómo reaccionar ante la sentencia. Mi actitud de cara al futuro determinaría mis aspiraciones.

LECCIÓN 3: ACCIÓN Y RESPONSABILIDAD

Pasos graduales

Nota: Acción y responsabilidad

Puede que sepamos lo que queremos y que nos comprometamos verbalmente a prepararnos para alcanzar el éxito. Pero también debemos actuar. Cada decisión que tomemos debe estar en consonancia con nuestro compromiso con el éxito. Si sabemos lo que nos proponemos conseguir, nuestras herramientas de responsabilidad personal nos ayudarán a medir el que vamos logrando.

Pasar a la acción:

Nos preparamos para obtener mejores resultados cuando nos tomamos el tiempo necesario para aprender de los demás. En las primeras clases de nuestro curso se presentó a líderes como Frederick Douglass, Halim Flowers y Sócrates. Esos líderes nos muestran la ***relevancia*** de:

- Definir el éxito,
- Establecer objetivos,
- Avanzar con la actitud adecuada, y
- Aspirar a los resultados que queremos para nuestra vida.

Sin embargo, a menos que adoptemos ***pasos*** pasos concretos, nunca crearemos oportunidades. Y sin crear oportunidades, no conseguiremos situarnos en la posición adecuada para alcanzar el éxito que deseamos.

Un viejo proverbio nos enseña que, si queremos conocer el camino que nos espera, debemos preguntar a quienes ya lo han recorrido en sentido contrario. Recuerdo haber captado ese mensaje al leer una historia escrita durante ***época medieval*** . La ***trilogía,*** conocida como *La Divina Comedia*, comienza en un bosque aterrador, que es una ***metáfora*** de la oscuridad —o de una ***situación difícil*** que va más allá de lo que consideramos familiar.

Mientras intenta escapar de ese bosque, Dante, el autor y ***protagonista*** de la historia, busca un lugar seguro. Teme a un león, a un leopardo y a un lobo que quieren ***devorarlo*** . Esas bestias representan los pecados de la soberbia, la lujuria y la avaricia. Si una persona no ejerce la disciplina, esos pecados pueden llevarla a su ***pérdida***.

Dante sabe que su muerte es ***inminente***, ya que esos animales representan una ***amenaza*** amenaza.

En su búsqueda de la seguridad, Dante se encuentra con el espíritu de Virgilio, un hombre que podría salvarlo. Sin embargo, para ponerlo a salvo, Virgilio tuvo que sacarlo del bosque y guiarlo a través de los nueve ***círculos*** círculos del infierno. Cada círculo alberga a personas que llevaron una vida de maldad cada vez mayor. Al contarle a Dante las historias de los ***condenaron*** a esas personas a sufrir durante ***la eternidad*** le proporcionó a Dante el conocimiento, o la sabiduría, que necesitaba para escapar del infierno y ***superar*** al paraíso.

La historia, escribió Dante, no trata de su vida, sino de toda la experiencia humana. Si sabemos más sobre el castigo que conlleva nuestra maldad, podemos evitar comportamientos que acarrean consecuencias que no deseamos.

Al igual que Dante, todos debemos actuar para prepararnos para una vida mejor. Nunca es demasiado pronto, ni nunca es demasiado tarde, para empezar a sembrar las semillas de algo mejor.

Cualquier persona que vaya a cumplir una condena de prisión puede aprender importantes lecciones sobre la acción y la responsabilidad de otras personas que ya han recorrido ese camino antes que nosotros.

Los participantes que tengan acceso a los vídeos en DVD que produce nuestro equipo de Prison Professors encontrarán ejemplos de experiencias vividas por otras personas. Estos hombres y mujeres que han tenido problemas con la justicia proceden de entornos diversos y las autoridades los han condenado por distintos delitos. Todas esas personas tienen historias que contar. Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de escuchar las historias de los demás.

Debemos esforzarnos por ***descifrar*** las lecciones que nos ayuden a tomar mejores decisiones; debemos actuar de manera que se obtengan mejores resultados. Cuando creamos ***indicadores de rendición de cuentas***, desarrollamos recursos que pueden mantenernos en el buen camino.

Ver los vídeos que acompañan a este curso puede resultar útil, ya que siempre podemos aprender de personas que han pasado por momentos difíciles, sobre todo si han logrado superarlos.

También debemos aprender de las personas que nos rodean. Al ***conversar*** con personas que están cumpliendo condena, podemos aprender mucho, sobre todo si esas personas describen experiencias anteriores al pasar por el sistema y los retos a los que se enfrentaron tras su puesta en libertad. Si la gente intenta ***perpetuar*** el ***mito*** de que la mejor manera de cumplir condena es olvidarse del mundo exterior y centrarse en el tiempo que se pasa dentro, deberíamos realizar los siguientes ejercicios, con los que podemos empezar ahora mismo:

TÓMATE DIEZ MINUTOS (3-1):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 3-1: Describe a una persona que haya tenido problemas con la justicia y a la que le haya ido bien tras su puesta en libertad.
- 3-2: Describe a una persona que ha tenido problemas con la justicia y a la que no le ha ido bien tras su puesta en libertad.
- 3-3: ¿De qué manera dirías que las acciones de esas personas en la cárcel les llevaron por un camino hacia el éxito o hacia el fracaso?

La historia de Tommy Walker:

Mientras preparábamos nuestro curso «Prepararse para el éxito tras salir de prisión», mantuve una conversación con Tommy Walker III. Las autoridades detuvieron a Tommy y lo condenaron a tres cadenas perpetuas. Cumplió más de dos décadas entre los muros de la Penitenciaría Federal de Lewisburg antes de que la Ley «First Step» le brindara la oportunidad de salir en libertad.

Con fama de albergar a algunas de las personas más conflictivas de las prisiones federales, Lewisburg podía minar el ánimo de cualquiera. Tommy comprendió la ***desolación*** de su condena. La Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. no tenía autoridad para ponerlo en libertad. Pasaría el resto de su vida en prisión a menos que:

- Un tribunal de apelación ***anuló*** su sentencia,
- El presidente ***conmutó*** su pena, o
- el Congreso ***aprobó*** una nueva ley que el presidente firmó.

A pesar de esas complicaciones, Tommy decidió llevar una vida productiva. Llevar una vida productivarequiere que una persona tenga un plan y que lo lleve a cabo de forma ***pasos*** pasos de acción. Aunque tuviera que pasar el resto de su vida en una prisión federal, podría llevar una vida con sentido y ***relevancia,*** y dignidad.

¿Cómo?

Podría vivir por algo más grande que su propia vida. En lugar de quejarse de la condena ***que le impusieron,*** Tommy decidió hacerse útil para los demás. Se convirtió en una mejor:

- Estimado lector,
- investigador y
- escritor.

Con el tiempo, Tommy fue adquiriendo habilidades para aprender a utilizar ***recursos*** de la biblioteca jurídica de la prisión. Se familiarizó con el proceso judicial, incluidas las resoluciones de los jueces de los tribunales de distrito, de los tribunales de circuito y de los magistrados del Tribunal Supremo. Leyó sobre ***leyes***, las citaciones y las normas procesales civiles

y penales. Tommy se convirtió en un experto en la Ley de Litigios para la Reforma Penitenciaria, el proceso de recursos administrativos y el hábeas corpus.

Con esas habilidades, Tommy sirvió a su comunidad y también se ayudó a sí mismo. Cada día podía rendir cuentas de sus actos y ***dedicando*** horas al aprendizaje. Esas acciones le mantuvieron centrado en ser cada vez más útil para las personas de su comunidad.

Gracias a su labor, Tommy ayudó a muchas personas a presentar ***por cuenta propia*** que mejoraban sus perspectivas de recuperar la libertad. Aunque no sabía si se le presentarían oportunidades para salir de la cárcel, encontró un sentido a su vida al hacerse más útil ayudando a los demás.

Al estudiar Derecho, Tommy comprendió la importancia de mantener una ***exemplar*** exento de cualquier infracción. Como tenía un objetivo por el que luchar, evitó comportamientos que pudieran acarrearle problemas con otras personas en la cárcel, ya fuera con el personal o con otros reclusos.

En 2018, tras 25 años entre rejas, Tommy Walker III había forjado un historial «extraordinario y convincente».

Al condenar a Tommy a tres cadenas perpetuas, el juez tuvo en cuenta los argumentos de la fiscalía. Estos se centraban en su comportamiento pasado. Tommy no podía hacer nada para cambiar sus decisiones pasadas, y el juez lo condenó por esos delitos. Sin embargo, las acciones de Tommy en prisión y su compromiso de asumir su responsabilidad, ***lo diferenciaron*** de los demás.

Cuando el presidente Trump firmó la Ley del Primer Paso, se abrió una vía para que Tommy pudiera reclamar su libertad. Dado que cumplía una triple cadena perpetua por delitos que incluían violencia, no se quejó de que los créditos por buena conducta no se le aplicaran. En cambio, ***aprovechó*** de otras oportunidades que la ley le ofrecía, como la libertad por motivos humanitarios.

La Ley «First Step» permite a toda persona encarcelada solicitar la libertad por motivos humanitarios. Antes de que el presidente Trump firmara esa ley, las personas recluidas en prisiones federales tenían menos oportunidades de ***defenderse*** su libertad. Para convertirse en un mejor

candidato para obtenerla, la persona debe demostrar un historial de adaptación «extraordinario y convincente». Las personas mejorarán sus ***posibilidades*** de éxito con la libertad por motivos humanitarios si pueden demostrar que han aprovechado su tiempo para prepararse para una vida satisfactoria tras la cárcel.

Tommy Walker III nos ofrece un ejemplo de excelencia. Entendió que no podía cambiar el pasado. Sin embargo, a través de su comportamiento, pudo forjarse un historial convincente que persuadiría a los demás a verlo desde una ***perspectiva***.

Unos abogados defensores con experiencia le dijeron a Tommy que ***las leyes, inalterables*** le impedirían obtener reparación alguna.

A pesar de esas ***advertencias***, Tommy creyó en sí mismo. Actuó de tal forma que logró replantear la narrativa de su vida. Cuando una jueza federal examinó la petición de Tommy para obtener un indulto por motivos humanitarios, no solo tuvo en cuenta los antecedentes de violencia o conducta delictiva que habían llevado a Tommy a la cárcel. La jueza también tuvo en cuenta la extraordinaria y convincente adaptación de Tommy a la vida en prisión. Accedió a su petición, lo que le permitió salir de la cárcel como un hombre libre.

Además de desarrollar habilidades mientras estuvo en prisión, Tommy también obtuvo las titulaciones necesarias para convertirse en asistente jurídico certificado. Para llevar una vida productiva en la sociedad, puso en marcha su propio negocio: Second Chance 4 R.E.A.L, un servicio de asistencia jurídica destinado a ayudar a las personas encarceladas a obtener una reducción de sus condenas. Gracias a su labor, muchas personas han conseguido una reducción de sus penas mediante recursos administrativos, hábeas corpus y solicitudes relacionadas con la Ley «First Step».

Historia personal:

Al igual que Tommy y Halim, tendría que cumplir una condena prolongada. Personas como ellos, que habían superado graves dificultades e injusticias, me enseñaron la importancia de actuar de forma reflexiva y deliberada. Aunque no conocía a Tommy ni a Halim cuando empecé a

cumplir mi condena, pude aprender de otros líderes a través de la lectura. Por ejemplo, aprendí mucho leyendo sobre Nelson Mandela.

Las autoridades sudafricanas pusieron en libertad a Nelson Mandela más o menos al mismo tiempo que me trasladaron del centro de detención al centro penitenciario. A pesar de haber cumplido 27 años de condena por la injusticia del ***apartheid***, Nelson Mandela vivió sin rencor ni ira hacia nadie. Solo quería utilizar su vida como ***catalizador*** para ayudar a los demás. Tal y como escribió Halim Flowers décadas más tarde, Nelson Mandela demostró que el amor es el ***antídoto*** para el dolor y el sufrimiento.

Otros ejemplos de excelencia me inspiraron. Las historias de vida de personas inspiradoras ***se plasmaron*** las lecciones que aprendí al leer sobre Nelson Mandela, Viktor Frankl y Malcolm X. Sus acciones en prisión dieron lugar a contribuciones enormes.

Para encontrar mi camino, empecé con el fin en mente, siguiendo las lecciones que Stephen Covey enseñó en su ***obra maestra***, *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva.*

No pude cambiarlo:

- He infringido las leyes que prohíben la venta de cocaína,
- Un jurado me declaró culpable,
- Un juez me condenó a 45 años, o
- los responsables de la prisión me enviaron a un centro penitenciario de alta seguridad.

Al empezar con el final en mente, podía pensar en cómo quería salir de allí. Independientemente del tiempo que cumpliera, cuando saliera, quería vivir una vida con sentido. No quería pasar apuros tras el ***trauma*** de la falta de hogar, la pobreza, el desempleo o nuevos problemas con el sistema de justicia penal. Al igual que Halim y Tommy, tendría que tomar medidas para prepararme.

Empecé pensando en las personas con las que esperaba encontrarme:

- Futuros gestores de casos,
- Futuros directores de centro penitenciario,
- Futuros agentes de libertad condicional,
- Futuros empleadores,
- Futuros socios comerciales o patrocinadores,
- Futuros legisladores o administradores penitenciarios.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (3-2):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 3-4: ¿De qué manera has pensado en las personas que actualmente tienen influencia sobre tu libertad?
- 3-5: ¿Qué planes de acción has establecido para influir en las personas que determinarán tu éxito en los próximos años?
- 3-6: Describe los recursos de rendición de cuentas que has creado para mantenerte en el buen camino con tus planes de acción.

Tal y como Virgilio aconsejó a Dante, las acciones de hoy influyen en la vida que llevaremos en las próximas semanas, meses y décadas. Los líderes me enseñaron que, en lugar de ***quedarme*** en la ***situación*** que yo mismo había creado, debía ***contemplar*** el futuro.

¿Qué esperarían de mí las personas que han influido en mi vida?

Este tipo de preguntas no tienen una respuesta correcta o incorrecta. En cualquier momento, podemos ***reflexionar*** sobre este tipo de cuestiones. Mientras miraba fijamente la pared de una celda de aislamiento, no pude evitar pensar en las decisiones que me habían llevado hasta allí.

A nadie le importaría que odiara vivir recluido.

Si quería llevar una vida plena, independientemente de dónde me encontrara, tenía que dar los pasos que da cualquier otra persona que ha superado las dificultades. Tenía que labrarme una trayectoria que convenciera a los demás de ***apoyaran*** en mi ***favor***.

Por ***reflexionar***, me di cuenta de lo importante que era aprovechar bien el tiempo que pasaba allí. Si no hacía cambios, la gente siempre me vería como a alguien que había cometido los delitos que me llevaron a la cárcel. Cada decisión conllevaría un coste de oportunidad. Si decidía aliviar el sufrimiento del encarcelamiento viendo telenovelas, jugando a juegos de mesa o comportándome de formas que pudieran dar lugar a infracciones disciplinarias, podría ***prolongar*** en lugar de acortar el tiempo que pasaría en la cárcel.

Por otro lado, si pensaba en las personas que conocería en el futuro, podría elaborar un plan de acción eficaz. En la medida en que estableciera indicadores de rendición de cuentas para medir el progreso, podría lograr superar el ***estigma*** de ser un delincuente condenado.

El ***triparte*** me obligaría a centrarme en:

- Obtener títulos académicos,
- contribuir a la sociedad y
- Crear una red de apoyo formada por mentores positivos.

En su libro, *De bueno a excelente*, el autor Jim Collins escribió sobre las formas en que las buenas empresas podían convertirse en excelentes empresas. Los lectores pueden encontrar similitudes en cómo podrían aplicar esos mismos ***principios*** de ese *«De bueno a excelente»* para alcanzar un mayor potencial.

Una ***metáfora*** de ese libro invita a los lectores a reflexionar sobre lo difícil que resulta poner en marcha un nuevo proyecto. Hablaba de un ***huso*** o ***eje*** fijado al suelo. Sobre el eje descansaba un pesado ***disco*** de piedra. El señor Collins escribió que, debido al peso del disco, se necesitaría una enorme cantidad de energía o fuerza para ponerlo a girar. Pero una vez que el disco empezara a girar, se necesitaría menos fuerza o energía para mantenerlo girando.

La metáfora me ayudó a darme cuenta de que tendría que ponerme en marcha si quería mejorar en cualquier cosa. Para empezar, debo *aplicarme* con compromiso, energía y disciplina. Empezar sería difícil, ya que antes de mi encarcelamiento había sido un pésimo estudiante. No leía ni escribía bien y, como demostraban las decisiones que tomé y que me llevaron a la cárcel, no se me daba muy bien el pensamiento crítico.

Sin embargo, tal y como escribió Jim Collins en su libro sobre cómo crear grandes empresas, podíamos llevar a cabo pequeñas acciones que formaran parte de un ***plan metódico*** para construir una vida mejor. Aunque al principio me costó adquirir el hábito de estudiar a diario, cuanto más leía, mejor se me daba la lectura. Cuanto mejor se me daba la lectura, mejor se me daba pensar y escribir.

Esos esfuerzos por iniciativa propia me cambiaron la vida. Me ayudaron a prepararme para alcanzar el éxito tanto en la cárcel como después de salir de ella.

Recuerdo que, mientras atravesaba esa etapa inicial, leí *La autobiografía de Malcolm X*. Esa historia mostraba lo mucho que Malcolm se esforzó por ampliar su vocabulario. Desde el interior de una celda de aislamiento, Malcolm se comprometió a mejorar su vocabulario. Al aprender a unir palabras en frases y frases en párrafos, se convirtió en un poderoso ***orador*** y un líder para su pueblo. Él ***encarnó*** el ***máxima*** de que la pluma era más poderosa que la espada.

Otro mensaje influyente de *«De bueno a excelente»* influyó en mis acciones y en mi sentido de la responsabilidad en la cárcel. Escribió sobre la importancia de fijarse un BHAG —un ***acrónimo*** de «gran objetivo audaz y ambicioso». Los líderes de las grandes empresas, escribía, siempre tenían ante sí un reto gigantesco que querían resolver. Como seres humanos, todos podríamos seguir el modelo de fijarnos un BHAG.

Reforma penitenciaria y de las penas:

Otro ***mentor*** que me inspiró, Mahatma Gandhi, aconsejaba a la gente que se esforzara por ser el cambio que quería ver. Yo quería vivir en un mundo en el que la justicia se midiera de otra manera. En nuestra sociedad, la gente medía la justicia esperando a que pasaran las páginas

del calendario. Sin embargo, líderes como Jim Collins me convencieron de que podíamos trabajar para alcanzar metas grandes, ambiciosas y audaces, como cambiar la forma en que la sociedad mide la justicia.

En lugar de esperar a que pasaran los días del calendario, podríamos empezar con el fin en mente. Si la sociedad quería que las personas salieran de la cárcel con éxito, deberíamos ***reconfigurar*** los objetivos del encarcelamiento. Si queremos que las personas ***salgan*** como buenos vecinos en lugar de ***reincidentes***, deberíamos ofrecerles oportunidades que les incentiven a esforzarse por ganarse la libertad, mediante pasos graduales.

Para trabajar con ese fin, tendría que tener en cuenta todas mis fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Los líderes empresariales utilizaban un ***acrónimo*** para referirse a este ejercicio. Lo llamaban análisis «DAFO».

Puntos fuertes:

Mi mayor fortaleza fue haber definido qué era para mí el éxito. Sabía que quería salir de la cárcel con mi dignidad intacta y con oportunidades para llevar una vida llena de sentido, relevancia y dignidad. Como odiaba estar en la cárcel, me comprometí a idear un plan. Tendría que tomar ***pasos deliberados*** que me permitieran lograr un ***impacto*** en la sociedad. Tal y como enseñó Sócrates, el éxito no se reducía únicamente a lo que me estaba sucediendo a mí, sino también al papel que podía desempeñar para hacer de la sociedad un lugar mejor para todos.

Puntos débiles:

A pesar de querer salir de la cárcel y de querer ver ***un cambio sistémico*** , tenía muchas debilidades. Durante mis primeros 23 años en este mundo, no había logrado prácticamente nada. De adolescente, viví ***de forma imprudente***. Vendía cocaína, y un jurado me declaró culpable de delitos que me valieron una condena de 45 años. Me gradué en el instituto con ***notas mediocres*** notas, y no aprendí gran cosa. No leía bien, no escribía bien y no había hecho prácticamente nada que llevara a la gente a verme como algo más que un delincuente.

Oportunidades:

Consideraba que el camino que había llevado a nuestro país al encarcelamiento masivo era la mayor injusticia social de nuestro tiempo. Esto condujo a ***ciclos intergeneracionales*** de fracaso. La gente aprendió a vivir en la cárcel. Al centrarse en su estancia en prisión en lugar de prepararse para salir adelante tras su salida, muchas personas ***salían*** de la cárcel se enfrentaban a la falta de hogar, al desempleo, al subempleo o a nuevos problemas con la justicia. Existía la oportunidad de cambiar el sistema e introducir el concepto de ganarse la libertad por méritos propios.

Amenazas:

La cultura del confinamiento no ***favorecer*** un entorno propicio para el aprendizaje. En un centro penitenciario de alta seguridad, sentí que ***amenaza omnipresente*** amenaza de violencia y disturbios. Aunque podía controlar mi comportamiento, no podía controlar el de los demás. Legisladores y administradores a los que nunca llegaría a conocer creaban leyes y políticas que ***regían*** mi vida. Apoyaban un ***ecosistema*** que no valoraba la voz ni la mentalidad de una persona con mi trayectoria. Aunque yo quería cambiar las leyes y abrir oportunidades para que la gente pudiera trabajar con el fin de ganarse la libertad, ellos querían proteger la seguridad de la institución.

En mi opinión, ese sistema ***perpetuaba*** ciclos de fracaso. Intentar cambiar ese sistema podría acarrear problemas con otras personas que cumplían condena y con quienes apoyaban el sistema tal y como era.

Para trabajar en pro de la reforma penitenciaria, tendría que tener en cuenta las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. No me gustaba estar en la cárcel y quería llegar al otro lado, convirtiéndome en el cambio que quería ver. Sentía como si tuviera que caminar por la cuerda floja, con ***paso a paso*** pasos. Un paso en falso podría llevarme a mi ***pérdida***, , pero si asumía mi responsabilidad y me comprometía, esperaba contribuir a los cambios que quería ver. Puede que no me llevaran a la libertad, pero esos cambios podrían conducir a una sociedad mejor. Y trabajar con ese fin podría dar sentido a mi vida mientras cumplía la condena.

Como solo tenía poco más de veinte años, no sabía cómo valorar las ***implicaciones*** de una condena de 45 años. No llevaba tanto tiempo vivo.

Con la reducción por buena conducta, entendía que podría cumplir la condena en 26 años, pero no tenía un marco de referencia para poner ese tiempo en ***contexto***.

En su lugar, me centré en los primeros 10 años. Para alcanzar las metas que quería lograr, tendría que asumir mi responsabilidad. Durante esos primeros 10 años, me comprometí a esforzarme por convertirme en una persona más ***potente*** en la reforma penitenciaria. En primer lugar, tendría que superar las debilidades que percibía en mi pasado. Tendría que desarrollar ***credenciales*** que permitierana las personas influyentes a tener en cuenta las ideas que propusiera. Tenía que superar debilidades que incluían:

- La falta de titulación académica,
- Escasa capacidad de redacción,
- Escasa confianza en la comunicación verbal,
- una condena por delito grave de tráfico de drogas al inicio de la guerra contra las drogas,
- Falta de influencia entre los líderes de la sociedad.

En un plazo de diez años, me propuse subsanar esas debilidades. Como sabía lo que quería lograr en esos diez años, pude trazar un plan de acción para los primeros cinco años. Y como sabía lo que quería lograr en cinco años, pude trazar un rumbo que me llevaría a etapas progresivas de éxito en un plazo de tres años. Saber lo que quería lograr durante mis primeros tres años de encarcelamiento me ayudó a tomar mejores decisiones durante mi primer año, mis primeros meses y mis primeros días de reclusión. Pude desarrollar indicadores de rendición de cuentas para mantenerme en el buen camino.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (3-3):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 3-7: ¿Qué puntos débiles podrías superar estando en la cárcel?

» 3-8: Si te esforzaras por superar esas debilidades, ¿qué oportunidades se te abrirían?

» 3-9: ¿De qué manera podrías establecer indicadores de rendición de cuentas para asegurarte de que vas avanzando poco a poco?

LECCIÓN 4: CONCIENCIA Y AUTENTICIDAD

Mantén la concentración en el partido

Nota: AConciencia y autenticidad

Las oportunidades nos rodean, pero no las vemos si no abrimos los ojos. Cuando estamos atentos, mantenemos los ojos abiertos ante la posibilidad de aprovechar o crear oportunidades. Estas se vuelven más abundantes cuando somos auténticos, manteniendo en armonía todo lo que pensamos, decimos y hacemos. Ser conscientes de cómo nuestras acciones diarias se relacionan con nuestra definición de éxito hace que los demás aprecien nuestra autenticidad.

Sensibilización:

Como seres humanos, a veces nos desviamos del camino. Si vivimos según los principios de la «Guía de las Notas Sobresalientes», podemos ***reajustarnos***. Eso significa que dejamos de ***perpetuar*** el problema y empezamos a trabajar para encontrar la solución.

La enfermera Tina es un magnífico ejemplo de alguien que comprendió la importancia de volver a encarrilar su vida.

Hablé con Tina en un momento de crisis. Es esposa y madre de cinco hijos, pero también se enfrentaba a dificultades que le complicaban la vida.

Tina me contó que, de niña, vivía en el sur de Nueva Jersey, sin saber siquiera que era pobre. Su abuela desempeñó un ***papel fundamental*** en su vida. De adolescente, se mudó a una zona que ella describió como un gueto de Trenton. La abuela de Tina ***la crió*** en la fe cristiana, haciendo hincapié en la importancia de la educación. Gracias a esa orientación, Tina pudo evitar que su vida se ***que pudieran*** las oportunidades de muchas otras personas que pasaron su ***años de formación*** en la pobreza.

Tina estudió en una escuela bíblica y obtuvo una ***título de grado*** . Comenzó a ganarse la vida en la ***profesión***. Dado que su abuela había desempeñado un papel tan fundamental en su vida, Tina quería consolarla y proporcionarle la mejor calidad de vida posible durante sus últimos días. Más tarde, su abuela necesitó cuidados las 24 horas del día. Tina quería brindar consuelo y cuidados a todas las personas del ***hogar de*** , por lo que comprendió que tendría que aprender más.

Una cosa era decir que quería ofrecer los mejores cuidados, pero otra muy distinta era prepararse de tal manera que pudiera ofrecerlos. Consciente de lo que le costaría alcanzar su máximo potencial como cuidadora, Tina se comprometió a ello. Se matriculó en la escuela de enfermería.

¿Qué significaba para ella convertirse en enfermera?

Significaba que Tina tendría que volver a estudiar. A muchas personas les resulta difícil estudiar matemáticas y ciencias de adultas. Pero Tina se desenvolvió muy bien en un entorno académico porque tenía un objetivo: sabía que, al obtener una licenciatura en enfermería, otros profesionales sanitarios reconocerían su autenticidad.

Para ser auténtico, una persona tenía que:

- Define qué es el éxito,
- Desarrolla una conciencia que le ayude a elaborar un plan,
- Establecer prioridades, y
- Llevar a cabo el plan.

Gracias a su dedicación, Tina superó asignaturas como microbiología, anatomía y fisiología, así como otras materias que la prepararían para

aprobar los exámenes necesarios para ejercer como enfermera titulada certificada. Con esas credenciales, Tina podía hacer algo más que consolar a los pacientes que lo necesitaban. Como profesional sanitaria titulada, también podía tratarlos dentro de su ***ámbito*** de la práctica de la enfermería.

Tina se convirtió en un modelo a seguir para sus cinco hijos y para cualquiera que quisiera ver un ejemplo de excelencia. Para tener éxito, tuvo que estar atenta a las oportunidades y ser sincera en su compromiso.

Como enfermera titulada, Tina contaba con las habilidades necesarias para servir a su comunidad durante la pandemia de COVID. Los responsables solían necesitarla para trabajar en el hospital en turnos de 18 horas, intentando salvar vidas. El estrés de estar en tan ***proximidad constante*** con la muerte, sin tiempo para su familia, le pasó factura.

Durante la ***situación de emergencia*** de la crisis de la COVID, se volvió ***vulnerable*** a la propuesta de un estafador. Cuando él le prometió una vida más fácil durante esa etapa inusual de su carrera, ella cometió un ***decisión anómala*** que infringía la ley.

Para salvar la economía, la Agencia Federal para la Pequeña Empresa comenzó a ofrecer préstamos para apoyar a las empresas que atravesaban dificultades debido a la crisis del COVID. El estafador ***le vendió*** a Tina, prometiéndole que el Gobierno respaldaba una transferencia de riqueza. Esa idea le pareció bien a Tina. Necesitaba esperanza en algo mejor que las largas jornadas de trabajo y la proximidad a tantas personas que morían. Él le dijo que podía hacer lo siguiente:

- Crear empresas para ella,
- gestionar esas empresas,
- Crear puestos de trabajo en esos negocios, y
- Generar beneficios para Tina.

Cuando ella le preguntó cuánto costaría, el ***charlatán*** le dijo que no le costaría nada. Solo tendría que firmar unos documentos que él prepararía. Esos documentos, según él, le darían derecho a recibir préstamos del Gobierno. Una vez que la Administración de Pequeñas Empresas financiara los préstamos, Tina entregaría los fondos al estafador para que él los utilizara en la creación de los negocios de los que serían copropietarios. Él

prometió ***estructurar*** los préstamos de tal forma que el negocio de Tina no tuviera que hacer pagos durante dos años. Para entonces, él ***prometió*** que los negocios ***generar ingresos suficientes*** ingresos para saldar la ***deuda***.

La engañó haciéndole creer que podría ser propietaria de negocios sin utilizar su propio dinero, solo su crédito. Pero no es oro todo lo que reluce. El estafador ***engañó*** a Tina, y en su ***frágil*** estado mental, debido al ***agotamiento***, accedió a firmar los documentos que él había preparado, con la esperanza de que le ayudaran a escapar del estrés que suponía atender a pacientes con COVID en un hospital de Jersey City.

El ***estafador*** había ***engañado*** a Tina. Basándose en los documentos que él presentó, el gobierno ***concedió*** los préstamos, ***obligando*** a Tina a devolverlos. La Agencia Federal para la Pequeña Empresa (Small Business Administration) del Gobierno depositó aproximadamente 300 000 dólares en cuentas bancarias controladas por Tina.

Tan pronto como llegaron los fondos, Tina entregó el dinero al ***estafador***, creyendo que él llevaría a cabo el plan. Al cabo de unas semanas, se dio cuenta de que él se había ***metido*** en un lío. Empezó a preocuparse por si había infringido la ley.

Tina empezó a leer los documentos que él había preparado. Cuando vio que los documentos incluían información fraudulenta sobre los empleados y los ingresos anteriores, se sintió como si se hubiera adentrado en un ***laberinto***, pero no sabía cómo salir.

Tina le suplicó al estafador que le devolviera el dinero para poder remitírselo al Gobierno. Él se negó, alegando que ya había utilizado el dinero para poner en marcha los negocios.

Durante meses, Tina intentó convencerse de que el problema se resolvería por sí solo. No podía dormir. Se sentía ansiosa. Sabía que había cometido un error y quería arreglar las cosas.

Como le ha pasado a mucha gente antes, Tina se había desviado del camino. Ella ***volvió*** al camino que le había llevado anteriormente a recuperar el rumbo. Empezó a leer para informarse sobre los pasos que debía seguir para entregarse voluntariamente.

El Gobierno no la había acusado de ningún delito, pero no podía soportar vivir con la culpa de lo que había hecho. Para ella, ser auténtica

significaba aceptar la responsabilidad y seguir adelante con su vida, aunque comprendía que tendría que soportar cierto sufrimiento para arreglar las cosas. Para ***reajustarse***, Tina se puso en contacto con el Ministerio de Justicia, ofreciéndose a entregarse, cooperar y elaborar un plan para demostrar su ***arrepentimiento***.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (4-1):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 4-1: ¿Cómo te mantienes al tanto de las oportunidades para transformar tu vida?
- 4-2: ¿Cómo crees que reaccionaron los fiscales ante la confesión de culpa espontánea de Tina?
- 4-3: Describe las medidas que una persona podría tomar para demostrar que su arrepentimiento es sincero.

La curva en forma de U:

A medida que las personas pasan por el sistema penitenciario, ***las perspectivas*** cambian. Al igual que Tina, cualquiera que se enfrente a una acusación penal se convierte al instante en una persona «afectada por el sistema judicial». Eso significa que la persona debe ser consciente de las oportunidades que puede aprovechar o crear. Cuando una persona demuestra su compromiso con el aprendizaje, el crecimiento y la rectificación de sus errores, los demás se dan cuenta del carácter y la ***integridad***. La gente puede intentar fingir autenticidad, como la persona que estafó a Tina. Sin embargo, tal y como nos dice la Biblia, los castillos construidos sobre arena no pueden mantenerse en pie.

Sabiendo que, con el tiempo, quería abogar por reformas que mejoraran los resultados para todas las partes implicadas en el sistema penitenciario, empecé a leer. Tenía que conocer mejor cómo funcionaba el sistema para poder cambiarlo. Quería aprender más sobre las diferentes ***teorías***. Una de esas teorías utilizaba la metáfora de la curva en forma de U.

Independientemente de la duración de la condena o de la fase en la que se encontraran, la teoría sostenía que la adaptación de las personas seguiría tres fases que trazarían el patrón de una U. En la parte superior de la U, en la primera fase, podíamos imaginar la cultura de la sociedad en general. En la parte inferior de la U, teníamos la fase intermedia: la cultura carcelaria. Y en la parte ascendente de la U, pasábamos a la tercera fase.

En la primera fase, cuando las autoridades incorporan por primera vez a las personas al sistema, estas experimentan un alto grado de separación de su familia, sus amigos y todo aquello que dan por sentado. A medida que pasa el tiempo, pasan a la fase intermedia. Desarrollan rutinas y se acostumbran cada vez más a la experiencia carcelaria. Para cuando una persona llega al ecuador de la condena, ya conoce bien la cárcel. Se siente más a gusto con las circunstancias. Entonces, la persona comienza a ascender hacia el otro lado de la «U», la tercera fase. A medida que se acerca la fecha de la puesta en libertad y sabe que va a volver a la sociedad en general, la ansiedad reaparece. Se pregunta cómo se adaptará.

Del mismo modo, Tina pasó por varias fases. En cuanto se dio cuenta de que había firmado documentos que contenían información fraudulenta, sufrió ansiedad y una culpa insoportable, anticipando que, con el tiempo, tendría que responder por su delito. Con el deseo de enmendar sus errores, decidió actuar, empezando por tomar conciencia de los pasos que podía dar para reorientar su vida. A medida que anticipaba las distintas etapas del sistema de justicia penal, comenzó a ***recuperar*** la confianza. La autenticidad implicaba atravesar los dolores de una curva en forma de U que probablemente la llevaría a vivir la experiencia judicial y carcelaria.

De joven, yo no tenía los mismos rasgos de buen carácter que Tina. Nunca se me ocurrió entregarme ni admitir que había infringido la ley. No fue hasta que el agente Wilson empezó a pasarme libros sobre Sócrates y otros que comencé a ver el mundo de otra manera. Ya había tomado una serie de decisiones muy malas, entre ellas:

- Organizar un grupo dedicado a la venta de cocaína,
- Negar mi ***culpabilidad*** tras mi detención,
- Pasar por el juicio y ***declarar bajo juramento*** con mentiras sobre mi inocencia.

Esas decisiones tendrían consecuencias, entre ellas una condena que me obligaría a cumplir 26 años de prisión. Mientras cursaba la primera etapa de mis estudios universitarios, leyendo sobre Sócrates, Frederick Douglass y Malcolm X, desarrollé una mayor ***perspectiva*** sobre lo que significaría la autenticidad. Me inspiraron a querer aprender más para que, con el tiempo, pudiera ganarme ***credibilidad*** para que las personas a las que admiraba pudieran ver mi compromiso y mi autenticidad.

Tuve que pasar por un largo proceso de adaptación. No llegaría al ecuador de mi condena hasta haber cumplido 13 años. Sin embargo, sabía exactamente cómo quería salir una vez que abandonara la cárcel. Al igual que Frederick Douglass, intenté aprovechar mi tiempo en el centro penitenciario para marcar la diferencia o mejorar los resultados del sistema. El análisis DAFO me ayudó a darme cuenta de la importancia de actuar ***decisiones*** decisiones.

Mientras atravesaba la fase descendente de mi «U», me propuse reforzar mis puntos débiles. Para convertirme en una defensora eficaz de la reforma, primero tendría que desarrollar habilidades y obtener credenciales.

Como nos muestra el ejemplo de Tina, una persona no debe limitarse a hablar de querer triunfar. Debe ser consciente de las oportunidades y mostrarse auténtica a la hora de perseguir esas oportunidades de crecimiento.

Los preparativos para el éxito tras salir de prisión se asemejan a los preparativos para el éxito en cualquier otro ámbito. Debemos ser conscientes de lo que se necesita y ser sinceros con nuestro compromiso con esos preparativos. Por ejemplo, cuando Tina aspiraba a convertirse en la mejor cuidadora de su abuela y de otras personas, buscó información sobre cómo formarse como enfermera. El hecho de informarse sobre la escuela de enfermería la llevó a obtener dicha titulación.

Sabiendo que quería aprender, empecé a escribir a las universidades. Como no sabía a quién dirigirme, creé una ***plantilla*** que pudiera enviar a cualquier universidad. En esencia, la carta decía:

Estimado responsable de admisiones:

Me llamo Michael Santos. Estoy en prisión. Le escribo para solicitar la admisión en su universidad con el fin de obtener una titulación acadé-

mica. Estoy cumpliendo una condena de larga duración en una prisión federal. Durante mi encarcelamiento, espero poder formarme. Creo que, gracias a la formación, podré prepararme para vivir como un ciudadano que contribuye a la sociedad una vez que sea puesto en libertad.

Si surgiera alguna oportunidad para estudiar en vuestra universidad, os agradecería que me lo comunicaseis.

Al enviar una versión de esa carta a ***decenas*** universidades, conseguí que los responsables se fijaran en mí. Aunque es posible que algunos de esos responsables hayan hecho caso omiso de una carta de una persona que estaba en prisión, encontré a otros que se ofrecieron a ayudarme. Gracias a esos esfuerzos, me convertí en estudiante universitario. Una vez que la universidad me envió los libros y los cursos que podía completar a través de ***a distancia***, sentí como si mi vida hubiera cambiado. De repente, ya no era solo una persona en prisión. Era un estudiante.

Antes de ir a la cárcel, cuando era adolescente, no me había preparado bien para ***matricularme*** en la universidad. Esa falta de preparación previa significó que tuve que completar algunos ***cursos de recuperación*** y esforzarme mucho más para asimilar los conceptos básicos.

Encontré un ejemplo de excelencia al leer *La autobiografía de Malcolm X*. Aunque la primera parte de esa ***biografía*** describía las influencias que le llevaron a llevar una vida delictiva, la segunda parte mostraba cómo aprovechó el tiempo en las celdas de aislamiento ***celdas de aislamiento*** para convertirse en un mejor estudiante. Consciente de que quería mejorar sus dotes comunicativas, Malcolm se convirtió en ***autodidacta***y se dedicó a estudiar el diccionario. Al aprender nuevas palabras, se dio cuenta de que podía ***empoderarse*** .

En el ejemplo de Malcolm X, aprendemos la importancia de estar atentos a las oportunidades. Si no abrimos los ojos, no podemos ver. Pero si los abrimos, podemos vislumbrar caminos que nos llevarán desde donde estamos hoy hasta todo lo que queremos experimentar. Los líderes nos dejan pistas sobre cómo se preparan para el éxito. Debemos elegir si queremos ser auténticos en esa ***búsqueda***.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (4-2):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 4-4: ¿De qué manera crees que irá cambiando tu adaptación a medida que avances por la curva en forma de U?
- 4-5: ¿De qué manera influiría el hecho de ampliar tu vocabulario o tu fluidez en el idioma en la forma en que **te perciben los demás?**
- 4-6: ¿De qué manera la acumulación de títulos y credenciales ayudaría o dificultaría la autenticidad?

Independientemente de las malas decisiones que hayamos tomado en el pasado, en cualquier momento podemos empezar a tomar buenas decisiones. Sin embargo, siempre debemos contar con que la gente cuestione nuestra autenticidad. Por lo tanto, debemos mantener siempre la cabeza fría, siendo conscientes de los costes de oportunidad que ***acompañan*** cada decisión que tomamos.

De joven, solía escuchar rock clásico, y recuerdo la letra de una canción de los Rolling Stones: «No siempre puedes conseguir lo que quieres, pero si lo intentas de vez en cuando, puede que descubras que consigues lo que necesitas».

Como cualquier otra persona en prisión, yo quería salir. Después de que el juez me condenara a cumplir una pena de 45 años de cárcel, los US Marshals me trasladaron a un centro penitenciario de alta seguridad. Había estado encerrado en celdas de aislamiento, encarcelado durante aproximadamente un año en prisión preventiva antes de pisar el patio del centro penitenciario. Durante el traslado, me fui haciendo más consciente del funcionamiento interno del sistema penitenciario federal.

Cuanto más aprendía sobre el sistema, más ganas tenía de diseñar un plan de adaptación. Con el tiempo, esperaba que ese plan de adaptación me permitiera salir en libertad con más posibilidades de éxito. Y lo que es más importante, esperaba que ese plan me ayudara a ***emular*** el liderazgo de Frederick Douglass, convirtiéndome en una voz auténtica a favor de la reforma penitenciaria y de las penas.

Aunque otras personas en prisión me aconsejaban que la mejor manera de cumplir la condena era olvidarme del mundo exterior y centrarme en labrarme una reputación en la cárcel, yo odiaba estar en prisión. Si dedicaba todo mi tiempo a intentar integrarme en el sistema penitenciario, aprendería habilidades que podrían ayudarme a encajar en la sociedad carcelaria. Sin embargo, parecía poco probable que esas habilidades me ayudaran a avanzar como candidato al éxito que deseaba alcanzar al salir de prisión. Para cuando llegara a la última fase de mi experiencia carcelaria, esperaba que los demás me vieran como alguien auténtico en mi ***búsqueda*** de abogar por una mejor experiencia carcelaria.

A mediados de la década de 1980, el sistema penitenciario se encontraba en una ***etapa de transición*** . Durante décadas, los jueces habían aplicado una ***sistema de condenas*** . En otras palabras, un juez imponía una pena después de que un jurado declarara culpable a una persona o de que esta se declarara culpable. Sin embargo, el sistema contaba con una serie de mecanismos que actuaban como válvulas de escape. Por ejemplo, los condenados podían presentar mociones que les permitían solicitar al juez que reconsiderara la pena. Si el juez consideraba que la pena ya no respondía a los intereses de la justicia, tenía ***competencia*** para reconsiderarla.

Además de presentar mociones judiciales para solicitar una reducción de la pena, las personas podían obtenerla a través de mecanismos administrativos, ya fuera del sistema penitenciario o de la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. El sistema penitenciario incentivaba a las personas a evitar infracciones disciplinarias con créditos por «buena conducta». Al evitar las infracciones disciplinarias, las personas podían cumplir la pena mucho antes del tiempo que había impuesto el juez. Por ejemplo, mi juez me condenó a 45 años. Si no perdía ningún crédito por «buena conducta» por infringir las normas disciplinarias, podría cumplir esa condena en 26 años, es decir, 9 500 días. Toda persona recluida en una prisión federal podía obtener créditos por buen comportamiento o recibir créditos por evitar el mal comportamiento.

La Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. ofrecía otro mecanismo de puesta en libertad dentro del sistema de condenas de duración indeterminada. Funcionaba como un organismo independiente de la Oficina de Prisiones. Cuando empecé a cumplir mi condena, los miembros de la Comisión de Libertad Condicional solían visitar la prisión. Por lo general, una persona que reuniera los requisitos se reunía con la

Comisión tras haber cumplido un tercio de la condena impuesta. Durante ese tiempo, podía preparar un expediente personal en el que expusiera por qué era un candidato digno de obtener la libertad condicional. Si los miembros de la Junta estaban de acuerdo, le permitían volver a casa. Si cumplía las condiciones de la libertad, podía vivir en sociedad, ir a trabajar y, en muchos sentidos, retomar su vida.

Si la ***condena*** no le inhabilitaba para la libertad condicional, podía esperar cumplir un tercio de la pena en prisión y el resto en libertad condicional en la comunidad. Si una persona tenía una condena de más de 30 años, incluso una cadena perpetua, la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. podía considerar su puesta en libertad condicional tras diez años.

Esa ley de imposición de penas cambió para todas las personas condenadas a partir del 1 de noviembre de 1987. A partir de esa fecha límite, las personas cumplirían ***penas determinadas*** , también conocidas como leyes de «veracidad en las condenas». Si un juez imponía una condena, la persona podía esperar cumplir al menos el 85 % de la misma. Esas condenas se conocieron como la era de las «directrices», uno de los factores que contribuyeron al movimiento de encarcelamiento masivo en Estados Unidos.

A medida que avanzaba por las diferentes etapas de mi condena, esperaba adquirir experiencia que condujera a mejoras en el sistema. Como escribió Jim Collins en su libro *De bueno a excelente*, la defensa de la reforma penitenciaria y de las penas se convertiría en mi BHAG —Big, Hairy, ***audaz*** ».

TÓMATE DIEZ MINUTOS (4-3):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 4-7: ¿De qué manera podría influir la sensibilización en los preparativos previos a la imposición de la pena?
- 4-8: ¿Qué medidas podría adoptar una persona para influir en las percepciones de las partes interesadas?
- 4-9: ¿En qué se parecen o difieren los intereses de las partes interesadas de los intereses de las personas que pasan por el sistema?

LECCIÓN 5: LOGROS Y RECONOCIMIENTO

Celebra el éxito

Nota: Unlogro y reconocimiento

Para mantener la motivación a medida que los días se convierten en semanas, las semanas en meses y los meses en años, debemos aprender a celebrar los pequeños logros. Los logros diarios nos abren nuevas oportunidades que podemos aprovechar o crear. Al mismo tiempo, debemos aprender a valorar las bendiciones que se nos presentan. Incluso tras una larga condena en prisión, podemos valorar las oportunidades de contribuir a la sociedad.

«La vaca morada»:

Seth Godin ***es autor de*** libros para personas que quieren ***comercializar*** productos y servicios a ***los consumidores***. Uno de sus libros anima a la gente a pensar de forma diferente —y a pensar de manera distinta— sobre cómo transmiten sus mensajes.

Por cierto, dado que el desarrollo de las habilidades comunicativas es una ***parte*** de este curso autodirigido, escribe las expresiones «thinking different» y «thinking differently» en dos frases distintas.

Utilizó una ***analogía*** de las vacas en un ***pastizal***.

La gente no presta mucha atención cuando va en coche por la carretera y ve vacas ***pastando*** en un prado. Sin embargo, se detendrían para echar

un segundo vistazo si vieran una vaca morada en el campo. La vaca morada podría ***llamar*** su atención.

El marketing, según Seth Godin, consiste en captar la atención de la gente.

Ese libro me proporcionó una nueva perspectiva sobre cómo encajaba yo en el entorno penitenciario desde el punto de vista de muchos miembros del personal. Al igual que todos los que cumplían condena en la prisión, yo vestía ropa de color caqui. A sus ojos, cada persona en prisión merecía tanta consideración como una vaca en un prado.

En lugar de reconocer nuestra humanidad común, muchos miembros del personal me veían como el número de registro 16377-004. A menos que hiciera algo para ***distinguirme*** , mis malas decisiones del pasado siempre definirían mi vida.

Puede que yo me considerara un individuo, pero para las partes interesadas, no había nada destacable en mí ni en mi ***situación***. Puede que a las personas de mi círculo más cercano les importara la condena que cumplí, pero a quienes ***encargadas*** de hacer cumplir mi condena no les importaría mi futuro. Para ellos, yo era un ***engranaje*** de una ***máquina*** que tenían que mantener en marcha.

El traslado desde los centros de detención de Seattle me llevó a pasar por un centro de tránsito en Oklahoma, seguido de unas semanas de espera en una prisión federal de Alabama.

Cuando llegué a la prisión donde cumpliría mi condena, oí ***consejos*** consejos de cientos de personas que habían cumplido condena. De costa a costa, personas con experiencia en la vida en cárceles y prisiones me dijeron que olvidarme del mundo exterior y centrarme en el tiempo que pasaría allí sería la mejor estrategia de adaptación.

Tras un mes en la prisión, un gestor de casos me programó mi clasificación inicial, también conocida como «reunión de equipo». Los miembros del personal revisaron mi expediente y me informaron de que mi fecha prevista de puesta en libertad sería agosto de 2013, siempre y cuando no perdiera ningún crédito por infracciones disciplinarias. Tendría que cumplir otros 25 años antes de que el sistema me pusiera en libertad.

Cuando el director de la unidad me preguntó si tenía alguna duda, le pregunté si sería posible trasladarme a uno de los centros penitenciarios federales de menor seguridad de los que había oído hablar a otras personas.

«Tienes un delito de drogas de máxima gravedad y una condena de 45 años», dijo. «Debes esperar cumplir toda tu condena en centros penitenciarios de alta seguridad».

Para los miembros de mi equipo de la unidad, las malas decisiones que me llevaron a la cárcel me definían. Del mismo modo, otras personas en prisión tenían sus propias opiniones sobre cómo se debe cumplir una condena. Afortunadamente, Sócrates, Frederick Douglass y Nelson Mandela me inspiraron para diseñar un plan personal de liberación. Me convencieron de que ***emular*** las estrategias de adaptación de personas que transformaron sus vidas mientras vivían en medio de la lucha.

Yo ***detestaba*** cada aspecto de la vida en prisión. Leer sobre líderes como Mahatma Gandhi me enseñóque debía «esforzarme por ser el cambio que quiero ver en el mundo». En su compromiso por liberar a la India de ***la tiranía,*** se comprometió a mantener en armonía todo lo que decía, pensaba y hacía. Esa guía me pareció mucho más ***prudente*** que los mensajes que recibía dentro de la prisión.

Si quería que los demás miraran más allá de mi pasado delictivo y ***percibieran*** como alguien diferente de la ***masa***, tenía que adaptarme de otra manera. Tendría que convertirme en el cambio que quería ver en el mundo. Pude encontrar un camino leyendo sobre líderes de todos los sectores de la sociedad. Dado que esos líderes me enseñaron, me siento responsable de transmitir ese mensaje a los demás.

Es posible que algunos participantes hayan leído la biografía de Elon Musk, un empresario extraordinario que ha creado puestos de trabajo para más de 100 000 personas. La gente lo conoce como el fundador de empresas de éxito, entre las que se incluyen Tesla, PayPal, SpaceX y muchas otras.

Sin embargo, Elon Musk no comenzó su vida como un ***titán*** de la industria.

Cuando era un joven y empobrecido estudiante universitario, el Sr. Musk ***emigró*** a Norteamérica desde Sudáfrica. Con el deseo de acelerar

su camino hacia el éxito, escribió ***cartas espontáneas*** a líderes de los que creía que podía aprender. Esa ***táctica*** *de escribir* le abrió oportunidades para entablar relaciones con líderes empresariales, incluido el director general de uno de los bancos más grandes del mundo. El banquero quedó tan impresionado con el joven Musk que le ofreció unas prácticas de verano.

Esa misma estrategia de escribir cartas no solicitadas me ayudó a ***a superar*** los límites de la cárcel para entablar relaciones con líderes que se convertirían en mentores que ***impulsaron*** mi camino hacia la defensa de esta causa.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (5-1):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 5-1: ¿En qué aspectos te vería el personal de forma diferente a otras personas que están en prisión?
- 5-2: ¿Cómo puedes atraer a mentores a tu entorno?
- 5-3: ¿De qué manera el hecho de encontrar mentores te llevaría a alcanzar mayores logros en tu vida?

Los logros graduales y la otra cara de la moneda:

¿Cómo es la vida tras cumplir una condena?

Los participantes que realizan este curso cumplen condenas en centros de detención, cárceles o prisiones. Como alguien que pasó sus veinte, treinta y cuarenta años en esos entornos, animo a los participantes a recordar una ***máxima*** de este curso introductorio:

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a prepararse para el éxito tras salir de prisión.

Empieza por ponerte en el lugar del otro. Las estadísticas muestran que la mayoría de las personas afectadas por el sistema judicial se enfrentan a ***enormes*** dificultades cuando salen de prisión. La ***ironía*** del sistema penitenciario es que ***las tasas de reincidencia*** en muchas jurisdicciones

muestran que siete de cada diez personas que se encuentran en la cárcel o en prisión vuelven a estar bajo custodia tras su puesta en libertad. Cuanto más tiempo pasan las personas en un entorno «penitenciario», menos probabilidades tienen de comportarse como ciudadanos respetuosos con la ley y que contribuyen a la sociedad.

Se puede ***especular*** y extraer ***conclusiones*** sobre las razones que se esconden tras esos ***pésimas*** índices de éxito. En lugar de ***centrarse*** en las razones del fracaso, siempre animo a los participantes a pensar en el éxito. Independientemente del punto en el que los participantes empiecen a trabajar en este curso, espero que diseñen un plan de lanzamiento. Ese plan debería llevarles a donde quieren llegar, y el ***legado*** que quieran dejar a la sociedad cuando ya no estén.

Por ejemplo:

Sócrates vivió hace más de 2.500 años, y, sin embargo, su liderazgo y sus enseñanzas siguen influyendo en la gente hoy en día.

Frederick Douglass falleció en 1891, pero a través de los libros que escribió, y de los que otros escribieron sobre él, vemos un ejemplo de excelencia en la defensa del bien.

Viktor Frankl no permitió que las pérdidas que sufrió en un campo de concentración le impidieran aportar un cambio al mundo, a pesar de que falleció hace décadas.

Nelson Mandela falleció en 2013, y otros han escrito ***volúmenes*** sobre su liderazgo, a pesar de los 27 años que pasó en prisión.

Esas personas dejaron un legado que la gente ***veneran,*** a pesar del tiempo que pasaron en ***cautiverio***.

Mi vida es diferente hoy gracias a los ***logros*** logros que comenzaron en el interior de aquel centro penitenciario de alta seguridad, allá por 1987. Todavía puedo recordar cada paso:

Mientras ***languidecía*** en una celda de aislamiento, el agente Wilson me dio una serie de libros que me enseñaron sobre Sócrates, Frederick Douglass, Nelson Mandela y otros. De esos libros aprendí a dejar de pensar en mis problemas y a empezar a pensar en cómo podía reconciliarme con la sociedad desde el interior de una celda.

La historia de Frederick Douglass me inspiró a desarrollar mis habilidades comunicativas. Si me esforzaba por convertirme en un mejor escritor y orador, esperaba poder convencer a los líderes de que debíamos reformar las oportunidades que tienen las personas encarceladas para ganarse la libertad.

Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Viktor Frankl y muchos otros líderes mostraron el camino para triunfar como defensores de una causa. Además de desarrollar habilidades, era necesario forjar relaciones.

Todo logro comienza con pasos graduales. Algunos de esos pasos serán más difíciles que otros, pero quienes se comprometen saben que cada paso debe conducir a un ***destino*** .

Cuando comencé mi camino dentro de una celda de aislamiento ante el juez ***me impuso*** una larga condena, visualicé la vida que llevo ahora mismo: trabajar para mejorar la situación de todas las personas afectadas por el sistema judicial.

Una conversación con Lynn Stephens me ayudó a seguir ese camino. Ella supervisaba la oficina administrativa de la fábrica de la prisión. Cuando solicité el puesto, me preguntó por qué quería trabajar en la oficina administrativa. La ***primera*** reunión con el equipo de la unidad me convenció de que necesitaba un plan para escribir el siguiente capítulo de mi vida. Le dije a Lynn que quería encontrar un lugar tranquilo donde pudiera evitar la ***agitación*** de la prisión y trabajar en un plan de puesta en libertad que pudiera utilizar para abrirme nuevas oportunidades y prepararme para el éxito tras salir de la cárcel.

Cuanto más hablaba con ella sobre mi plan de puesta en libertad y sobre cómo prepararme para el éxito tras salir de la cárcel —a pesar de que apenas había comenzado a cumplir una condena que me mantendría recluida durante varias décadas—, más notaba cómo cambiaba la percepción que tenía de mí. A partir del plan de puesta en libertad, podía hacerme preguntas y ver la deliberación que había en cada paso que daba.

Elaborar ese plan de puesta en libertad se convirtió en el primer paso para convertirme en una «vaca púrpura».

Lynn me autorizó a trabajar como su asistente. Ella ***me permitió tácitamente*** me permitió completar mis tareas académicas una vez

terminadas mis obligaciones en la oficina. Gracias a su apoyo, obtuve una ***título de grado*** . El estudio autónomo y los cursos por correspondencia me enseñaron lecciones que me abrieron nuevas oportunidades.

Como escribió Jim Collins en *De bueno a excelente*, el más ***difícil*** parte del éxito es dar el primer paso. Pero ***el impulso*** va en aumento.

Gracias a la confianza de Lynn, se abrieron nuevas oportunidades de crecimiento. En busca de ***refugio*** del ***manicomio***, encontré mi lugar como voluntaria en un programa de prevención del suicidio a través del departamento de psicología. Cuando terminó el turno en la oficina administrativa **,** me senté en una zona tranquila de la unidad de salud mental de la prisión. En ese ***rincón***, disfruté de la ***soledad*** que necesitaba para concentrarme en mis estudios. Durante el turno de vigilancia de suicidios, podía escribir a posibles mentores.

Empecé a escribir cartas utilizando la misma estrategia con la que convencí a una universidad para que me admitiera como ***estudiante a distancia*** y el mismo enfoque que utilizó Elon Musk para ***hacerse contactos*** cuando ***emigró*** a Norteamérica. Si un artículo o un libro me inspiraba, me presentaba escribiendo una carta. ***Por lo general***, en esa primera etapa de mi trayectoria, escribía a profesores que publicaban libros o artículos sobre el sistema penitenciario.

A esos ***investigadores*** no me distinguían de cualquier otra persona, pero dudo que recibieran muchas cartas de personas que estaban cumpliendo condena en prisión. ***Irónicamente***, estar en la cárcel puede que haya sido una ventaja a la hora de establecer contacto con ellos. Gracias a esos esfuerzos, conseguí ponerme en contacto con profesores de Princeton, Harvard, Stanford, Yale, Hofstra y otras grandes universidades. Consideraba cada nueva relación como un ***logro monumental*** logro y un paso más en mi plan para salir en libertad.

Esos profesores me visitaron en la cárcel. A medida que me fueron conociendo, me invitaron a publicar artículos en sus libros sobre la cárcel. Algunos me invitaron a escribir capítulos para ellos. Con el paso del tiempo, me presentaron a sus editoriales, lo que dio lugar a contratos para publicar los libros que había escrito.

¿Cuál es la moraleja?

Si no hubiera dado pasos graduales durante las primeras etapas de mi reclusión, no habría podido ***aprovechar*** ni crear oportunidades que impulsaran mi plan de puesta en libertad.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (5-2):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 5-4: ¿De qué manera influirá en tu adaptación el hecho de haber completado este curso introductorio?
- 5-5: ¿De qué manera ayudaría encontrar mentores que se ajusten con tu plan de reinserción podría dar lugar a nuevas oportunidades y logros?
- 5-6: ¿Cómo puedes mostrar tu agradecimiento por las oportunidades que otros te están brindando?

A lo largo del camino, se forjaron relaciones que guardaban una relación directa con las razones por las que ahora puedo impartir cursos en los sistemas penitenciarios estatales y federales. La siguiente ***fase*** de nuestro curso incluirá más detalles que muestren la ***trayectoria.*** *Para conocer la historia completa, los participantes pueden leer* los siguientes libros:

«Ganarse la libertad: superar una condena de 45 años de prisión»

- Datos que muestran el recorrido desde la detención, el 11 de agosto de 1987, hasta la fecha de puesta en libertad, el 12 de agosto de 2013.

Mi día número 8.344 en la cárcel

- Detalles sobre las decisiones deliberadas e intencionadas que se toman durante un día normal en la cárcel.

El éxito tras la cárcel

- Oportunidades que surgieron tras el lanzamiento, en gran medida gracias al plan de lanzamiento deliberado.

Perseverancia

» Estrategias para mantener el impulso mientras se cumple una larga condena de prisión.

Plan de lanzamiento

» Buenas prácticas para elaborar un plan de lanzamiento inicial y trabajar en su desarrollo a lo largo del tiempo.

Serie de vídeos en DVD

» Vídeos en los que se presenta a otras personas que han logrado la reinserción tras cumplir condena. Cada vídeo muestra la relación entre las decisiones tomadas durante la estancia en prisión y el éxito tras la puesta en libertad. El personal puede poner a disposición estos DVD en bibliotecas y centros de reinserción, o bien emitirlos a través de la televisión de la institución.

Creación de esos ***activos*** contribuyó a la obtención de contratos con distintos sistemas penitenciarios, entre ellos la Oficina Federal de Prisiones, el Departamento de Instituciones Penitenciarias de California y otras instituciones.

El proyecto incluyó un ***punto álgido***, como mi matrimonio en la sala de visitas de una prisión cuando tenía 16 años, y ***puntos más bajos***, como los traslados a prisiones de otros estados y mis numerosas ***estancias*** en la Unidad de Alojamiento Especial de las cárceles en las que cumplí condena. Cada paso del camino representaba una parte de mi plan de reinserción.

En mi camino hacia la preparación para el éxito tras salir de la cárcel, aprendí el poder de la ***alquimia***: convertir a los adversarios en defensores. De hecho, mientras estaba recluido en una celda de la Unidad de Alojamiento Especial de la prisión federal de Lompoc, conocí al capitán Matevousian. Un funcionario me sancionó por una infracción disciplinaria por publicar un manuscrito, lo que llamó la atención del jefe de seguridad de la prisión.

Como ya había cumplido más de veinte años de condena y había elaborado un minucioso plan de reinserción, conocía bien el sistema —quizá demasiado bien—. A pesar de haber desestimado el informe del incidente, el capitán Matevousian me dijo que no quería en el recinto a alguien que defendiera la necesidad de una reforma penitenciaria.

Siguiendo su recomendación, los administradores me trasladaron a otra prisión federal.

La publicación de libros representaba una ***parte*** parte de mi plan de puesta en libertad. Cada vez que sostenía un libro en mis manos, sentía que daba un paso más hacia mi futura carrera en la defensa de causas sociales. Creía que esos libros reforzarían mi compromiso de ser el cambio que quería ver. A pesar de mis objetivos, los administradores consideraban mis publicaciones como una amenaza potencial para la seguridad de la institución.

Sócrates me enseñó que, para tener éxito, tenía que comprender el mundo en el que vivía. Al igual que cualquier otra persona que quisiera superar un reto, tuve que reflexionar sobre preguntas como:

- ¿Qué puntos fuertes tenía?
- ¿Qué puntos débiles?
- ¿Qué oportunidades había?
- ¿Qué amenazaba mi progreso?

Dado que mi plan de reinserción reflejaba lo que quería, esperaba encontrarme con obstáculos. Prepararse para el éxito significa aprender a sentirse cómodo en situaciones incómodas.

Trabajar en favor de la reforma penitenciaria requería recursos que yo pudiera ***aprovechar*** para construir un ***ecosistema*** para el cambio. Los líderes me ayudaron a lo largo del camino. Para mostrar mi agradecimiento por lo que me enseñaron, tuve que vivir con gratitud, transmitiendo las lecciones que habían marcado la diferencia en mi adaptación.

Esos pasos graduales a lo largo de la cuerda floja que supuso el encarcelamiento me abrieron nuevas oportunidades cuando pasé a un centro de reinserción social el 13 de agosto de 2012. En cuestión de días, cerré un acuerdo con un promotor inmobiliario para adquirir mi primera propiedad, y la Universidad Estatal de San Francisco me invitó a dar clases como ***profesor adjunto*** . Creé «La arquitectura del encarcelamiento», un curso para estudiantes que deseaban desarrollar una carrera en el ***sector penitenciario***.

Un patrón de adaptación triple —centrado en obtener títulos académicos, contribuir a la sociedad y construir una red de apoyo— me ayudó a superar la cárcel. Del mismo modo, necesitaría un plan triple para tener éxito tras mi puesta en libertad.

A pesar de mi gran compromiso con la reforma penitenciaria, también tenía que cubrir mis gastos de manutención y prepararme para la jubilación. Esas necesidades influyeron en el plan intencionado de tres***vertiente*** en los negocios, las inversiones y el ámbito académico que puse en marcha. Cada componente del plan estaba relacionado con los demás:

- Al crear o acumular activos que se revalorizan, en mercados que se revalorizan ***mercados***, podría prepararme para mi jubilación.
- Al crear empresas, podría ganarme la vida para financiar mi ***ministerio*** para mejorar la situación de todas las personas afectadas por el sistema judicial.
- Al trabajar en ***el ámbito académico***, podría ***aportar*** a los futuros responsables penitenciarios nuevas ideas que, en mi opinión, mejorarían los resultados. Podríamos cambiar la forma en que los responsables evalúan la justicia en Estados Unidos. En lugar de esperar a que pasaran los días, mi ***beca*** propuso ideas para reformas que ***incentivar*** a las personas a esforzarse por ganarse la libertad a través del ***el mérito***.

Como profesor, amplié mi ámbito de actuación publicando artículos como «Incentivizing Excellence» en la revista UC Hastings Law Review. Al publicar en una revista jurídica, di un paso más hacia la construcción de una carrera como conferenciante que ***dara lugar a ideas innovadoras*** ideas hacia un ***público*** . Difundí ideas sobre la necesidad de dotar de incentivos a la Oficina de Prisiones. Si queremos que las personas salgan de la cárcel como ciudadanos productivos, deberíamos ***dotar de recursos*** a los administradores para que recompensen a quienes sigan ese camino.

Esos escritos le valieron una invitación para ***pronunciar el discurso de apertura*** en un acto patrocinado por el Tribunal de Apelación del Noveno Circuito. Durante 40 minutos, ante un grupo de varios cientos de jueces y ***profesionales penitenciarios*** almorzaban, defendí la idea de unas reformas que incluyeran incentivos para lograr los resultados que deseábamos del sistema de justicia penal estadounidense.

Tras mi presentación, se me acercó un hombre bien vestido con un traje azul. Me tendió la mano y me preguntó si me acordaba de él.

«Por supuesto que me acuerdo de usted», le dije sonriendo. «Usted es el capitán Matevousian. Hace cinco años, cuando estaba en Lompoc, me encerró en la unidad de aislamiento (SHU) por defender las ideas de las que he hablado hoy».

Mientras nos dábamos la mano, el señor Matevousian me contó que su carrera había avanzado. La agencia lo ascendió a director de la prisión, y él ***presidía*** de la prisión de Atwater. Me invitó a dar una charla en su centro.

En lugar de dar un discurso motivacional, le propuse crear un curso que enseñara a las personas encarceladas cómo empezar a tomar decisiones que les prepararan para el éxito tras su puesta en libertad.

Esa conversación hizo que el programa se extendiera por la Oficina de Prisiones y varios sistemas penitenciarios estatales. Dio lugar al nacimiento de «Prison Professors», una página web que creé para ayudar a todas las partes interesadas del sistema, incluidas todas las personas afectadas por el sistema judicial. Y lo que es más importante, me permitió trabajar con muchos líderes, influyendo en sus ideas sobre reformas que incluían la Ley del Primer Paso (First Step Act), la legislación de reforma penitenciaria más completa e innovadora desde la Ley Integral de Control del Crimen de 1984.

La Ley «First Step» fue aprobada por el Congreso con ***apoyo bipartidista*** , iniciando una transición de un sistema de condenas indeterminadas a uno de condenas determinadas. Se trata de un paso gradual hacia más reformas en las que nuestro equipo de «Prison Professors» seguirá trabajandoimpulsar.

Nuestra labor de defensa impulsa ideas como:

» Una aplicación más amplia de los incentivos previstos en la Ley «First Step», de modo que todas las personas recluidas en prisiones federales puedan optar a los créditos por buena conducta.

» Utilización de incentivos adicionales, como permisos de salida prolongados y ***cuasi*** de salida para trabajar, para aquellas personas que hayan elaborado planes de reinserción que demuestren su compromiso de ir ganando niveles cada vez mayores de libertad.

- Vías claras para optar a la conmutación de la pena o a la libertad por motivos humanitarios.
- Restablecimiento de la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU.

Puede que haya quien piense que esos cambios nunca se producirán. Animo a esas personas a que reflexionen sobre historias como las de Halim Flowers o Tommy Walker. Esas personas se esforzaron mucho por labrarse un historial extraordinario y convincente mucho antes de que la Ley «First Step» entrara en vigor.

Otras personas se desaniman porque habrán cumplido su condena antes de que el Congreso o la agencia ***aplique*** los cambios por los que abogamos.

Debemos celebrar cada pequeño logro gradual a lo largo del camino. Nos hacemos más fuertes cuando vivimos con gratitud, mostrando aprecio por las bendiciones que se nos presentan.

Agradezco a cada participante de este curso. Gracias a su trabajo, se me abren más oportunidades para convencer a ***a las personas escépticas*** de la necesidad de reformas que mejoren los resultados del sistema penitenciario de nuestro país.

TÓMATE DIEZ MINUTOS (5-3):

Escribe las respuestas a las siguientes preguntas en unos diez minutos. Si participas en una clase, coméntalas oralmente.

- 5-7: ¿De qué manera el plan de reinserción que estás elaborando muestra una serie de pasos graduales para prepararte para el éxito tras salir de prisión?
- 5-8: ¿De qué manera un pequeño logro te abriría nuevas oportunidades en la vida?
- 5-9: ¿Cómo influiría en tus adversarios el hecho de vivir con gratitud?

SECCIÓN II

En las cinco primeras clases de nuestro curso, ofrecimos una introducción al curso «Preparación para el éxito tras la salida de prisión».

Esperamos que los participantes comprendan la importancia de adoptar una estrategia de adaptación basada en valores y orientada a objetivos.

A medida que los participantes avancen hacia la segunda sección, verán una aplicación más práctica de estos conceptos. Como autor del curso, ofreceré el contexto histórico y también mostraré cómo el hecho de vivir según estos principios influyó en mi trayectoria durante mi estancia en prisión y tras mi puesta en libertad. En mi opinión, las lecciones de este curso ayudarán a los participantes, independientemente de:

- Género,
- Edad,
- Duración de la pena,
- Tipo de delito,
- Nivel socioeconómico.

Aquellos que quieran sumarse a nuestras iniciativas de defensa y dejar constancia de cómo están aprovechando su tiempo en prisión para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad pueden enviar una invitación de Corrlinks a nuestros becarios:

Perfiles de profesores en prisiones

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

Interns@PrisonProfessors.org

Asunto: Solicitud de beca

Nuestros becarios aceptarán todas las solicitudes de invitación. Una vez aprobadas, envíanos la siguiente información:

- Nombre

- Nombre del centro penitenciario
- Número de registro
- Dirección postal
- Ciudad, provincia, código postal
- Duración de la condena (meses)
- Fecha de entrega
- Fecha prevista de salida
- Nivel de seguridad

Hemos creado una página web para dar a conocer a personas que están trabajando para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad. Siempre que las instituciones lo autoricen y dispongamos de los recursos necesarios, crearemos perfiles individuales que permitan a los participantes dejar constancia de sus preparativos para el éxito y elaborar currículos, de modo que otros puedan ver lo mucho que se están esforzando para prepararse para el éxito.

Queremos demostrar que las personas que elaboran planes de puesta en libertad autodirigidos tienen más probabilidades de triunfar tras su puesta en libertad. Los datos que recopilemos impulsarán nuestros esfuerzos de defensa de esta causa, ya que podremos mostrar a los administradores, legisladores y ciudadanos cuántas personas están dejando constancia de sus esfuerzos para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

Animamos a todas las personas que se encuentran en prisión a que trabajen para ganarse la libertad. Aquellos que decidan dar a conocer su trabajo podrán participar en este programa transparente con nosotros. Trabajaremos fuera de la prisión para convencer a los líderes empresariales de que patrocinen más becas y ofrezcan oportunidades laborales a las personas que elaboren planes de reinserción eficaces.

Como alguien que ha recorrido ese camino, he aprendido que cuanto más se esfuerza una persona por documentar sus preparativos para el éxito, más oportunidades se le abren.

Nos esforzamos por mostrar a los demás por qué tiene sentido incentivar la búsqueda de la excelencia y preparar a las personas para que vivan como buenos vecinos.

Tanto si decides documentar tu trayectoria en PrisonProfessors.org como si no, esperamos que te resulte útil trabajar con las lecciones de la sección 2 de nuestro curso.

LECCIÓN 6: MASTERMIND

El diccionario Merriam-Webster define a un «mastermind» como «una persona que aporta la inteligencia directiva o creativa necesaria para un proyecto».

¿A quién recurrirías si estuvieras buscando un «mentor»? Supongo que tu respuesta dependería de tu situación actual.

Si eres un joven que aspira a convertirte en deportista profesional, quizá te interese fijarte en alguien que haya demostrado su valía en el ámbito deportivo.

Si lo que buscas es generar riqueza, quizá te interese buscar a alguien que haya logrado crear negocios y establecer una empresa sostenible que genere flujo de caja y beneficios mensuales.

Si estás pasando por dificultades, quizá te interese aprender de alguien que haya superado retos similares, pero que haya salido de ellos más fuerte que nunca.

Quizá esa persona se haya recuperado de una enfermedad. O tal vez haya superado una ***relación abusiva*** . Puede que haya cumplido una larga condena en prisión. Sin embargo, en lugar de permitir que la condena definiera su vida, respondió a ella de formas que le permitieron crecer. Quizás aprendió lecciones que se traducirían en nuevas oportunidades tanto en prisión como tras su puesta en libertad.

A la hora de buscar el asesoramiento de un experto, puede que nos interese seguir un proceso de varios pasos:

» Paso 1: Evaluar la situación de nuestra vida en una etapa determinada,

- Paso 2: Evaluar los méritos o las cualificaciones de la persona de la que queremos aprender, y
- Paso 3: Elaborar un plan que nos ayude a avanzar poco a poco,
- Paso 4: Establecer prioridades,
- Paso 5: Crear herramientas, estrategias y recursos que impulsen nuestro progreso,
- Paso 6: Diseñar una herramienta de rendición de cuentas que nos mantenga en el buen camino, y
- Paso 7: Poner en práctica nuestro proceso de varios pasos cada día.

Aprendí esas lecciones al principio de mi trayectoria, cuando el agente Wilson empezó a traerme una serie de libros para que los leyera. Estaba en la Unidad Especial de Alojamiento, enfrentándome a una condena a cadena perpetua. Como esos líderes habían superado retos mucho mayores que los que yo tendría que afrontar, sabía que podía aprender de ellos.

De sus enseñanzas, aprendí que tendría que ***hacer un examen de conciencia***—ser realista respecto a la situación en la que me había metido—

¿Quién soy?

Como ya he explicado en las secciones anteriores, de joven tomé decisiones terribles. No hice caso a mis padres, a mis profesores ni a los orientadores. Tras terminar el instituto con notas mediocres, tuve problemas con la justicia. Los amigos que elegí también infringían la ley.

- Empecé a vender drogas cuando tenía 20 años.
- Las autoridades me detuvieron cuando tenía 23 años.
- La fiscalía me acusó de infringir la legislación sobre drogas.
- A pesar de saber que era culpable, me negué a asumir la responsabilidad.
- Tras un largo juicio, un jurado me declaró culpable.

Mientras ***languidecía*** en régimen de aislamiento, leí libros que me ayudaron a cuestionar las decisiones que me habían llevado a esa situación. Consideraba a los autores de esos libros como mentes brillantes. Si hubiera aprendido antes de sus valiosas lecciones, habría tomado decisiones diferentes. Habría prestado más atención a los orientadores o mentores del colegio; probablemente habría tomado mejores decisiones. Esas mentes brillantes podrían haberme ayudado a evitar problemas con el sistema de justicia penal.

Afortunadamente, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a tomar mejores decisiones.

Los «Masterminds» me enseñaron lecciones que me ayudaron a superar mi estancia en prisión. Esas lecciones marcaron una gran diferencia en mi vida. A través de este curso autodidáctico, me gustaría compartir lo que he aprendido. Sinceramente, puedo resumir esas lecciones en una sola frase: Las decisiones que tomamos hoy influyen directamente en nuestras perspectivas de éxito mañana.

- ¿De qué manera es responsable el sistema de nuestro éxito tras la puesta en libertad?
- ¿De qué manera somos responsables de nuestro éxito tras la puesta en libertad?

TNo hay una respuesta correcta ni una respuesta incorrecta a este tipo de preguntas. Sin embargo, si reflexionamos sobre ellas, podemos desarrollar un mejor pensamiento crítico. Podemos elaborar respuestas que nos ayuden a tomar mejores decisiones. Nuestra reflexión puede llevarnos a actuar con mayor criterio a la hora de elegir amigos y decidir cómo empleamos nuestro tiempo.

Cuando vivimos en medio de dificultades, a veces resulta difícil aceptar la importancia de todas nuestras decisiones. Reflexionar sobre las lecciones que aprendí mientras cumplía condena me trae recuerdos de los muchos tipos de presión que sentí.

- La cárcel nos separa de nuestras familias y comunidades.
- Vivimos en un entorno en el que otras personas nos observan constantemente.

» Hay quienes quieren labrarse o proteger su reputación.

» Otras quieren huir o esconderse de su pasado.

Cada persona se adapta de forma diferente. Pero la forma en que cada uno se adapta influye en el futuro que le espera. Lamentablemente, muchas personas salen de la cárcel y se enfrentan a:

» Más problemas con las fuerzas del orden,

» desempleo o empleo en trabajos sin perspectivas de futuro,

» la falta de hogar.

Una buena preparación puede conducir al éxito tras salir de prisión. Y me apasiona compartir las lecciones que me enseñaron los líderes. Como pasé más de 26 años entre rejas, espero ganarme la confianza de mi público. A lo largo de este curso autodidáctico sobre «Cómo prepararse para el éxito tras salir de prisión» —y en todos los cursos que creo— me comprometo a ser sincero y prometo no recomendar nunca ningún camino que yo mismo no haya seguido.

En agosto de 2013, cumplí 9.500 días de encarcelamiento. Desde mi reincorporación a la sociedad, me he comprometido a compartir las estrategias que me enseñaron personas de gran visión. Quiero que la gente establezca la conexión entre tomar mejores decisiones al inicio de su camino y tener más posibilidades de construir una vida llena de sentido y éxito.

Desde mi puesta en libertad, he trabajado sin descanso para mejorar los resultados de todas las personas afectadas por el sistema judicial. Para alcanzar un mayor éxito, tendré que influir en los legisladores y convencerlos de por qué necesitamos ***mecanismos*** e incentivos que animen a más personas a esforzarse por ganarse la libertad. Esos legisladores y responsables penitenciarios querrán ver ***datos***. Para convencerles de que cambien las leyes o las políticas, nuestro equipo tendrá que demostrar que las personas que completan los cursos que creamos en Prison Professors:

» Menores niveles de violencia o de comportamientos perturbadores,

» mayor participación en los programas educativos,

» Menos infracciones disciplinarias,

- Estrategias de crecimiento autodirigidas,
- mejores perspectivas de obtener mayores ingresos tras la puesta en libertad,
- Menores índices de reincidencia.

Invito a los participantes a colaborar conmigo para defender esta causa con el fin de mejorar los resultados del sistema de justicia penal de nuestro país. Para tener éxito, tendremos que trabajar juntos. Compartiré cómo este concepto de desarrollar una estrategia de adaptación autodirigida, basada en valores y orientada a objetivos influyó en mi estancia en prisión y me brindó enormes oportunidades una vez que salí.

Si los participantes desean que sus familiares sigan el proceso, siempre pueden remitirlos a nuestras páginas web:

- www.PrisonProfessors.com,

Quienes lo deseen pueden crear un perfil para documentar su trayectoria hacia el éxito visitando:

- www.PrisonProfessors.org o enviando una invitación a:
- Interns@PrisonProfessors.org.

Somos 100 % ***transparentes*** y estamos comprometidos al 100 % con la mejora de los resultados para todas las personas afectadas por el sistema judicial.

El camino:

Agradezco cada ***diálogo*** que mantengo con los responsables del sistema penitenciario. Se necesita mucho valor para que los responsables administrativos de un sistema penitenciario se relacionen conmigo. Al fin y al cabo, soy un hombre que ha cumplido condena en prisiones de todos los niveles de seguridad. Cuando esos responsables nos brindan la oportunidad de llevar contenidos educativos a las prisiones, están haciendo realidad un sueño que comenzó para mí cuando estaba encerrado en una celda de aislamiento, enfrentándome a una condena de cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional.

Desde que empecé a cumplir mi condena, he trabajado en pro de reformas que permitan a los administradores incentivar la excelencia. En mi libro: *«Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term»*, describo cómo la estrategia en varias fases que aprendí de personas con gran visión de futuro marcó mi camino. Me ayudaron a convencer a los legisladores de que comprendieran el poder de los incentivos. En el sistema penitenciario de California, contamos con créditos por hitos; en el sistema penitenciario federal, contamos con los créditos de la Ley del Primer Paso.

El clima político es mucho más propicio para una reforma significativa que cuando cumplí mi condena. Muchas personas que ocupan puestos de liderazgo creen que debemos educar e inspirar a la gente al inicio del camino; ***las fuerzas*** fuerzas contrarias quieren hacernos retroceder y derogar las leyes que incentivan a las personas a ganarse la libertad por méritos propios.

Debemos seguir esforzándonos por ayudar a más personas a comprender la importancia de motivar a los demás a medida que los días se convierten en semanas, las semanas en meses y los meses en años.

A medida que los participantes avancen en las lecciones de nuestro curso, les presentaré lo que aprendí de personas influyentes. Me inspiraron y motivaron, enseñándome a reflexionar y a pensar en las decisiones que me llevaron a la cárcel. A través de esas reflexiones, aprendí a trazar un camino que me llevara a casa, con mi dignidad intacta y oportunidades para prosperar.

Siempre estamos tomando decisiones. Esas decisiones son como sembrar semillas. Podemos elegir ***sembrar*** semillas que producen jardines de ***abundancia***; también podemos sembrar semillas que den lugar a espinas de miseria. Independientemente de dónde se encuentre cada persona, animo a todos a que reflexionen sobre las semillas que están plantando. Las semillas que sembramos hoy influirán sin duda en el futuro que construyamos de aquí en adelante.

Durante mi estancia en prisión, cambié mi forma de pensar. Esos cambios me llevaron por un camino diferente al que seguí durante mi imprudente juventud.

Desde que salí de la cárcel, me siento en la obligación de transmitir las lecciones que me permitieron ser «el cambio que quiero ver en el mundo»,

tal y como aconsejó Mahatma Gandhi. Compartiré las estrategias que me dieron fuerzas durante mi estancia en prisión y que he seguido utilizando desde que regresé a la sociedad. Al compartir estas historias y lecciones, espero enseñar e inspirar a otros, tal y como los líderes me enseñaron e inspiraron a mí.

A través de este curso, los participantes verán que empecé a trabajar para prepararme para el éxito allá por 1987, justo al comienzo de mi encarcelamiento. Después de que un jurado me declarara culpable de todos los cargos de mi acusación, decidí cambiar. Todavía recuerdo el día en que empecé a buscar lecciones de los líderes. Quería encontrar personas que pudieran darme la fuerza para crecer. Encontré a esos líderes en un libro de filosofía.

En aquel momento, ni siquiera sabía cómo se escribía «filosofía». No sabía qué significaba esa palabra. Al hojear las páginas de un libro que encontré en el carrito de libros de la cárcel, descubrí a auténticos genios. Leer sus historias me enseñó muchas lecciones. Esas lecciones me ayudaron a adaptarme en centros penitenciarios de alta, media, baja y mínima seguridad. En agosto de 2013 cumplí 26 años en la Oficina de Prisiones. La adaptación en prisión me abrió oportunidades para triunfar tras mi puesta en libertad.

Las lecciones de los líderes me ayudaron a comprender cómo y por qué debía emplear el tiempo de forma eficaz y deliberada. Para comprender la repercusión de cada decisión, debemos trazar el camino desde las dificultades hasta el éxito.

Permíteme ofrecerte un breve contexto.

Si tienes este cuaderno de ejercicios en tus manos, tienes una prueba tangible de que una persona puede labrarse una vida con sentido y relevancia tras salir de prisión. Los responsables ofrecen a los reclusos numerosos cursos y programas. Pero se necesita mucho valor para que permitan el acceso a libros y cursos de un autor que pasó décadas entre rejas.

Me esfuerzo por ganarme su confianza y la de los participantes que siguen nuestros cursos autodirigidos.

Permíteme comenzar compartiendo más detalles de la historia que me llevó a la cárcel y de vuelta a la sociedad. No soy como otros creadores de cursos que no han vivido lo que están pasando los participantes. Yo pasé por todas las etapas de ese camino, incluyendo:

- Detención inicial,
- Prisión preventiva,
- Juicio penal y condena por un jurado,
- Investigación previa a la sentencia,
- Dictado de la sentencia,
- Asignación a una prisión federal de alta seguridad de Estados Unidos,
- Traslado a un centro penitenciario federal de seguridad media,
- Transición a un centro penitenciario federal de baja seguridad,
- Transición a campamentos de mínima seguridad,
- Transición a un centro de reinserción social y arresto domiciliario,
- Rescisión anticipada de la libertad vigilada,
- Éxito tras la cárcel.

Por estas razones, soy más un guía turístico que un agente de viajes. He vivido experiencias similares y conozco el sufrimiento que supone el confinamiento. No seré un agente de viajes que le diga a alguien adónde ir o qué hacer.

A través de estas lecciones autodirigidas, la gente verá cómo las estrategias de adaptación transformaron mi vida mientras cumplía décadas de condena.

Las decisiones que me llevaron a la cárcel:

A pesar de haber tenido todas las oportunidades para labrarme una vida relevante y con sentido cuando era joven, tomé una decisión equivocada tras otra. En 1982, el instituto Shorecrest High School, en el norte de Seattle,

me concedió mi título de bachillerato. No diría que me lo gané. Mirando atrás, admito sin reparos que era un mal estudiante.

Tras el instituto, tomé decisiones poco sensatas. Cuando tenía 20 años, vi la película *Scarface*. El protagonista, Tony Montana, me causó una gran impresión. Tras ver la película, empecé a informarme de cuánto pagaban los traficantes por la cocaína. Nunca había vendido cocaína antes, pero quería aprender.

Una vez que entendí mejor cómo funcionaba el mercado, viajé a Miami en busca de un proveedor. Tras encontrar uno, calculé que podría obtener beneficios sin correr el riesgo de ser procesado. Rápidamente, empecé a reclutar a otras personas para que se unieran a una red de distribución. Al no comprender el sistema de justicia penal, tomé más decisiones equivocadas. Si no manejaba la cocaína directamente... ***me engañaba*** —nunca me pillarían. Pagaba a gente para que recogiera la cocaína en Miami, la llevara en coche hasta Seattle y la distribuyera a los clientes.

Durante 18 meses, el tráfico de cocaína se convirtió en mi forma de vida. Mentí a mi familia y a cualquiera que me preguntara a qué me dedicaba. El 11 de agosto de 1987, la etapa de mi vida dedicada al tráfico de drogas llegó a su fin.

Tres hombres estaban allí cerca cuando salí del ascensor. Al acercarme, me preguntaron mi nombre. Cuando respondí, cada uno de ellos sacó una pistola. En un instante, vi los cañones de tres pistolas diferentes, cada una apuntando a mi cabeza. No opuse resistencia cuando me ordenaron que levantara las manos.

Los agentes me registraron. A continuación, me esposaron con fuerza. Así comenzaron mis rutinas en el centro de detención. Los agentes me encerraron en un centro de detención en Miami, Florida. Mientras me tramitaban el proceso allí dentro, me enteré de que un gran jurado me había imputado por dirigir una organización criminal continuada y otros cargos relacionados con las drogas. La acusación alegaba que había estado vendiendo cocaína en Seattle y otras ciudades durante unos 18 meses antes de que la DEA me detuviera.

Los cargos conllevaban una posible pena de cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional.

En el momento de mi detención, lo único que me importaba era salir de allí. Aunque sabía que era culpable de todos los cargos, mi abogado defensor me dijo lo que quería oír en lugar de lo que necesitaba oír. Me dijo:

«Hay una gran diferencia entre una acusación formal y una condena».

En lugar de aplicar un buen pensamiento crítico, acepté dejar que el abogado se encargara de guiarme a lo largo del proceso judicial. Esa estrategia no salió demasiado bien.

Mi abogado me advirtió que no hablara con nadie más en la cárcel. Me dijo que dejara todo en sus manos. Tontamente, me aferré a la creencia de que podía ganar. Saldría en libertad si mi abogado lograba convencer al jurado de que no era culpable. Me enseñó cómo debía presentarme. Al mentir cuando subí al estrado y negar mi conducta delictiva, cometí el delito de perjurio.

Mis mentiras no engañaron al jurado. El ***portavoz*** leyó el veredicto del jurado que me declaraba culpable de todos los cargos. Tras escuchar el veredicto de culpabilidad ***veredicto***, empecé a comprender la gravedad de mi situación. Más tarde, me di cuenta de mucho más.

El veredicto de culpabilidad cambiaría mi vida para siempre. Los alguaciles federales de Estados Unidos me encadenaron y me sacaron de la sala del tribunal. Me llevaron de vuelta a la cárcel del condado de Pierce. De repente, ya no era un detenido en espera de juicio, sino un delincuente condenado. Los carceleros me encerraron en aislamiento. La presión me agobiaba, aplastando mi espíritu y extinguiendo toda esperanza.

No sabía qué tipo de condena me impondría el juez, pero la sentencia me exponía a una cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional. Como nunca había estado en prisión, la perspectiva de una condena así no tenía sentido para mí.

Confinado en una celda de aislamiento, recuerdo estar tumbado en el catre. Aunque no era religioso, empecé a rezar, pidiéndole a Dios que me diera fuerzas. No tenía sentido rezar para que me liberaran. Para entonces, ya había aceptado que la cárcel se convertiría en una parte importante de mi vida. Como no podía cambiar el pasado, tenía que afrontar la realidad. En lugar de pedir que me liberaran, recé pidiendo fuerzas y orientación. Me esperaban retos al pasar de la cárcel a la prisión. Me sentía decidido a salir adelante.

Filosofía:

Mientras estaba recluido, recé pidiendo orientación. En respuesta a esas oraciones, me hicieron llegar un libro de filosofía. Las enseñanzas de ese libro me ayudaron a pensar de otra manera y, al aprender a pensar de otra manera, empecé a recuperar la confianza. Al recuperar la confianza, empecé a sentirme mejor.

A algunos lectores que viven en circunstancias difíciles les puede parecer extraño que recurriera a la filosofía, y lo entiendo.

Hasta que las autoridades me encerraron en la cárcel, apenas leía. No había leído ni un solo libro desde que terminé el instituto cinco años antes, en 1982. En una celda, no tenía nada más que la lectura para ocupar mi mente, y quería cambiar. Recuerdo que eché un vistazo a las pilas de libros que había en un carrito. Vi una gran cantidad de westerns y novelas románticas.

La ficción y los libros de cuentos me ayudarían a pasar el rato, pero ignorar los problemas que habían provocado mis decisiones anteriores no me serviría de nada. Por el contrario, necesitaba resolver problemas. Necesitaba orientación.

Con la orientación adecuada, creía que me haría más fuerte. Necesitaría esa fuerza para superar años o décadas en prisión. Estoy agradecido a un funcionario que me trajo un libro de dos volúmenes titulado *Un tesoro de filosofía*. Los libros formaban parte de una «antología» que incluía contribuciones de muchos autores que escribían sobre su «filosofía».

Cuanto más leía, más comprendía que había vivido según una mala filosofía.

Tener en mis manos el libro de los maestros me hizo sentir como si tuviera la llave para empezar a construir una vida mejor.

Sócrates:

Al hojear las páginas, encontré una historia sobre Sócrates. Sabía que la gente consideraba a Sócrates un hombre de gran sabiduría. Vivió hace más de 2.000 años, pero yo no sabía mucho sobre él.

Al leer los primeros párrafos de ese capítulo, me identifiqué plenamente con Sócrates porque estaba encerrado en una celda. Su encarcelamiento me llamó la atención. Descubrí que los jueces habían condenado a Sócrates a muerte. Él esperaba en esa celda la fecha de su ejecución.

Sócrates recibió la visita de su amigo Critón. Durante la visita, Critón le contó a Sócrates que otros habían organizado su fuga. Gracias a un plan infalible, el carcelero accedió a abrir la puerta. Sócrates podría salir y escapar de su ejecución. Además, sus amigos le apoyarían en el exilio. Podría vivir el resto de su vida en paz.

En mi opinión, Sócrates debería haber ***tomar*** la iniciativa. Recuerdo estar tumbado en ese potro de tortura y fantasear con que alguien viniera a abrir mi celda. Si pudiera escapar de mi castigo, me iría en un instante. Más que nada, quería salir de la cárcel o evitar la larga condena que el juez había dictado.

Sócrates respondió de otra manera, rechazando la oferta de Critón. Dijo que se quedaría en su celda y dejaría que el sistema lo matara. Cuando Critón le preguntó por qué tomaba esa decisión, Sócrates respondió.

Dijo que vivía en una democracia. Como ciudadano, tenía que aceptar lo bueno y lo malo. Había aceptado lo bueno de la sociedad. No estaba de acuerdo con las leyes que habían dado lugar a su condena y castigo. Pero Sócrates quería ser un hombre de principios. Se consideraba ciudadano de una democracia. Como tal, dijo que tenía derecho a trabajar para cambiar las leyes con las que no estaba de acuerdo, pero no a infringirlas.

Influencia en mi adaptación:

El mensaje de Sócrates influyó en mi estancia en aislamiento. Recuerdo que apoyé el libro sobre mi pecho mientras miraba fijamente al techo. Aunque el juez aún no me había condenado, tenía las ideas más claras. Sabía que quería cambiar. Independientemente de los años que me impusiera el juez, quería crecer. Quería salir de la cárcel siendo una persona diferente a la que había entrado.

Al igual que Sócrates, quería cumplir mi condena con dignidad. Yo mismo me había creado mis problemas y sería responsable de encontrar mis soluciones.

Sin embargo, no sabía cómo definir «cumplir una condena con dignidad». Por lo que pude ver, la cárcel no ofrecía mucha orientación al respecto. En cambio, sentía cómo las paredes y el techo se me echaban encima, asfixiando mi espíritu y mi esperanza.

¿Qué podía hacer, si es que podía hacer algo, para llevar una vida con sentido y relevancia?

Este curso muestra lo que aprendí de mentes brillantes como Sócrates y cómo llegué a responder a esa pregunta. A medida que los participantes avanzan en el curso, les animo a que se planteen el mismo tipo de preguntas. Reflexionar sobre ellas cambió mi vida.

TÓMATE 30 MINUTOS

Aprovecha este momento para empezar a desarrollar tu historia. Tómate tu tiempo para escribirla en una página aparte. Para dar forma a tu historia, plantéate escribir tu biografía de manera que responda a las cuatro preguntas siguientes:

- 6-1: Introducción: ¿Cómo te llamas y cuál es tu trayectoria?
- 6-2: Argumento secundario 1: ¿De qué manera influyó tu trayectoria en las decisiones que te llevaron a la cárcel?
- 6-3: Argumento de apoyo 2: ¿De qué manera influyó tu comportamiento en la comunidad en general?
- 6-5: Párrafo de desarrollo 3: ¿De qué manera estás trabajando para reconciliarte o reparar el daño causado?
- 6-6: Conclusión: ¿De qué manera considerarán las partes interesadas que tu cambio es extraordinario y convincente?

Con la esperanza de que los participantes del curso me consideren un guía digno de confianza, compartiré estrategias que cualquiera puede utilizar durante su estancia en prisión para prepararse para el éxito una vez en libertad. Cada lección ofrece estrategias que me enseñaron los líderes, y que yo mismo utilicé durante los 9.500 días que pasé en prisión.

Estoy convencido de que cualquiera puede aprovechar el tiempo en prisión para prepararse para el éxito. Si los participantes están dispuestos a aprender de los mismos mentores que me enseñaron a mí, creo que podrán abrirse nuevas oportunidades.

Nuestro país tiene a millones de personas entre rejas. Al aprender a pensar de forma diferente y a aplicar lo que saben, los participantes en este curso autodirigido podrán crear oportunidades que les permitan reincorporarse a la sociedad con fuerza y con su dignidad intacta. Aprenderán a aprovechar las oportunidades y a crearlas.

Las decisiones que tomamos influyen en nuestras perspectivas de éxito.

Hacia el final de mi estancia en prisión, escribí *«Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term»*. En ese libro, cuento con mucho más detalle mi experiencia en la cárcel. Si algún participante no tiene acceso a **Earning Freedom** en la biblioteca de la prisión, plantéate pedírselo a un amigo. Si no tienes ningún amigo que te pueda enviar el libro, plantéate escribir a la siguiente dirección para solicitar un ejemplar:

Earning Freedom

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

Correo electrónico: Interns@PrisonProfessors.org

Si disponemos de recursos, te enviaremos el libro sin coste alguno. Es una forma de demostrar nuestro compromiso de ayudar a las personas que están en prisión a prepararse para el éxito.

Quienes lean *Earning Freedom* podrán seguir todo el recorrido, empezando por el día de mi detención, el 11 de agosto de 1987. La historia lleva a los lectores a través de cárceles y prisiones. Muestra la relación entre las decisiones que se toman en prisión y las oportunidades tras la puesta en libertad.

Como complemento de *Earning Freedom*, escribí *«La cárcel: mi día 8.344»*. Este cuaderno de ejercicios autodidáctico muestra cómo mantener la disciplina y la importancia de las decisiones diarias.

El 13 de agosto de 2012, tras 25 años entre rejas, me trasladaron del centro penitenciario federal de Atwater a un centro de reinserción social

en San Francisco. Después, cumplí los últimos seis meses de mi condena en arresto domiciliario, en una casa de nueva construcción que compré durante mis primeras semanas en el centro de reinserción social.

Tras empezar a despegar en la carrera profesional que estaba construyendo, escribí otro manual de autoaprendizaje, *Éxito tras la cárcel*. Escribí ese manual con la esperanza de ofrecer a las personas encarceladas vías que pudieran utilizar para prepararse para el éxito. Quería que vieran la relación entre las decisiones que toma una persona en prisión y sus perspectivas de éxito tras la puesta en libertad.

Esas lecciones me las enseñaron personas excepcionales, y pretendo transmitirlas a través de los cursos que creamos en Prison Professors. Comprométete con el aprendizaje permanente.

Independientemente de dónde nos encontremos, siempre tenemos oportunidades para cambiar. Cuando cambiamos nuestra forma de pensar, podemos modificar nuestra forma de actuar. Si empezamos a sembrar las semillas de un futuro mejor, al mismo tiempo comenzamos a recuperar nuestra confianza y a reforzar nuestra autoestima, incluso si estamos encerrados en prisión. Recuerda que las decisiones que tomemos hoy influyen directamente en nuestras perspectivas de éxito en los próximos meses, años y décadas.

Si desarrollamos una mentalidad más fuerte, podemos adaptarnos a la cárcel de manera que nos encamine hacia más oportunidades. Una mentalidad fuerte me ayudó a comprometerme con programas positivos mientras cumplía mi condena. Influyó en los amigos que elegí, y mi actitud influyó en cada paso que di a lo largo de mi camino.

En mi decimosexto año de condena, me casé. Cuidé ese matrimonio durante la última década que pasé en prisión. Cuando mi mujer venía a visitarme, le hablaba de la carrera profesional que quería desarrollar al salir. Además de triunfar en los negocios, me comprometí a rendir homenaje a las mentes brillantes que influyeron en mi adaptación. Tenía la intención de:

- Crear recursos que las personas puedan utilizar para adaptarse adecuadamente al ingresar en prisión.

- Tender puentes que conecten a las personas que han cumplido condena con los empleadores.
- Ayudar a más estadounidenses a comprender las medidas que podríamos adoptar para mejorar los sistemas penitenciarios en todo el país.

Para ganarme la credibilidad, sabía que tendría que triunfar en la sociedad. Por eso, le prometí a mi mujer que, en un plazo de cinco años tras salir de la cárcel, acumularía un patrimonio de 1 000 000 de dólares. Si lograba ese objetivo, creía que los demás se mostrarían más dispuestos a creer en las lecciones que ofrecía.

La experiencia me ha convencido de que cualquiera puede sembrar las semillas del éxito, incluso si esa persona empieza desde una celda de aislamiento. La clave estaría en ayudar a la gente a creer que nunca es demasiado pronto (ni demasiado tarde) para prepararse para un ***triumfal*** reincorporación a la sociedad.

A continuación ofrezco un resumen de lo que viví tras salir de la prisión federal de Atwater, en California.

13 de agosto de 2012:

- Mi mujer me recogió en la cárcel de Atwater y me llevó en coche al centro de reinserción social de San Francisco.

14 de agosto de 2012:

- Mi asistente social del centro de reinserción social me dio un permiso para ir a la Dirección General de Tráfico a hacer el examen del carné de conducir.

15 de agosto de 2012:

- Hoy he tenido mi primer día de trabajo en un empleo que había concertado antes de salir de la cárcel.

30 de agosto de 2012

» A pesar de tener un historial crediticio de 0-0-0, convencí a un promotor inmobiliario para que financiara una casa nueva que su empresa construiría para mí.

24 de noviembre de 2012

» El San Francisco Chronicle publicó un artículo en portada sobre mi experiencia en la cárcel y mi reinserción en la sociedad.

12 de febrero de 2013

» Pasé del centro de reinserción social al arresto domiciliario.

14 de junio de 2013

» Mientras aún me encontraba en el centro de reinserción social, viajé a San Diego para hablar ante un grupo de jueces federales sobre mi experiencia en prisión.

12 de agosto de 2013

» Cumplí con mis obligaciones ante la Oficina de Prisiones tras 9.500 días.

28 de agosto de 2013

» Empecé a dar clases como profesor adjunto en la Universidad Estatal de San Francisco.

17 de octubre de 2013

» NBC News me dedicó un reportaje mientras impartía clases en una cárcel de San Francisco, en la Universidad Estatal de San Francisco y en la Universidad de California en Berkeley.

11 de febrero de 2014

» Di una charla TED en una conferencia sobre empresas conjuntas de Silicon Valley ante más de 1.500 líderes empresariales.

2 de abril de 2014

» El programa «PBS NewsHour» me dedicó un reportaje en un segmento de noticias sobre las iniciativas para introducir reformas positivas en el sistema penitenciario.

29 de mayo de 2014

» Me mudé de la bahía de San Francisco a Newport Beach para dar un giro a mi carrera profesional en el ámbito de las inversiones inmobiliarias.

1 de julio de 2014

» El Instituto Robina me invitó a formar parte del consejo asesor de un grupo de expertos encargado de evaluar los procedimientos de libertad condicional y de libertad bajo palabra en los 50 estados.

12 de agosto de 2014

» La jueza federal Susan Illston autorizó la finalización anticipada de mi libertad condicionalcon el apoyo del fiscal federal adjunto y de mi agente de libertad condicional.

15 de enero de 2015

» Creé PrisonProfessor.com, que pasó a llamarse PrisonProfessors.com cuando me asocié con Shon Hopwood en 2017.

13 de febrero de 2015

» Fui ponente principal en un simposio sobre la reforma de las penas federales celebrado en la Facultad de Derecho de la UC Hastings.

23 de marzo de 2015

» He lanzado el podcast «Earning Freedom» en iTunes y en MichaelSantos.com.

30 de abril de 2015

» He comprado mi segunda vivienda para alquilar.

30 de septiembre de 2015

» He comprado mi tercera vivienda de alquiler.

20 de octubre de 2015

» He comprado mi cuarta vivienda de alquiler.

20 de enero de 2016

» He comprado mi quinta vivienda de alquiler.

20 de junio de 2016

» Compré mi vivienda familiar y, más tarde, la convertí en una vivienda de alquiler.

24 de junio de 2016

» Viajé a Guam y a Saipán para entregar los productos de «Earning Freedom» que vendí al fiscal federal y al sistema judicial federal.

25 de enero de 2017

» Fundé Earning Freedom, Inc.

Mayo de 2018

» Puse en marcha PrisonToParadise.com y Alternative Investment Properties, LLC.

31 de julio de 2018

» Mi mujer y yo invertimos 1,4 millones de dólares para convertirnos en socios comanditarios de un proyecto inmobiliario en Costa Rica.

30 de diciembre de 2018

» Me vi envuelto en un litigio civil que me expuso a una responsabilidad civil de más de 100 millones de dólares, poniendo en riesgo todos los activos que había acumulado tras mi salida de prisión.

13 de enero de 2019

» Llegué a un acuerdo en el litigio civil, aceptando renunciar a 5 millones de dólares en activos que había acumulado desde que salí de prisión en 2013.

15 de enero de 2019

» He puesto en marcha Compliance Mitigation, una nueva empresa destinada a ayudar a las pequeñas y medianas empresas a minimizar su exposición a litigios, investigaciones o acusaciones por delitos de cuello blanco.

4 de enero de 2021

» He firmado un contrato con la cadena de televisión CNBC para grabar un nuevo programa de telerrealidad que muestra cómo aprovechar el tiempo en prisión para prepararse para el éxito.

1 de febrero de 2021

» He recibido la confirmación del Departamento de Instituciones Penitenciarias de California sobre una nueva orden de compra para llevar el programa «Preparación para el éxito tras la cárcel» a las personas que cumplen condena en California.

1 de septiembre de 2022

» Visité la Oficina Regional del Centro-Norte de la Oficina de Prisiones para presentar algunas ideas al director regional y a los directores de las 20 prisiones federales repartidas por 12 estados.

Otoño de 2022

» Empecé a presentar nuestro curso «Preparación para el éxito tras la salida de prisión» en las prisiones federales de toda la Región Centro-Norte de la Oficina Federal de Prisiones.

Verano de 2023

» Contraté a un investigador de la UCLA para que comenzara a recopilar datos que nos permitieran mostrar a más personas el valor de incentivar la excelencia. La investigación que recopilemos nos ayudará a avanzar en nuestros objetivos de introducir reformas como:

◊ Una mayor aplicación de los incentivos para todos,

◊ Restablecimiento de las comisiones de libertad condicional,

◊ Acceso efectivo a la conmutación de penas y a la libertad por motivos humanitarios

Si yo he podido salir adelante tras 26 años como preso federal, cualquier otro participante podría hacer lo mismo.

TÓMATE 10 MINUTOS

» 6-7: ¿Qué medidas sistemáticas puedes empezar a tomar hoy mismo que influyan en la carrera profesional que seguirás tras tu puesta en libertad?

LECCIÓN 7: CÓMO DEFINIR EL ÉXITO

Tus creencias se convierten en tus pensamientos; tus pensamientos, en tus palabras; tus palabras, en tus acciones; tus acciones, en tus hábitos; tus hábitos, en tus valores; y tus valores, en tu destino.

—Mahatma Gandhi

Si quieres influir en la forma en que los demás te perciben, esta lección sobre los valores te resultará útil. Los participantes aprenderán el valor de las preguntas. Al formular buenas preguntas, podemos empezar a sentar las bases que nos llevarán desde donde estamos hasta donde queremos llegar.

El libro infantil «Alicia en el País de las Maravillas» ***nos transmitió*** esta sabiduría a través de un personaje conocido como el Gato de Cheshire. El Gato de Cheshire dijo:

«Si no sabemos adónde vamos, cualquier camino nos llevará allí».

Lamentablemente, muchos comienzan una condena sin tener en cuenta cómo las decisiones tomadas anteriormente han influido en sus dificultades actuales. Del mismo modo, no relacionan cómo las decisiones de hoy influirán en su futuro. Si queremos un futuro mejor, tenemos que plantearnos mejores preguntas. Deberíamos pensar en las ***implicaciones*** de cómo respondemos a esas preguntas.

Cualquiera de nosotros puede decidir aprender a desarrollar una mentalidad más fuerte. Durante mi estancia en prisión, aprendí dos tácticas de personas muy inteligentes que influirían en mis ***perspectivas*** de éxito tanto durante mi estancia en prisión como después.

» Desarrollar sólidas habilidades de pensamiento crítico, y

» Desarrollar habilidades de comunicación más eficaces.

A medida que avancemos, iré ***os iré contando*** más detalles sobre ***tácticas*** y ***las estrategias***. Por ejemplo, fíjate en las palabras y expresiones en negrita y cursiva, como «tácticas» y «estrategias».

Es posible que algunos participantes tengan un vocabulario más avanzado que el que yo tenía cuando entré en el sistema penitenciario. Al principio, no sabía cómo definir ninguna de esas palabras. Gracias a un grupo de expertos, aprendí que podíamos ***empoderarnos*** si nos hacíamos más ***sólidos*** .

Independientemente del nivel de restricciones que imponga una prisión ***imponga,*** cualquiera puede esforzarse por desarrollar un vocabulario más rico y más ***esenciales*** de pensamiento crítico.

Antes de ingresar en el sistema penitenciario, no me habría tomado el tiempo de aprender nuevas palabras ni de desarrollar habilidades de pensamiento crítico. Era un vago. Si leía palabras que no entendía, simplemente las saltaba y seguía adelante. Más adelante, ***revelaré*** más detalles sobre una mente maestra que me ayudó a apreciar el poder que se deriva de desarrollar un ***amplias*** y unas mejores habilidades de pensamiento crítico.

Es posible que cada participante en este curso quiera salir más fuerte y con más posibilidades de triunfar tras su puesta en libertad.

Ampliar el vocabulario es una estrategia de autoaprendizaje que cualquier persona podría ***poder llevar a cabo***. Para ayudar, utilizo la negrita y la ***cursiva*** para resaltar cada palabra que me hubiera resultado nueva al principio de mi frase. Si un participante no sabe cómo definir las palabras en negrita y cursiva o no entiende la frase, entonces una buena táctica de desarrollo personal orientada a la estrategia de superación personal sería:

- Anota la palabra,
- Busca la palabra,
- Escribe la definición de la palabra,
- Averigua a qué categoría pertenece la palabra: si es un verbo, un sustantivo o un adjetivo,
- Y utiliza la palabra en una frase.

TÓMATE 10 MINUTOS

- 7-1: ¿Cómo influiría este ejercicio de ampliación del vocabulario y desarrollo personal en las perspectivas de éxito futuro de una persona?
- 7-2: ¿Cómo te definen las autoridades?
- 7-3: ¿Cómo te defines a ti mismo?

Reflexionar sobre las preguntas abiertas me ayudó muchísimo. Al plantear buenas preguntas, desarrollamos nuestra capacidad de pensamiento crítico. Fíjate en que no hay respuestas «incorrectas» ni «correctas» a las preguntas abiertas. No podemos responder «sí» o «no». Tenemos que pensar. Cuanto más tiempo dediquemos a reflexionar sobre preguntas estimulantes, más habilidades desarrollaremos.

Triunfamos al entrenar nuestra mente para pensar de forma diferente. Podemos optar por desarrollar mejores habilidades de pensamiento crítico. Cuando tomamos esa decisión, aprendemos a pensar de formas que mejoran los resultados de nuestras vidas.

Las preguntas nos ayudan a definir nuestros valores o lo que consideramos esencial de nuestra identidad como personas. Cuando identificamos nuestros valores, podemos empezar a tomar decisiones más deliberadas que nos conduzcan al éxito —tal y como lo definimos nosotros—.

Primeros pasos:

En lecciones anteriores, escribí sobre las malas decisiones que tomé cuando era joven y cómo esas decisiones me llevaron a una condena de 45 años. Dado que no me resultó fácil aprender esas lecciones, voy a explicar los antecedentes, con la esperanza de que los participantes puedan seguirme. Los próximos módulos y las lecciones de vídeo complementarias mostrarán cómo los preparativos tempranos influyeron en la carrera profesional que empecé a labrarme tras mi puesta en libertad. Cuanto antes empecemos a prepararnos para el éxito tras la puesta en libertad, más fuertes nos haremos.

Cualquier persona que busque un camino hacia el desarrollo personal desde la cárcel puede encontrar útiles estos ejemplos de estrategias y tácticas.

Mientras estaba en mi celda, sabía que quería cambiar. Mis delitos me exponían a una posible cadena perpetua. Cuando las autoridades me detuvieron en 1987, comprendí que una condena significaría que no podría optar a la libertad condicional. El veredicto del jurado significaba que cumpliría al menos una década y, probablemente, mucho más tiempo.

Como nunca antes había estado en la cárcel, no sabía qué esperar.

Independientemente de la duración de mi condena, mientras permanecía en diversas celdas de detención, sabía que quería salir de la cárcel siendo una persona diferente. Intenté influir en la forma en que los demás pensaban de mí. Un jurado me declaró culpable y un juez me condenó. No podría cambiar esa realidad. Aun así, creía que podría darle sentido a mi vida o llevarla de forma positiva si lograba influir en mi futuro.

Cuando el agente Wilson, del centro de detención, se cruzó conmigo *Un tesoro de filosofía*, no sabía qué aprendería. Cuando empecé a leerlo, sentí como si hubiera encontrado un mapa del tesoro. Si lograba seguir las enseñanzas del libro, construiría un futuro más prometedor. Cada capítulo me aportaba una nueva lección, enseñándome a sacar fuerza de la debilidad.

La historia de Sócrates me proporcionó un personaje con el que podía identificarme. Cuando leí que Sócrates esperaba su muerte en una celda, sentí que teníamos algo en común. Por eso, quise conocer más sobre su vida. A medida que leía más sobre su inspiradora vida, me di cuenta de que Sócrates pensaba de forma diferente a mí. En su historia, pude ***comprobar*** que él concedía gran importancia a vivir de forma responsable como buen ciudadano. Cuando tenía poco más de veinte años, esos conceptos ni se me pasaban por la cabeza.

El proceso de pensamiento de Sócrates influyó en mis ***percepciones***. Antes de leer su historia, no tenía en cuenta la relación entre mis acciones y la comunidad en general. Tampoco pensaba en cómo las decisiones que tomaba influirían en los demás. En cambio, solo pensaba en mí mismo.

Antes de leer esa historia de Sócrates —durante mi primer año de encarcelamiento— solo quería salir. Mi abogado me hizo creer que existía una gran diferencia entre una acusación y una condena, y yo quería creerle. Me faltaba la madurez para ***reflexionar*** mis delitos ni en lo que haría si las autoridades me pusieran en libertad. Simplemente quería salir de mi celda.

Sócrates cambió mi forma de pensar. Mientras estaba tumbado en esa camilla de hormigón del centro de detención, me quedé mirando el techo de mi celda. Necesitaba prepararme, asegurarme de que cada día fuera productivo. En busca de respuestas, o de una hoja de ruta que me ayudara a ***recorrer*** el camino hacia el éxito, me adentré más en la lectura de aquel libro de filosofía.

Mientras leía, necesitaba un diccionario. Antes de ir a la cárcel, me atraía un estilo de vida acelerado, no los libros, el aprendizaje ni el estudio. El colegio nunca me llamó la atención. Leer ese libro de filosofía me hizo darme cuenta de lo mal que me había preparado para los retos de la vida. Como recluso, sabía que me enfrentaría a muchos retos.

Al leer filosofía, aprendí la importancia de ***la introspección*** como primer paso hacia el cambio.

Introspección:

Cuando busqué «introspección» en el diccionario, lo entendí mejor. Los filósofos decían que los sabios reflexionaban sobre los motivos que les impulsaban. Se tomaban ***deliberadamente*** en pos del éxito —tal y como ellos lo definían—. No todo el mundo definiría el éxito de la misma manera. Cada persona tenía que definir el éxito por sí misma.

Ese consejo tenía sentido. Si las personas pudieran definir lo que significaba el éxito para ellas, tendrían más posibilidades de avanzar en el camino hacia el éxito.

Cuanto más pensaba o reflexionaba, más me daba cuenta de que tenía que cambiar. Antes de ir a la cárcel, mis pensamientos eran ***superficiales***. Nunca me paré a pensar en lo que significaría definir el éxito. En cambio, pensaba en lo que quería en ese momento concreto: objetos materiales, como coches, sitios donde vivir o ropa. No comprendía cómo las decisiones

cotidianas influirían en el resto de mi vida. Al igual que los amigos que elegía, vivía para el momento.

La introspección me aportó más claridad. Reflexioné sobre mis años en el colegio. Desde mis primeros recuerdos, buscaba el camino más fácil, ignorando a los profesores que dedicaban tanto tiempo a intentar enseñarme. No me imponía disciplina. Cada vez que veía una oportunidad, actuaba rápidamente, sin pensar en lo que vendría después. No ***dudaba*** en mentir o hacer trampa si creía que eso me beneficiaría.

Cuanto más reflexionaba, más repugnancia me producían mis decisiones anteriores. Esos pensamientos y decisiones dieron lugar al joven en el que me había convertido: una persona encerrada en una celda de camino a la cárcel. A medida que empecé a desarrollar mi proceso de reflexión, llegué a la conclusión de que no estaba en la cárcel por vender cocaína. En cambio, el sistema me había encerrado porque me faltaba disciplina desde que era un niño. Elegí el camino fácil en lugar de prepararme para el éxito. En lugar de rodearme de buenos modelos a seguir, me hice amigo de gente con defectos de carácter como los míos. Al reflexionar, pude ver cómo todas esas decisiones anteriores me llevaron por un camino que influyó en la persona en la que me convertí.

Mientras estaba solo en aquella celda de aislamiento, pensé en las personas a las que admiraba. En lugar de dejarse llevar por la codicia o la búsqueda de la gratificación inmediata, esas personas aspiraban a convertirse en personas de buen carácter. No actuaban de forma que pudiera dañar su reputación.

Cuanto más pensaba en mi vida pasada, más me daba cuenta de cómo mis decisiones anteriores influirían en el futuro que construiría. Aunque no sabía qué condena me impondría el juez, entendía que tendría que cumplir muchos años de cárcel.

Cuando terminé de cumplir mi condena y volví a la sociedad, supuse que la gente siempre me juzgaría. Me tacharían de delincuente convicto o de un hombre que había pasado décadas en la cárcel. La percepción que tuvieran de mí influiría en mis oportunidades o supondría un obstáculo para ellas.

Mientras reflexionaba sobre el éxito, me preguntaba qué pasos podía dar para influir en la percepción de las personas con las que me encontraría en el futuro. Quería ser positivo.

TÓMATE DIEZ MINUTOS

» 7-4: ¿De qué manera influye la introspección en tu plan de lanzamiento?

Consejos desde el confinamiento

Al reflexionar sobre mí mismo, empecé a preguntarme si podía hacer algo para cambiar el rumbo de mi futuro. Analicé las decisiones que había tomado en el pasado y tracé planes para el futuro. El personal de los centros de detención me transmitió dos mensajes:

» No te vas a llevar nada.

» No cometas el delito si no puedes cumplir la condena.

De las demás personas que cumplían condena, escuché mensajes de todo tipo:

» La mejor forma de cumplir una condena es olvidarse del mundo exterior.

» Céntrate en tu reputación dentro de la cárcel.

» Para sobrevivir en la cárcel hay que odiar.

Ese consejo no me infundió mucha esperanza. Necesitaba creer que podía lograr algo durante mi encarcelamiento. Los logros podrían redimir las malas decisiones que había tomado cuando tenía poco más de veinte años. Quería reconciliarme con la sociedad y abrirme oportunidades para una vida mejor.

Al leer a Sócrates, aprendí que, si quería cambiar el rumbo de mi futuro, tenía que empezar por analizar mi pasado. Tenía que reflexionar sobre las decisiones que había tomado en el pasado. Aprendí a cuestionar todas mis decisiones.

- ¿Cómo han influido mis decisiones anteriores en mi situación actual?
- ¿Qué efecto tendrían esas decisiones en mi futuro?
- ¿Podría tomar medidas durante mi encarcelamiento para influir en las personas con las que me encontraría en el futuro?
- ¿Era posible influir en la forma en que los demás me percibirían?
- ¿Podría llegar a un acuerdo de tal manera que los líderes se unieran a mi grupo de apoyo?

Eran preguntas de sí o no. Mientras estaba encerrado en la celda, me preguntaba si podría hacer algo para influir en las personas con las que me encontraría en los meses, años y décadas venideros.

O bien tenía el poder interior para transformar mi vida, o bien no lo tenía. Cuanto más reflexionaba sobre esas preguntas, más esperanza me invadía. Las decisiones que tomara durante mi estancia en prisión podrían influir en la vida que llevaría tras mi puesta en libertad. Aun así, quería más claridad. El camino que tenía por delante no estaba tan claro durante esas primeras etapas de mi viaje.

- No sabía qué pena me impondría el juez.
- No sabía a qué centro penitenciario me enviarían los responsables de la prisión.
- No sabía con qué gente tendría que cumplir la condena.
- No sabía nada sobre la cárcel.
- No sabía cómo me iba a mantener.
- Y no sabía qué más era lo que no sabía.

Había muchas incógnitas. Pero yo sabía lo que quería: volver a la sociedad ***sano y salvo*** de la cárcel.

- ¿Cómo podría alguien que cumple una condena de varias décadas en prisión prepararse para un regreso triunfal a la sociedad?

Cuanto antes empiece una persona a plantearse este tipo de preguntas, más factible será diseñar una estrategia que conduzca al éxito.

Plantearme buenas preguntas me llevó a reflexionar más a fondo. Cuanto más ***fijaba la mirada*** en las paredes de bloques de hormigón, más preguntas me surgían. Esas preguntas me aportaron claridad. Para mí, el ejercicio de desarrollo personal comenzó con el «método socrático».

Podemos definir el cuestionamiento socrático como un ejercicio que consiste en plantear preguntas que nos ayuden a encontrar mejores respuestas. Aprendí cómo la introspección podía darme fuerza.

Todos tenemos el poder de plantear mejores preguntas. Las mentes brillantes definieron la locura como hacer lo mismo una y otra vez, pero esperando un resultado diferente.

Mientras yacía en mi celda, supe que quería una vida diferente. Me di cuenta de que, si seguía relacionándome con gente que infringía la ley, siempre tendría problemas con la justicia. Empecé a pensar en lo que podía hacer para construir una vida mejor: una vida en la que no tuviera que huir de la ley ni de nadie más.

Recuperar fuerzas:

Reflexionar sobre mi pasado me ayudó. En primer lugar, pensé en todas las decisiones que me llevaron a tener problemas con la justicia. Después, pensé en lo que podía hacer para construir una vida con sentido y relevante.

- ¿Qué podría hacer para influir en las personas que conocería en el futuro?
  - No sabía quiénes serían esas personas, pero sabía que otras influirían en mi capacidad para llevar una vida plena tras salir de la cárcel.
- Un agente de libertad condicional me supervisaría tras mi puesta en libertad.
  - ¿Podría hacer algo para influir en ese futuro agente de libertad condicional?
- Antes de ir a la cárcel no tenía mucha experiencia laboral. Aun así, tendría que convencer a un empresario para que me contratara.

- ◊ ¿Podría influir en la forma en que me juzgarían mis futuros empleadores?

» No disponía de recursos económicos y necesitaría que algunas personas o empresas me concedieran crédito.

- ◊ ¿Podría tomar medidas mientras esté en prisión para que me resulte más fácil obtener crédito cuando salga?

» ¿Cómo podría aprovechar el tiempo que paso aquí para resolver los problemas a los que me enfrentaría tras mi puesta en libertad?

TÓMATE DIEZ MINUTOS

» 7-5: ¿Qué medidas estás tomando para convertir a los detractores en defensores?

Avatares:

Mis preguntas se centraron en las personas que conocería en el futuro. Me refería a esas personas como mis «***avatares***». Consideraba que un avatar era el tipo ideal de persona que me gustaría que me apoyara.

» ¿Podría mi adaptación a la cárcel influir en mis avatares? Esa era otra pregunta de sí o no.

Esto dio lugar a una nueva pregunta:

» ¿Qué esperarían de mí los ciudadanos respetuosos con la ley?

Los participantes deben ser conscientes de que cada pregunta da lugar a más preguntas. Tuve que reflexionar sobre mis respuestas. Y tuve que valorar si mis respuestas, decisiones y acciones me acercarían al éxito tras mi puesta en libertad.

Si la gente iba a brindarme oportunidades en el futuro, esperaría que demostrara que soy diferente. Querrían que hiciera algo más que cumplir condena. Las páginas del calendario pasan sin que yo pueda influir en ello.

» Quizá hayas oído hablar del juez que condenó a un hombre a cumplir una pena de 20 años. El acusado se sintió abatido.

» *«Pero, señor juez, no puedo cumplir todo ese tiempo».*

» *«Bueno, haz lo que puedas», respondió el juez.*

Sabía que mi juez me condenaría a una pena larga. Mi condena conllevaba una pena mínima obligatoria de 10 años. Pero la ley permitía a mi juez condenarme a cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional. Mi juez tendría total discrecionalidad sobre la duración de la pena. Pero yo podía tomar decisiones que ***influir*** mis perspectivas de éxito. Mi adaptación a la cárcel podría abrirme nuevas oportunidades. O, por el contrario, podría poner en peligro ese progreso.

Elaboración de un plan:

El juez me impondría una condena, pero el proceso no terminaría ahí. Podría esperar a que mi condena llegara a su fin. Sin embargo, esperar a que pasaran los días no me prepararía para superar los retos, y preveía que me enfrentaría a muchas dificultades tanto en prisión como tras mi puesta en libertad.

Como ya he mencionado, pensé en:

» Mi futuro agente de libertad condicional y cómo podría convencerlo para que me concediera un mayor grado de libertad,

» Mi futuro jefe y cómo podría convencerle de que mirara más allá de mis antecedentes penales y me permitiera desarrollar una carrera profesional,

» Los futuros prestamistas y lo que esperarían que lograra para que decidieran hacer negocios conmigo.

Esas preguntas me hicieron pensar más en las personas con las que me encontraría. Me llevaron a dar más vida a mis avatares.

» ¿Quiénes eran?

» ¿Qué tipo de amigos tenían?

» ¿Qué opinión tendrían sobre alguien que había cumplido una larga condena en prisión?

- ¿Cómo podría convencer a esas personas de que me vieran de otra manera, más allá de lo que sugerían mis condenas penales?

Pensar en el futuro me ayudó a ver las cosas con claridad.

Las personas que triunfan reflexionan sobre los problemas y sobre cómo encontrar o crear soluciones. Así pueden desarrollar planes que conduzcan a un resultado satisfactorio. Aprendiendo de ellas, cualquiera puede planificar. Las personas que están en prisión pueden crear estrategias de adaptación.

Esa nueva «filosofía» me ayudó a creer que podía hacer algo más que cumplir condena. Podía dar pasos concretos para mejorar el resultado de mi experiencia en prisión. Cualquiera podía optar por la misma estrategia.

Si quería una segunda oportunidad en la vida, tendría que poner de mi parte. La gente siempre me juzgaría si no me esforzaba por construir una ***extraordinaria*** y ***convincente. Quería demostrar cómo había madurado hasta convertirme en algo más que el chaval de 20 años que vend*** historial de logros. Quería demostrar que había madurado hasta convertirme en algo más que aquel chico de 20 años que vendía cocaína. No podía seguir culpando a los demás de los problemas que yo mismo había creado. Para construir un futuro mejor, tenía que resolver problemas.

En primer lugar, tenía que anticipar a qué problemas me enfrentaría en el futuro. Si no hacía cambios:

- Sabía que saldría de la cárcel sin ropa.
- Sabía que saldría de la cárcel sin dinero.
- Sabía que saldría de la cárcel sin coche.
- Sabía que saldría de la cárcel sin historial crediticio.
- Sabía que saldría de la cárcel sin historial laboral.
- Sabía que saldría de la cárcel sin muchos de esos recursos que otras personas daban por sentados.
    - ¿Cómo podría una persona que está en la cárcel superar esos obstáculos?

Si no tomaba medidas para resolver esos problemas, mi reincorporación a la sociedad supondría muchísimos retos. Me di cuenta de que esos retos podrían complicar mi futuro.

Este cuestionamiento, esta introspección o este examen de conciencia me llevaron a descubrir los valores que definirían mi vida. Con el tiempo, llegué a una respuesta.

Si quería salir de la cárcel con mi dignidad intacta, ***sin que la experiencia carcelaria me hubiera*** por la experiencia carcelaria, necesitaba llevar una vida basada en valores y principios. Mis valores reflejarían mi compromiso con el éxito. Como dijo Gandhi, los hábitos se convierten en valores, y los valores se convierten en destino.

Aunque tuviera que cumplir una condena larga, podía definir unas categorías de valores. Podía comprometerme a vivir de acuerdo con esas categorías de valores. Esas categorías de valores podrían influir en cada decisión que tomara de ahí en adelante.

Antes de aprender sobre los valores, no tenía ningún rumbo. Aunque odiaba estar en la cárcel y quería salir, no sabía cómo trazar un camino que me llevara a una vida mejor. Me sentía como una ***marioneta***. El fiscal, mi juez y el sistema penitenciario movían los hilos de mi vida. Si cumplía varias décadas de condena, preveía que me esperarían nuevos retos una vez que saliera.

Gracias a los «masterminds», aprendí que podía tomar las riendas. Podía definir mis valores. Así, podría tomar decisiones y dar pasos para demostrar a los demás que merecía una segunda oportunidad. Quería influir en la forma en que los demás me percibían. No intenté adaptarme a la cultura carcelaria ni a las expectativas de los demás. En cambio, establecí mis valores de acuerdo con las personas a las que esperaba influir más adelante. No conocía a esas personas por su nombre, pero tenía una idea de lo que esperarían de mí. Esas ideas influyeron en las categorías de valores por las que me regiría.

Esas personas se convirtieron en mis avatares, y hablaré más sobre cómo me inspiraron en próximas lecciones. Lo ***idea*** de esta lección, creo, es que en cualquier momento podemos empezar a tomar decisiones que influyan en lo que llegaremos a ser en el futuro. Independientemente de las

malas decisiones que hayamos tomado en el pasado, nunca es demasiado pronto, ni nunca es demasiado tarde, para empezar a ser mejores personas.

Una vez que me comprometí a llevar una vida basada en valores, di el primer paso hacia una ***línea de actuación*** línea de actuación. Sabía que estaba encerrado en prisión. Y sabía que quería volver a la sociedad más fuerte. Para lograr ese objetivo, tracé el rumbo que me situaría en la mejor posición posible tras mi puesta en libertad.

Me comprometí a vivir según los mismos valores que regían las vidas de los ciudadanos respetuosos con la ley: mis modelos a seguir.

» ¿Qué esperarían de mí los ciudadanos respetuosos con la ley — mis avatares—?

Los expertos me convencieron de quela gente estaría más dispuesta a trabajar conmigo si creyera que vivo una vida basada en valores. En lugar de «concederme» una segunda oportunidad, esas personas podrían tener en cuenta mis logros y llegar a la conclusión de que me he ganado esa segunda oportunidad.

Esos pensamientos me llevaron a identificar tres categorías de valores que serían coherentes con los valores de mis avatares. Entre ellos se incluían los siguientes compromisos:

» Para formarse

» Para contribuir a la sociedad

» Crear una red de apoyo

Una persona puede ***soportar*** la dura prueba del confinamiento, pero cualquiera podría dedicar tiempo a la introspección. Mediante la introspección, una persona podría analizar sus decisiones pasadas. Al analizar esas decisiones, podría reflexionar sobre la relación entre las elecciones realizadas y la vida que ha construido.

TÓMATE 30 MINUTOS

Reflexiona sobre las siguientes preguntas para estimular tu pensamiento crítico.

- 7-6: ¿Qué experiencias pasadas influyeron en tus pensamientos?
- 7-7: ¿Cómo influyeron esos pensamientos en tu forma de comunicarte?
- 7-8: ¿De qué manera tus comunicaciones dieron lugar a tus acciones?
- 7-9: ¿Cómo se convirtieron tus decisiones y acciones en hábitos?
- 7-10: ¿Te definirían los demás por tus hábitos?
- 7-11: ¿Se convirtieron esos hábitos en tus valores y te llevaron a donde estás ahora?

Independientemente de dónde nos confinen las autoridades, podemos tomar decisiones que influyan en un futuro mejor. Podemos empezar por definir nuestros valores y, en la medida en que alineemos esos valores con el futuro que queremos crear, viviremos como un genio.

LECCIÓN 8: OBJETIVOS «SUPER SMART»

Lo que consigues al alcanzar tus metas no es tan importante como en lo que te conviertes al perseguirlas.

—Henry David Thoreau

TÓMATE 10 MINUTOS

» 8-1: ¿Qué hiciste ayer?

» 8-2: ¿Cómo te han acercado tus decisiones a la persona en la que quieres convertirte?

Plantearme esas preguntas me dio fuerzas mientras cumplía condena en prisiones de distintos niveles de seguridad. Me ayudó a eliminar ***las ideas erróneas*** de que tendría que esperar a que los responsables de la prisión ofrecieran programas. Aunque podía aprovechar todos los programas disponibles, las circunstancias solían cambiar en la cárcel. A veces, los responsables imponían un cierre total del centro, o los recortes presupuestarios o los confinamientos podían ***suspendían*** las clases.

Incluso en circunstancias excepcionales, una persona podría diseñar un plan personal para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

Todas las personas que se preguntan qué están haciendo hoy para prepararse para el mañana pueden tomar mejores decisiones. Esas preguntas pueden conducir a ***pasos*** que ***restablecen*** la confianza y conduzcan a mejores resultados.

En agosto de 2013, cuando pasé de la cárcel a la libertad vigilada, disfrutaba de un mayor nivel de libertad y de más oportunidades. Si no hubiera sido por las lecciones que me enseñaron los líderes del grupo,

el agente de libertad condicional que me supervisaba habría restringido mis movimientos. Sin embargo, al presentar un plan de reinserción que mostraba una estrategia para definir el éxito y establecer objetivos claros en cada etapa del proceso, el agente de libertad condicional me permitió:

- Trabajar por cuenta propia, como ***empresario***,
- ***Interactuar*** con otras personas que se encontraban en distintas fases del sistema de justicia penal,
- Viajar por el país a mi ***discreción*** para impulsar mi carrera, y
- Disfrutar de un mayor nivel de libertad del que otros habrían imaginado.

Esas libertades tras salir de prisión fueron posibles gracias a los preparativos que realicé mientras recorría ese camino. Para prepararte para unos niveles más altos de libertad tras tu puesta en libertad, ten en cuenta dos conceptos:

- Nuestros valores definen cómo vivimos, quiénes somos y qué entendemos por éxito.
- Nuestras metas graduales nos permiten avanzar en nuestro camino.

Revelaré cómo esos conceptos me influyeron a lo largo de los 26 años que pasé en prisión. Además, mostraré cómo las estrategias de adaptación que desarrollé durante décadas en prisión me abrieron nuevas oportunidades a lo largo del camino.

Me comprometo a que, a lo largo de este curso, nunca pediré a nadie que haga nada que yo no haya hecho mientras estuve en prisión y que no siga haciendo hoy en día. De ese modo, espero ganarme la confianza de las personas que decidan seguir participando en este programa.

En la lección anterior se hizo hincapié en la importancia de identificar los valores por los que nos regimos. Según los expertos que me enseñaron a prepararme para el éxito, debemos definir nuestros valores. Una vez que comprendamos lo que nos esforzamos por conseguir, podremos fijarnos objetivos claros para acortar la distancia entre dónde estamos hoy y el éxito al que aspiramos.

Trabajar para alcanzar nuestros objetivos puede ayudarnos a avanzar.

Como ya escribí en lecciones anteriores de este curso, Frederick Douglass me inspiró por la forma en que utilizó la historia de su vida para impulsar una causa. Cuando escapó de la esclavitud, dedicó su tiempo y energía a convertirse en una fuerza para ***emancipar*** a todas las personas sometidas a la esclavitud. Para lograrlo, comprendió que tendría que comunicarse mejor. Se fijó el objetivo de ***aprender a leer y escribir*** y se enseñó a sí mismo a leer y escribir. Posteriormente, a través de tres biografías que publicó, el Sr. Douglass utilizó la historia de su vida para forjar sólidas ***coaliciones sólidas***, convenciendo a los votantes de que ***abolir*** leyes de la esclavitud.

Cuando empecé a cumplir una larga condena en prisión, me imaginé cómo quería reinsertarme en la sociedad. Incluso desde el confinamiento de una celda de aislamiento, me veía con traje y corbata, hablando ante un público. Al igual que el Sr. Douglas, esperaba convencer a la gente de que podríamos mejorar los resultados del sistema penitenciario estadounidense si cambiáramos la forma de medir la justicia. En lugar de esperar a que pasaran los días, deberíamos crear incentivos. El personal podría utilizar esos incentivos para recompensar a las personas que se esforzaran por desarrollar habilidades que les prepararan para tener éxito tras su puesta en libertad.

Para tener éxito, tendría que ***seguir el ejemplo*** al señor Douglass. En primer lugar, tendría que aprender a ***cultivado***. Si lograra convertirme en un autor publicado, quizá los demás me tomarían más en serio. En lugar de ***despreciarme*** como un delincuente condenado, la gente me aceptaría como un miembro activo de la sociedad. Quizá valorarían mis ideas de otra manera, juzgándome por el hombre en el que me he convertido, y no por las malas decisiones que me llevaron a la cárcel.

Como podía visualizar el éxito —que describiré en módulos futuros—, pude trazar un plan. Tal y como escribí en el módulo anterior, establecí tres categorías de valores. En resumen, me comprometí a dedicar cada día al trabajo:

- Para formarse y obtener títulos académicos,
- para contribuir a la sociedad, y
- Crear una red de apoyo.

Esas categorías de valores me parecían coherentes con mi propia definición de éxito. Esperaba que mis avatares reconocieran y respetaran esas categorías de valores. Quería integrarme en cualquier grupo de ciudadanos respetuosos con la ley. Ya fuera en un banco, en la oficina de un posible empleador o en cualquier negocio, quería que la gente me aceptara. Si no ***revelara*** mi pasado, nadie sabría que había cumplido un día en prisión. Si lo conseguía, encontraría apoyo y oportunidades. Si me ganaba la credibilidad poco a poco, quizá pudiera defender con mayor eficacia las reformas penitenciarias y de las penas.

La estrategia de obtener títulos académicos, contribuir a la sociedad y crear una red de apoyo me ayudó a orientar mis decisiones. Los «avatares» creerían en mi futuro si viviera de acuerdo con esos valores. Definir mis valores sería el primer paso para construir una vida mejor —y yo definía una vida mejor como aquella que me liberara de los problemas con el sistema de justicia penal. Una vez superados esos problemas, sería más eficaz como agente de cambio capaz de abrir oportunidades para liberar a otros cuando saliera.

Al poner en práctica esta estrategia basada en valores y orientada a objetivos, esperaba influir en las personas que tenían poder de decisión sobre mi vida. Es posible que esas personas no tuvieran el poder de liberarme de la cárcel, pero podían contribuir a abrirme oportunidades para seguir progresando. Antes de poder convencer a otros de que cambiaran las leyes, tendría que convencer a las personas que trabajaban en las prisiones. Ellas podrían incorporar los avances graduales a lo largo del proceso. Por ejemplo:

- Un gestor de casos podría recomendar que se me asigne un nivel de seguridad inferior.
- Un teniente puede abstenerse de sancionarme por una infracción.
- Un director de la prisión podría considerar una solicitud especial.

Esos líderes tenían libertad de decisión. Sus decisiones podían facilitar mi adaptación o ***agravar*** mis problemas. Si tomaba buenas decisiones, podía influir en los administradores y profesores de la prisión. Podrían verme con mejores ojos si desarrollaba una estrategia de adaptación basada en valores mientras cumplía mi condena.

Del mismo modo, al tomar decisiones basadas en valores, creía que podía influir en mi futuro. Un agente de libertad condicional podría tener en cuenta mi adaptación. Un empleador querría saber por qué merezco un puesto de trabajo. A las personas con poder de decisión para aprobar solicitudes de préstamo les gustaría que les explicara mis antecedentes penales. Consideraba a todas esas personas como mis representantes. Mis valores influirían en sus percepciones y en mis perspectivas de éxito.

Antes de poder trabajar para cambiar las leyes o abogar por incentivos en prisión, primero tenía que cambiar mi vida. Un jurado me había condenado por delitos que me acarrearon una pena de 45 años. Tenía la responsabilidad de alcanzar una serie de objetivos progresivos. De lo contrario, la gente no me tomaría en serio.

Si lograba causar una buena impresión en mis avatares, podría abrirme mejores oportunidades. Prepararme para el éxito me exigía poner en marcha mi estrategia de adaptación de forma deliberada, basándome en mis valores para guiar mis decisiones. Las opiniones de los demás no tendrían peso si no coincidían con mi propia definición de éxito.

Muchas personas en prisión expresaban valores diferentes. Se centraban en el tiempo que pasaban entre rejas.

DIEZ MINUTOS:

- 8-3: ¿Cómo influyen los valores en tu vida hoy en día?
- 8-4: ¿Cómo se relacionarán con tus valores las personas que conozcas en el futuro?
- 8-5: Describe a las personas que comparten los valores que utilizas para definir el éxito.

Como se ha mencionado anteriormente, las personas que están en prisión suelen dar consejos no solicitados. Tienen ideas muy claras sobre cómo cumplir la condena. Algunas personas creen, erróneamente, que no pueden influir en la vida más allá de los muros de la prisión. Toman decisiones para ***hacerse más llevadera*** su vida en la cárcel o en prisión. Piensan que es una pérdida de tiempo pensar en el exterior y que esos

pensamientos complican la estancia dentro. Mientras cumplen condena, dicen que lo mejor es olvidarse del mundo fuera de la cárcel.

Antes de ir a la cárcel, no pensaba como un líder. No le daba mucha importancia a mi futuro. Como no pensaba en mi futuro, mis decisiones no importaban. Esa forma de pensar me llevó a tener problemas. No sabía cómo mis decisiones y acciones influían en la vida de los demás. En lugar de pensar en mi papel como ciudadano (como aprendí más tarde de los líderes), me centré únicamente en mí mismo. Esa forma de pensar me llevó a tomar malas decisiones y a cometer actos que me llevaron a cumplir mi condena.

Hacer un cambio:

Quería una vida diferente. Durante los muchos meses que pasé en prisión preventiva, vi y oí muchas cosas. Cientos de presos me contaron sus historias. Muchos me explicaron que ya habían cumplido condenas anteriormente y me hablaron de los problemas a los que se enfrentaban tras su puesta en libertad.

Irónicamente, los hombres hablaban como si haber cumplido varias condenas les diera credibilidad. Eran líderes de la cárcel ***que daban*** consejos. De hecho, se labraban una imagen sólida de reclusos íntegros. La gente de la cárcel los «respetaba». Esos líderes de los pabellones:

- Decidía qué programas de televisión podían ver los demás,
- influían en quién podía sentarse en qué asientos en las zonas comunes, y
- Se consideraban a sí mismos presos honrados.

Esas estrategias y tácticas pueden o no generar influencia en las comunidades penitenciarias. Sin embargo, en la sociedad en general, la gente espera patrones de adaptación diferentes. Por ejemplo, al ir a un restaurante, nadie conoce ni se preocupa por las personas sentadas en una mesa cercana. Al repostar, la gente no suele preocuparse por las decisiones de los demás clientes.

- ¿En qué se diferencia un preso honrado del camino hacia la preparación para el éxito tras la puesta en libertad?
- ¿Cómo responderían los avatares que he elegido ante alguien que se ha labrado una reputación como preso que se mantiene firme?

Ese tipo de preguntas que fomentaban el pensamiento crítico me ayudaron a orientar la estrategia de adaptación que diseñé.

Cuando comprendí que mi condena conllevaba una pena mínima obligatoria de diez años, supe que tendría que superar muchos obstáculos. Aunque diez años sería la pena mínima, podía prever que el juez me ***impondría*** una pena mucho más larga. La ***ley*** otorgaba al juez la facultad discrecional de imponer una pena de cadena perpetua.

Independientemente de la duración de la condena, mi adaptación en la cárcel influiría en mi futuro. Incluso si el juez me condenaba a cadena perpetua, aún podría esforzarme por conseguir un resultado mejor. Aspiraba a salir de la cárcel con mi dignidad intacta lo antes posible.

Mi definición de éxito siempre ha estado en ***primer plano*** de mi mente. Por ese motivo, estos módulos repetirán las tres categorías de valores que me ayudaron a enmarcar cada decisión que tomé. Pensé en cómo mis elecciones se relacionarían con:

- Formarme,
- Contribuir a la sociedad y
- Crear una red de apoyo.

La búsqueda de esas tres categorías de valores definiría mi estrategia de adaptación.

Cualquier persona que cumpla una condena prolongada en prisión (y entiendo que un solo día en prisión puede parecer una condena muy larga) podría beneficiarse de dedicar tiempo a describir sus categorías de valores. Ese ejercicio de desarrollo personal es esencial para una persona decidida a crecer. Todos necesitamos objetivos claros.

Establecimiento de objetivos:

Demostramos nuestro compromiso con nuestras categorías de valores fijándonos objetivos claros. En mi caso, comprendí que alcanzar esos objetivos influiría en la percepción que tenían de mí mis avatares. Tanto los valores como los objetivos funcionaban de forma conjunta. Una estrategia de adaptación basada en los valores y orientada a objetivos me prepararía para el éxito, del mismo modo que una adaptación basada en los valores y orientada a objetivos podría preparar a cualquiera para el éxito.

Por otro lado, buscar una reputación como preso honrado sería otra opción. Esa estrategia acarrearía consecuencias diferentes. El ***vídeos complementarios*** que ofrecemos con nuestros cursos presentan a personas que hablan de su experiencia en prisión. Las personas con las que hablé comentaron cómo sus estrategias iniciales de adaptación durante el encarcelamiento (o la falta de ellas) les acarrearon problemas. Sin una dirección clara, las personas que no se fijaron objetivos se encontraron con nuevos problemas con los administradores o tuvieron dificultades con otros reclusos.

Pensemos en cómo queremos salir de situaciones difíciles. Podemos fijarnos objetivos claros que puedan abrirnos nuevas y mejores oportunidades. Unas buenas estrategias para fijarse objetivos también pueden reducir nuestra ***vulnerabilidad*** ante nuevos problemas.

Definición de un «convicto que se mantiene en pie»:

Durante los difíciles meses de prisión preventiva, escuché a mucha gente dar consejos no solicitados sobre cómo cumplir la condena. Hablaban de la importancia de labrarse una «reputación en la cárcel». Sin embargo, en lugar de crear una «reputación en la cárcel», las decisiones que tomamos cada día construyen nuestra reputación en la vida, no solo mientras estamos en prisión, sino siempre. Nuestras elecciones nos encauzan hacia el éxito o nos llevan a ciclos de fracaso. Las personas que se identificaban como «líderes» en la cárcel a veces revelaban que tenían vidas complicadas fuera del centro penitenciario. En otras palabras:

- No tenían una buena puntuación crediticia.
- No eran propietarios de una vivienda.

- Su bien más preciado era algún tipo de vehículo.
- No disponían de recursos económicos.
- No tenían una situación laboral estable.
- No podían comprar artículos en la tienda de la base.
- No tenían relaciones estables.
- No contaban con familias cercanas ni que les brindaran apoyo.
- Describieron problemas de abuso de sustancias u otras adicciones.
- Se quejaban de problemas continuos mientras se encontraban en libertad supervisada.
- Sus familiares tenían problemas con el sistema de justicia penal.

Si esa historia se refiriera a una sola persona en prisión, sería fácil descartarla. Sin embargo, tras pasar unos meses bajo custodia, escuché historias similares de todos los que se identificaban como líderes en la cárcel. Detecté un patrón. La forma en que una persona se adaptaba a la cárcel influía en sus perspectivas de éxito tras la puesta en libertad.

Las personas que daban importancia a su reputación en la cárcel reducían al mínimo sus posibilidades de vivir como se imaginaban tras su puesta en libertad.

Mientras realizas este curso autodirigido, piensa en la vida que quieres llevar tras tu puesta en libertad.

Después de que un jurado me declarara culpable, comprendí que la cárcel me mantendría recluido durante al menos una década. No podía cambiar ese hecho. Sin embargo, tenía el poder de elegir cómo me adaptaría, y las estrategias de adaptación influirían en mis perspectivas de éxito una vez que saliera. Las categorías de valores —centrarme en la educación, contribuir a la sociedad y crear una red de apoyo— influirían en los objetivos que me fijara a lo largo decaminar.

- ¿Qué objetivos claros demostrarían un compromiso con esos valores?
- ¿Me pondrían en una mejor posición para tener éxito?

Quería salir adelante en la cárcel y más allá.

Es posible que los participantes quieran diseñar una nueva estrategia de adaptación que les sirva de guía a la hora de tomar decisiones en el futuro.

TÓMATE 20 MINUTOS

» 8-6: ¿Cómo puedes aplicar estas lecciones para empezar a cambiar tu vida hoy mismo?

» 8-7: ¿Qué relación ves entre tu círculo de amigos y tus perspectivas de éxito —tal y como has definido el éxito según tus valores?

Transparencia:

Establecer categorías de valores influye en nuestras decisiones. Una vez que decidí transformar mi vida, quise dejarlo constancia. Empecé a escribir para marcar el día en que dejé atrás las decisiones delictivas. Quería demostrar mi compromiso de vivir como un ciudadano respetuoso con la ley. Al escribir sobre ese compromiso, tracé una línea divisoria e invité al mundo a que me pidiera cuentas. Con ese fin en mente, escribí una carta a un periodista del periódico local.

En la carta, expresé lo mucho que lamentaba haber vendido cocaína. Aunque no podía cambiar el pasado, me comprometí ante el periodista a aprovechar mi estancia en prisión para reparar el daño causado. La estrategia, que constaba de tres pilares, incluiría un compromiso:

» Para obtener títulos académicos,

» Contribuir a la sociedad, y

» crear una red de apoyo sólida y positiva.

Con esa sencilla explicación, invité al periodista a que me visitara en la cárcel.

Esa carta supuso un paso en la dirección correcta. Demostraba mi voluntad de enmendar mis errores. Al escribirla, dejé claro que quería

expiar mi culpa. Sembré la semilla de un futuro nuevo y prometedor. El expediente reflejaría el momento exacto en el que tomé la decisión consciente y deliberada de cambiar.

El periodista me entrevistó en una pequeña sala de reuniones de la cárcel. La semana antes de la sentencia, el periódico publicó el artículo. Esa noticia de portada recogía cómo había dicho que iba a cambiar. Dejé constancia de ello, comprometiéndome a dedicar cada día a trabajar para reconciliarme con la sociedad.

Con unas categorías de valores claras para definir el éxito, pude empezar a dar pasos graduales para demostrar mi compromiso con la búsqueda del éxito. Al dejar constancia de ello, empecé a acercarme a la libertad. Con el paso del tiempo, siempre podría volver la vista atrás a esos escritos en los que declaraba que nunca volvería a cometer otro delito.

La vista para dictar sentencia:

Esperaba que el fiscal se opusiera a mi petición de clemencia. Aunque yo deseaba que se me aplicara una pena indulgente, su trabajo le obligaba a solicitar una sentencia severa. Preveía que argumentaría que yo carecía de ***arrepentimiento*** por los delitos que había cometido. En cambio, sostendría que cualquier pesar que expresara se debía únicamente a que me habían pillado.

El contacto con Sócrates y la filosofía cambió mi forma de ver el mundo. Cuando leí sobre Frederick Douglass, comprendí que tendría que construir una historia de vida. En lugar de esconderme de mi pasado, tendría que afrontarlo y forjar una serie de avances graduales que contribuyeran a un futuro mejor. Si quería trabajar para cambiar las leyes, primero tendría que cambiar yo mismo.

Antes, vivía según una filosofía que se alineaba con el fracaso. Quería hacer las cosas bien. Creía que escribir al periodista y participar en su entrevista demostraba que había cambiado mi forma de pensar.

El día de mi sentencia, los guardias de la cárcel vinieron a mi celda antes del amanecer. Cuando oí acercarse las llaves, me preparé. Me llevaron a otra celda de espera para que pudiera cambiarme el mono de la cárcel y ponerme la ropa para el juicio. Independientemente de la condena que me

impusieran, tenía mis valores. Me servirían de guía. Me ayudarían a trazar el camino de vuelta a casa.

Han pasado décadas desde el día en que me dictaron sentencia. Pero siempre recordaré las palabras del fiscal. Le dijo al juez:

*«Si Michael Santos se pasa todos los días de su vida trabajando para **reconciliarse** con la sociedad, y aunque viviera hasta los 300 años, nuestra comunidad seguiría sufriendo una pérdida neta considerable a causa de los delitos que cometió».*

Tras evaluar los argumentos, el juez ***que presidía*** mi caso me condenó a 45 años. Curiosamente, me sentí de acuerdo con la sentencia. Según las leyes federales de 1987 sobre imposición de penas, podía obtener «créditos por buena conducta». Si evitaba problemas disciplinarios, podría cumplir mi condena en 26 años. Aun así, 26 años me parecían mucho tiempo, más de lo que llevaba vivo hasta ese momento.

Podemos poner ese plazo en perspectiva. Imagina a un joven que ingresa hoy en prisión. Proyéctalo 26 años hacia el futuro. ¿Podría un joven que comenzara a cumplir esa condena mantener un alto nivel de energía y disciplina a lo largo de todo ese tiempo?

¡Sí!

Aun así, deberíamos aprender y enseñar lecciones que conduzcan a una vida plena y eviten ***conflictos*** con el sistema de justicia penal.

Una estrategia de adaptación basada en valores y orientada a objetivos aportaría energía y disciplina a mi vida. Como cualquier otra persona, podría fijarme objetivos claros una vez que definiera qué es el éxito. Esos objetivos reflejarían un compromiso con los valores que me haya fijado.

Los expertos que han escrito sobre los objetivos sugieren que nos guiemos por el acrónimo «SMART».

S — Un objetivo debe ser ***específico***.

M — Un objetivo debe ser ***cuantificable.***

A — Un objetivo debe estar ***orientado a la acción.***

R: — Un objetivo debe ser ***realista.***

T: — Un objetivo debe estar ***con un plazo determinado***

Al fijarme objetivos SMART, podía trabajar para alcanzar el éxito. Definí el éxito en función de mis valores. Esos objetivos me ayudarían a dividir el tiempo. Esos objetivos incrementales me mantendrían en marcha a lo largo de las décadas que esperaba dedicar a mi labor. En lugar de obsesionarme con el tiempo, me centré en avanzar por los objetivos, completando uno y pasando al siguiente.

Alcanzar los objetivos era como construir una escalera. Podía ascender hacia la libertad, hacia el éxito.

Es posible que los participantes quieran fijarse objetivos SMART que aumenten sus perspectivas de éxito, tal y como ellos lo definan.

Volví a recurrir a mis avatares para establecer objetivos SMART dentro de cada categoría de valores. Esos avatares eran como mentores para mí, aunque aún no los hubiera conocido. Entre ellos se encontraban:

- El agente de libertad condicional que influiría en mi vida tras mi puesta en libertad,
- el empresario que podría brindarme la oportunidad de ganarme la vida,
- los acreedores que podrían proporcionarme el capital que necesitaría para crear empresas una vez cumplida mi condena.
- Los profesionales que podrían ayudarme a trabajar para cambiar las leyes y abrir oportunidades para que más personas puedan esforzarse por alcanzar mayores niveles de libertad gracias a sus méritos.

¿Qué medidas podría tomar mientras esté en la cárcel para influir en esos avatares?

Esa pregunta me llevó a fijarme los siguientes objetivos, claramente definidos:

- Para comprobar si había cumplido mi compromiso de formarme, tenía que obtener un título universitario en mis primeros diez años.

- Tenía que convertirme en autor publicado en un plazo de diez años para comprobar si había cumplido mi compromiso de contribuir a la sociedad.
- Para comprobar si había cumplido mi compromiso de crear una red de apoyo, tenía que incorporar a diez personas a mi red de apoyo en un plazo de diez años.

Lograría los tres objetivos SMART durante mis primeros diez años en prisión. No sabía cómo. Sin embargo, esos objetivos se convirtieron en mi guía. Al alcanzarlos en un plazo de diez años, mejoré mis perspectivas de éxito. Entonces pude fijarme nuevos objetivos. Los objetivos me dieron fuerzas. Empecé un camino hacia mi propia transformación. Inicié el largo proceso de transformarme de un joven imprudente en el hombre en el que aspiraba a convertirme.

Mi estancia en prisión comenzó cuando tenía 23 años y no concluyó hasta 2013, cuando tenía 49. Han pasado muchos años desde que salí. La experiencia me ha dado una perspectiva diferente a la que tenía cuando empecé a cumplir mi condena.

- He creado empresas que han generado millones de dólares en transacciones con personas del sector privado.
- He negociado relaciones comerciales con jueces federales, fiscales federales y directores de sistemas penitenciarios.
- He influido en jueces, administradores penitenciarios y miembros del mundo académico para que se unieran a una coalición que condujera a reformas penitenciarias y de las penas, como la Ley del Primer Paso.

Ninguna de esas oportunidades habría sido posible si no hubiera estado dispuesto a aprender de los grandes maestros mientras cumplía mi condena.

Al echar la vista atrás, me doy cuenta de lo importante que es definir el éxito en función de los valores y utilizar los objetivos para orientar las estrategias de adaptación.

De esas mentes brillantes aprendí que, aunque tomé decisiones terribles que me llevaron a la cárcel, podía empezar a tomar mejores. Esas decisiones

podrían ayudarme a hacerme más fuerte. Puede que la estrategia de adaptación no me haya sacado de la cárcel ni un día antes, pero marcó una diferencia enorme a la hora de ayudarme a reorientarme y reconstruirme. Pude aprovechar oportunidades que acelerarían mis perspectivas de éxito. Al utilizar valores y objetivos para definir una estrategia de adaptación, podemos emular a los grandes líderes que han superado las dificultades del pasado.

TÓMATE 10 MINUTOS:

» 8-8: ¿Qué objetivos SMART puedes fijarte para convertir a tus adversarios en tus defensores?

LECCIÓN 9: CÓMO DESARROLLAR LA ACTITUD ADECUADA

Nada puede impedir que un hombre con la actitud mental adecuada alcance su objetivo; nada en el mundo puede ayudar a un hombre con una actitud mental equivocada.

—Thomas Jefferson

TÓMATE 10 MINUTOS

» 9-1: ¿Qué significa tener la actitud mental adecuada?

Después de que un juez federal me condenara a 45 años, tuve que reflexionar sobre esa cuestión. Como no sabía qué significaba tener «la actitud mental adecuada» para superar circunstancias difíciles, acudí a personas influyentes en busca de orientación. La actitud mental adecuada varía en función de cómo defina cada uno el éxito.

Los participantes en el curso quizá quieran plantearse las siguientes preguntas para evaluar si su actitud está en consonancia con su compromiso con el éxito:

» ¿De qué manera refleja tu actitud tu compromiso con la preparación para alcanzar el éxito?

» ¿Cómo explicarías de qué manera tus actividades de los últimos cinco días contribuyen a aumentar tus posibilidades de éxito?

» ¿Qué medidas adicionales puedes empezar a tomar hoy mismo para prepararte para el éxito que deseas alcanzar en el futuro?

La lección anterior sobre los valores animó a los participantes a reflexionar sobre cómo definirían el éxito en cada etapa de la vida. La lección sobre los objetivos animó a los participantes a trabajar para alcanzar el éxito mediante una serie de pequeños pasos graduales. Los pequeños objetivos específicos que alcanzamos demuestran nuestro nivel de compromiso con el éxito, tal y como lo definimos.

Recuerda que el éxito se consigue a pequeños pasos, no de golpe. A veces nos encontramos en situaciones difíciles. A veces, otras personas intentan presionarnos o influir en nosotros. Intentan decirnos en qué podemos o no podemos convertirnos.

Somos nosotros quienes decidimos si queremos hacerles caso.

Nuestros valores y objetivos deben impulsarnos continuamente por el camino hacia el éxito.

Fertilizante:

Siempre podemos dar pasos graduales para crecer. En primer lugar, definimos el éxito en función de nuestros valores. A continuación, plantamos las semillas con nuestros objetivos concretos. Si plantamos semillas para el éxito, también debemos nutrirlas con abono. Con el tiempo, a medida que pasan las estaciones, esas semillas crecen gracias al abono. Si las cuidamos adecuadamente, producirán cosechas de ***abundancia***. Podemos alimentarnos de esas cosechas durante toda la vida.

Veo tres puntos fundamentales en el párrafo anterior.

- Debemos plantar las semillas adecuadas.
- Debemos cuidar las semillas con el paso del tiempo.
- Las semillas deben crecer gracias al abono.

¿Qué nos enseña esa lección? Significa que no podemos ***limitar a*** «sembrar semillas» y esperar obtener todo lo que queremos. Tenemos que cuidar las semillas, ***abono*** la tierra con abono para obtener el resultado que deseamos. Sabemos que uno de los tipos de abono más eficaces procede de los animales —una forma educada de decir ***palabra malsonante***

palabra que me comprometí a no utilizar en este curso. ¡Tenemos que crecer gracias al abono («estiércol») para construir el futuro que queremos!

Empieza a sembrar tus semillas para el éxito, independientemente de dónde te encuentres hoy. Prepárate para cuidar esas semillas, creciendo a pesar de las dificultades y los obstáculos que surjan por el camino.

Guía para sacar sobresalientes:

En esta lección, utilizamos nuestros valores y objetivos para adentrarnos en la «Guía para sacar sobresalientes». Antes de profundizar en la «Guía para sacar sobresalientes», déjame contarte cómo y por qué creé esta herramienta.

Llevaba unos 20 o 22 años en prisión. No sabía cuándo las autoridades me dejarían salir. Había algunas complicaciones porque las leyes federales sobre condenas habían cambiado desde que cometí mis delitos. Mi puesta en libertad podría producirse después de cumplir 23, 24, 25 o 26 años.

Independientemente de cuándo saliera, sabía que quería ***defender*** a favor de las reformas. No iba a ser fácil. Preveía ***innumerables*** complicaciones. Por ejemplo, por lo que me habían contado otros, entendí que un agente de libertad condicional me impondría restricciones. El agente me exigiría tener un trabajo o una fuente de ingresos estable.

Además, cuando cumpliera mi condena, tendría casi 50 años, y tendría que empezar a ahorrar para la jubilación. Aunque yo ***aspiraba*** a enseñar a otros las estrategias que los «masterminds» me habían enseñado, tendría que ***prever*** las complicaciones y ponerme en condiciones de superarlas.

Las buenas estrategias ayudan a todas las personas que eligen vivir una vida basada en valores y orientada a objetivos. Ayudan a quienes quieren triunfar. Simplemente debemos aplicar estrategias basadas en valores a todos los ámbitos de nuestra vida. Podemos utilizar esas estrategias para alcanzar el éxito en el deporte, las relaciones, las finanzas, la carrera profesional y la participación en la comunidad.

Sabía que odiaba todos y cada uno de los aspectos de estar en prisión, y odiaba que nuestro país encarcelara a más personas per cápita que

cualquier otra nación del mundo. Para superarlo, quería ganarme la vida creando productos que empoderaran a los demás. Pero eso me obligaría a sembrar muchas semillas. Tendría que crecer con mucho «abono».

Aunque no sabía muy bien por dónde empezar, tenía muchos ejemplos. Líderes como Frederick Douglass, Nelson Mandela, Viktor Frankl y Malcolm X utilizaron sus historias personales para ayudar a otros a ver la necesidad de una reforma. Si lograba escribir de tal manera que documentara el camino hacia el cambio, esperaba tener más influencia a la hora de ser el cambio que quería ver.

Durante una visita a uno de mis mentores, me sentí inspirado para empezar a escribir este curso.

Mi mentor me preguntó cómo pensaba ganarme la vida cuando saliera. En respuesta, le hablé de un libro que había leído de Suzie Welch, una gurú de la gestión. Ella solía trabajar como periodista y editora en una revista de negocios. Tras casarse con Jack Welch, el legendario director ejecutivo y presidente de General Electric, emprendió una nueva carrera junto a él. Juntos, asesoraban a líderes empresariales. Suzie Welch escribió un libro titulado «*Diez-Diez*-Diez», le dije a mi mentor.

Partiendo de ese sencillo concepto, Suzie Welch aconsejaba a los líderes que reflexionaran sobre cómo cada una de sus decisiones influiría en la vida en los próximos diez minutos, los próximos diez meses y los próximos diez años. Si un empresario aplicara esa estrategia, tomaría decisiones mejores y más meditadas.

Después de que mi mentor escuchara la historia, me dijo que tendría que desarrollar mi propio recurso didáctico memorable. No podría labrarme una carrera enseñando la historia de otra persona. Tenía razón.

Le dije que utilizaría la historia de mi propio recorrido y las historias de otras personas. Al compartir esas historias, podría mostrar cómo todas las personas que superan dificultades dan pequeños pasos. Cuando son orientados y deliberados, esos pequeños pasos pueden llevar a una persona de la dificultad al éxito.

Mi mentor me dio un buen consejo. Además de las historias, me dijo, necesitaba una herramienta sencilla que la gente pudiera recordar, como «Diez-Diez-Diez».

Tras escuchar sus consejos, se me ocurrió la «Guía Straight-A». El ***nombre*** sería fácil de recordar. Como se ha descrito anteriormente, debemos identificar nuestros valores y objetivos para empezar con la «Guía Straight-A». A continuación, cada lección posterior comienza con la letra «A».

Todas las mentes brillantes empiezan con la actitud correcta:

- Sus actitudes están en consonancia con su definición de éxito.
- Siguen un camino sencillo para superar los retos, definiendo claramente el éxito.
- Se fijan objetivos claros que se ajustan a su definición de éxito.

Una vez establecidos los valores y los objetivos, pasamos a la actitud: la primera «A» de nuestra Guía para sacar sobresalientes.

Personajes destacados como Nelson Mandela, Viktor Frankl y Martin Luther King demuestran el poder que conlleva tener la actitud adecuada. La actitud firme e inspiradora de Nelson Mandela le ayudó a superar 27 años de encarcelamiento.

- Viktor Frankl tuvo la actitud adecuada para superar las dificultades de un campo de concentración nazi.
- Martin Luther King tenía la actitud adecuada para luchar por la restauración de los derechos civiles de todas las personas.

Cada uno de esos genios definió la actitud adecuada actitud, con un compromiso del 100 % con el éxito. Con la actitud adecuada, superaron ***dificultades*** dificultades.

No solo los líderes mundiales superan los retos con la actitud adecuada. Líderes empresariales como Steve Jobs, Bill Gates y Jack Welch demuestran que podemos crear valor a partir de ideas con la actitud adecuada. Steve

Jobs fundó Apple, una de las empresas más innovadoras de la historia. Bill Gates tuvo la actitud adecuada cuando lideró a sus socios para fundar Microsoft y cambiar el mundo con el software informático. Jack Welch construyó General Electric con el compromiso de hacer crecer empresas que lideraran sus sectores.

Si nos guiamos por las mismas lecciones que impulsan a las mentes brillantes, todos podemos alcanzar el éxito a nivel personal. Esos líderes parten de una actitud adecuada, y nosotros deberíamos hacer lo mismo. Las mentes brillantes nos enseñan que el éxito depende de lo que consideremos esencial.

TÓMATE UN DESCANSO

» 9-2: En cuanto a las personas que he mencionado anteriormente, ¿cómo definirías sus valores?

Podemos aprender mucho sobre cómo prepararnos para alcanzar el éxito estudiando a las personas que han contribuido a forjar la historia y nuestra sociedad.

Frederick Douglass:

Frederick Douglass nació en la esclavitud. Como esclavo, desconocía las libertades que nosotros damos por sentadas. Vivía en un entorno de ***opresión*** hasta que se fugó. Tras su fuga, dedicó su vida a convertirse en un agente del cambio. Aprendió por su cuenta a leer, a escribir y a convertirse en orador. Posteriormente, escribió tres autobiografías. Al plasmar la historia de su vida por escrito, logró llegar a un amplio público y se convirtió en una de las voces más influyentes que condujeron a la abolición de la esclavitud.

Nelson Mandela:

Las autoridades encarcelaron a Nelson Mandela, quien pasó 27 años entre rejas por oponerse a las leyes racistas de Sudáfrica. Esas leyes estaban vigentes durante la época del apartheid. A pesar de haber estado

encarcelado durante varias décadas, Mandela no albergaba ningún resentimiento. Tras su liberación, no odiaba a sus opresores. Por el contrario, Mandela se dedicó a luchar por la justicia y la paz. Se convirtió en una figura destacada a nivel mundial, encarnando lo mejor de la dignidad humana.

Viktor Frankl

Los nazis encerraron al Dr. Frankl en un campo de exterminio y asesinaron a los miembros de su familia ante sus propios ojos. El Dr. Frankl sabía que, en cualquier momento, los nazis podían asesinarlo. Se negó a mostrar ira. Mantuvo la paz dedicando su vida a ayudar a los demás.

Martin Luther King

Las autoridades encarcelaron al Dr. King en numerosas cárceles. No les gustaban sus esfuerzos por ampliar los derechos civiles para todas las personas. El Dr. King fue pionero a la hora de dar a conocer las injusticias. El Dr. King luchó contra la desigualdad entre razas. Luchó incansablemente y unió a personas de todas las razas. Personas de todo el mundo consideran a Martin Luther King un líder mundial. Celebramos su vida como figura histórica estadounidense y modelo a seguir.

Steve Jobs

Puede que los participantes no conozcan a Steve Jobs, pero estoy seguro de que todos conocen su empresa. Él y su socio fundaron Apple Computer. Más tarde, unas decisiones empresariales le obligaron a abandonar Apple. En lugar de amargarse por haber perdido la empresa que él mismo había fundado, Steve se dedicó a crear nuevas empresas. Después, regresó para ponerse al frente de Apple. Con la actitud adecuada, convirtió a Apple en la empresa más valiosa del mundo.

Bill Gates

Bill Gates y su socio fundaron Microsoft. Su empresa surgió a partir de una idea. Bill quería que los ordenadores fueran más prácticos. Creía que todas las empresas y todos los hogares deberían tener un ordenador. Con Microsoft, Bill convirtió esas ideas en realidad. En el proceso, se convirtió en una de las personas más ricas del mundo. Y se comprometió a utilizar su fortuna para mejorar el mundo en beneficio de todos.

Jack Welch

Jack Welch estudió ingeniería química en la universidad. Comenzó a labrarse una carrera en General Electric tras obtener su doctorado. Ascendió rápidamente hasta alcanzar, finalmente, el puesto más alto. Bajo el liderazgo de Jack, el valor de GE creció más de un 4.000 por ciento. Muchas personas escribieron libros sobre su filosofía de liderazgo y su compromiso con el éxito.

Aprende de los líderes:

Líderes como los descritos anteriormente me inspiraron durante mis 26 años en prisión. Cada uno de ellos definió claramente lo que quería lograr. Mandela, Frankl y King valoraban la igualdad para toda la humanidad. Jobs, Gates y Welch concedían gran importancia a la creación de valor. Cuando escribo sobre aprender de las «mentes brillantes», me refiero a personas como ellas. Ellas definen el éxito. A continuación, trazan el camino que las acerca al éxito. ¡El viaje nunca termina!

Deberíamos aprender de las mentes brillantes. Su estrategia puede funcionar para nosotros. Fíjate en cómo identifican sus valores y los hacen públicos. Invitan a los demás a juzgarlos por su autenticidad, integridad y compromiso con esos valores.

TÓMATE DIEZ MINUTOS

» 9-3: Describe a una persona que conozcas que haya tenido éxito en un ámbito, pero haya fracasado en otro.

Valores y objetivos en todos los ámbitos de la vida:

Las primeras lecciones sobre valores y objetivos nos enseñan cómo destacar en aquellos ámbitos de nuestra vida que son importantes para nosotros. Sin embargo, podemos fracasar estrepitosamente cuando no aplicamos ese enfoque en otros ámbitos de nuestra vida.

Por ejemplo, a menudo oímos o leemos sobre famosos o superestrellas con talento que se marcan el objetivo de convertirse en los mejores del mundo en lo que hacen. Tomemos como ejemplo a Whitney Houston. Ella valoraba su talento como cantante, pero su vida terminó trágicamente a causa de una sobredosis de drogas. Whitney no le daba tanta importancia a mantenerse alejada del abuso de sustancias como a su carrera profesional como cantante.

Cuando terminé de cumplir mi condena en prisión, me enteré de la trágica historia de Aaron Hernández. Era un deportista estrella y, desde niño, se había fijado el objetivo de convertirse en el mejor en su disciplina. Sin embargo, en otros ámbitos de su vida fracasó. Perdió su carrera en el deporte profesional. Perdió un juicio penal y un juez le condenó a cadena perpetua. Luego se suicidó mientras estaba encerrado en su celda.

Si tener éxito fuera del fútbol americano significaba algo para Aaron, debería haber seguido el mismo camino disciplinado que cultivó para convertirse en el mejor deportista de su categoría.

Unos valores y objetivos claros le habrían ayudado.

Los valores y los objetivos aumentan nuestras perspectivas de éxito. Deberíamos aplicarlos a cada ámbito de la vida que pueda aportarnos satisfacción. Algunos ámbitos en los que podemos utilizar los valores y los objetivos como guía para el éxito son:

» Fitness

- Relaciones
- Educación
- Espiritualidad
- Desarrollo profesional
- Familia
- Aficiones
- Abuso de sustancias
- Preparación para la salida

En la medida en que nos guiamos por valores y objetivos, nos acercamos más al éxito. Podemos aprender de figuras destacadas como Douglass, Mandela, Frankl y King; todos podemos aprender mucho de ellas.

Los valores y los objetivos me sirvieron de guía durante mi estancia en prisión:

Como ya escribí anteriormente, Sócrates me ayudó a emprender el camino para cambiar mis patrones de pensamiento. Después de que un jurado me declarara culpable, reflexioné sobre las decisiones que me habían llevado a esa situación. Necesitaba identificar en qué momento empecé a equivocarme.

¿Qué podía lograr desde mi celda para enderezar las cosas? Puede que no salga antes de tiempo de la cárcel. Pero, ¿qué podía hacer para mejorar las cosas cuando saliera? Esa pregunta me llevó a elaborar un plan de tres partes. Me pondría a trabajar:

- Para formarme,
- Para contribuir a la sociedad, y
- Para crear una red de apoyo.

Se me ocurrió ese plan de tres partes al leer sobre personas que habían tenido éxito. De ellas aprendí que tenía que definir qué era el éxito. En mi caso, el éxito significaría una reinserción en la sociedad sin complicaciones.

Quería vivir y relacionarme con personas que no tuvieran problemas con la delincuencia ni con la cárcel. Esas personas se convirtieron en mis modelos a seguir.

Mis modelos a seguir quieren que me forme, que contribuya y que cuente con una sólida red de apoyo. Como escribí antes, no conocía a esas personas. Pero quizá algún día las conozca. Si eso ocurriera, me gustaría que me aceptaran como una buena persona. Si no me esforzara mientras cumplía la condena, siempre se preguntarían a qué se debía mi largo encarcelamiento. Tenía que tomar medidas para influir en la percepción que tenían de mí.

¿Quién es tu avatar?

Para mí, un «avatar» tenía un significado concreto. Cuando salí, sabía que ciertas personas me ayudarían a mejorar mis perspectivas de éxito. Y que otras pondrían en peligro mi acceso a las oportunidades. Necesitaba relacionarme con personas que me ayudaran a triunfar.

Quería aprovechar todo el tiempo que pasara en la cárcel para prepararme de talque aumentaran las posibilidades de que mis avatares apoyaran mis esfuerzos por salir adelante.

- Pensé en mi futuro agente de libertad condicional.
- Pensé en mi futuro jefe o en mis socios comerciales.
- Pensé en mis futuros acreedores o inversores.

Cuando salga, un agente de libertad condicional supervisará el grado de libertad del que dispondré. ¿Qué esperaría de mí mi agente de libertad condicional?

Mis futuros empleadores sabrían de mis antecedentes penales y de mi larga condena. ¿Qué esperarían los empleadores que hubiera logrado mientras cumplía mi condena?

Tenía que hacer cambios que contrarrestaran los antecedentes negativos de cuando tenía veintipocos años.

Los posibles acreedores o inversores también conocerían mis antecedentes penales. ¿Qué podría hacer para ganarme su confianza? Tendría que encontrar acreedores e inversores al salir.

Tras 26 años entre rejas, volvería a la sociedad sin coche, sin un lugar donde vivir ni ropa. Sabía que necesitaría ayuda para empezar de nuevo.

Los «avatares» podrían ayudarme. Mientras estaba en prisión, tenía que labrarme una reputación que facilitara que los «avatares» creyeran en mí.

¿Quién forma parte de tu futuro?

Al reflexionar sobre los avatares, descubrí mis categorías de valores. Cuando el juez me condenó a 45 años, tuve que cambiar mi forma de pensar. Los créditos por «buena conducta» me permitirían salir en libertad tras 26 años si no tenía problemas disciplinarios.

La fecha de salida me parecía muy lejana. Llevaba 26 años sin vivir una vida normal, así que no tenía un marco de ***referencia*** con la que ***comprender*** ese tiempo. En lugar de centrarme en el tiempo que tenía que cumplir, mantuve la mirada puesta en el futuro que quería construir.

- ¿Quién forma parte de tu futuro?
- ¿Quién influye en lo que piensas sobre lo que puedes o no puedes lograr?
- ¿Qué puedes hacer mientras estás en prisión para prepararte para tu futuro?

Para mantener mi nivel de energía y disciplina, tuve que fijarme objetivos claros que pudiera medir. Esos objetivos me permitían dejar de pensar en lo que no podía controlar y me ayudaban a centrarme en lo que sí podía conseguir.

¿Cómo alcanzar el éxito?

Peter Drucker, un gran gurú de la gestión, es famoso por asesorar a las empresas sobre cómo alcanzar un mayor éxito. Habló de la importancia de

medir el éxito gradual. Podríamos mejorar nuestro rendimiento midiendo cada pequeño paso que damos.

Me tomé muy en serio ese mensaje. Al leer a líderes como Peter Drucker, aprendí a establecer indicadores claros para definir lo que significaba comprometerse. Como todo el mundo, necesitaba medir el progreso si quería trabajar para alcanzar el éxito.

- ¿Cómo podría medir el compromiso de «formarme»?
- ¿Cómo podría medir el compromiso de «contribuir a la sociedad»?
- ¿Cómo podría medir si trabajé «para crear una red de apoyo»?

Descubre tu «porqué» a través de preguntas:

Para responder a esas preguntas, pensé en mis avatares. ¿Qué esperarían ellos? A continuación, fijé un plazo. Dado que la cárcel sería una parte importante de mi vida, establecí un horizonte temporal centrado en los primeros diez años. Diez años era un plazo que podía medir. ¿Qué podría lograr durante los primeros diez años? ¿Qué causaría una buena impresión en mis avatares?

- Me comprometí a obtener un título universitario en diez años. Mis avatares me verían como un hombre culto si tuviera un título.
- En diez años, me comprometí a publicar algo. Mis avatares considerarían a un «autor publicado» como alguien que contribuye a la sociedad.
- En diez años, convencería a diez personas para que tuvieran un interés personal en mi éxito. Esas diez personas se convertirían en mi red de apoyo. Si creaba una red de apoyo, a mis avatares les resultaría más fácil creer en mí.

Guías para orientarse en el laberinto del confinamiento:

Los valores y los objetivos se convirtieron en mi guía durante mi estancia en prisión. Al mantenerme fiel a ellos, pude superar las dificultades y alcanzar un gran éxito.

- Si te fijas unos valores y vives de acuerdo con ellos, vas por buen camino.
- Si te fijas objetivos cuantificables —con plazos concretos—, aumentas tus posibilidades de éxito.

Utiliza la «Guía Straight-A» para alcanzar nuevos niveles de rendimiento, empezando por la actitud adecuada.

Para superar los retos, hay que tener la actitud adecuada. La actitud adecuada conduce a mayores niveles de éxito. Cada persona puede tener una definición diferente de lo que es la actitud adecuada. No pasa nada. Aportamos más claridad cuando definimos la actitud adecuada como un compromiso al 100 % con el éxito, tal y como lo definen nuestros valores y objetivos.

¿El éxito es igual para todo el mundo? No. El éxito no es igual para todo el mundo porque cada persona tiene sus propios valores.

- Hay personas que sitúan la acumulación de riqueza o la seguridad económica en lo más alto de su sistema de valores.
- Hay quienes consideran que su compromiso con la familia es su valor más importante.
- Hay quienes consideran que su fe en Dios es su valor más importante o su mayor contribución a la sociedad.

Cuando establecemos nuestros valores, damos un paso hacia la definición del éxito. Nuestras metas reflejan nuestro compromiso con el éxito.

Una vez que definimos el éxito y mostramos nuestro compromiso con los objetivos, podemos demostrar que tenemos la actitud adecuada. Podemos mantener todo lo que decimos, hacemos y pensamos en armonía con nuestros valores y objetivos. Es entonces cuando tenemos la actitud adecuada. Es entonces cuando seguimos el camino de las mentes brillantes.

Cuando decides lo que quieres, has tomado la decisión más importante de tu vida. Tienes que saber lo que quieres para poder conseguirlo.

—Douglas Lurton

¡Decide lo que quieres! Guíate por tus valores y objetivos. A continuación, aumenta tus posibilidades de éxito con la actitud adecuada. Comprométete al 100 % tomando decisiones coherentes con tus valores y objetivos. Aprendí la importancia de esta estrategia de la mano de estos auténticos genios:

- Frederick Douglass
- Nelson Mandela
- Viktor Frankl
- Martin Luther King
- Steve Jobs
- Bill Gates
- Jack Welch

Tenía la actitud adecuada mucho antes de salir de la cárcel. Mientras estuve allí, me comprometí al 100 % con mi definición de éxito. ¿Significa eso que fui un recluso modelo? En absoluto. Significa que tomé decisiones coherentes con mis valores y objetivos.

Tomé decisiones que influirían en mis avatares. Ese compromiso al 100 % definió mi búsqueda de la excelencia. Mi actitud guió mis elecciones los siete días de la semana. Cuando la gente me pregunta qué quiero decir con «los siete días de la semana», se lo explico.

¡Me refiero a los siete días de la semana!

Cuando la gente me pregunta si me obsesionaba con esos objetivos los fines de semana o en días festivos, les digo que tenía la actitud correcta los siete días de la semana. Si los fines de semana y los días festivos caían dentro de una semana de siete días, me ceñía a la estrategia.

Ya no estoy en la cárcel. Pero sigo aplicando la estrategia de mantener la actitud correcta. Me comprometo al 100 % con el éxito porque sé lo que quiero conseguir. Esa estrategia me dio fuerzas para superar la cárcel. Estoy convencido de que me abre oportunidades en la sociedad.

Un proceso de adaptación concienzudo, basado en valores y orientado a objetivos durante mi estancia en prisión me permitió tomar las riendas

de mi propia adaptación. Puede que mi actitud no influyera en una fecha de salida anticipada, pero sin duda influyó en cómo afrontaba cada día. Al comprometerme al 100 % con mis valores y objetivos, me encaminé hacia recibir el apoyo de los «avatares». Esta estrategia marcó la diferencia durante mi paso por la cárcel. Y lo que es más importante, el proceso me dio las herramientas necesarias para reinsertarme en la sociedad tal y como había previsto: con mi dignidad intacta y con oportunidades para una vida plena.

Al adherirse a los principios de este curso «Preparación para el éxito tras la cárcel», los participantes aumentan sus perspectivas de obtener un mejor resultado. Pero todo empieza por la actitud.

TOMA 20

» 9-4: ¿Cómo medirías un compromiso del 100 % con el éxito?

LECCIÓN 10: ASPIRAR A MÁS

Un hombre noble se compara y se valora a sí mismo a la luz de una idea que le supera. Esas metas dan lugar a aspiraciones.

—Marco Aurelio

Comenzamos esta sección con una cita de Marco Aurelio. Su libro, *«Meditaciones»*, me sirvió de inspiración mientras cumplía mi condena. Siempre me resultó útil leer sobre personas que comenzaron sus vidas en un entorno difícil. Si ellas lograron superar las desventajas y las dificultades a las que se enfrentaban, creía que podía aprender de ellas.

El éxito siempre deja pistas que podemos seguir.

De Marco Aurelio aprendí la importancia de tener aspiraciones. Si somos capaces de entrenarnos para aprender de los demás, adquirimos el poder de reprimir emociones inútiles como la envidia. En lugar de ***envidiar*** el éxito que tienen los demás, deberíamos abrir nuestra mente para aprender los pasos queque dieron para alcanzar la posición a la que aspiraban.

Marco Aurelio comenzó su vida en un orfanato durante la época romana. De niño, sabía que no quería vivir en un entorno desfavorecido o ***marginales*** . Como era pobre, decidió abrir los ojos y observar los patrones de comportamiento que veía en los líderes.

Para dejar constancia de lo que aprendía, llevaba un diario. Ese diario le servía de guía sobre lo que debía y no debía hacer. Más tarde, las editoriales publicaron su diario en forma de libro: ***Meditaciones***.

Si no recuerdo mal, Marco Aurelio escribió ese libro para orientar sus decisiones futuras y para impartir enseñanzas a su hijo y a los demás. Aunque vivió hace más de 1.000 años, **Meditaciones** de Marco Aurelio sigue siendo uno de esos libros influyentes del género de autoayuda.

De Marco Aurelio aprendí la importancia de llevar un diario. A través de él, podemos ***plasmar*** los pasos metódicos que damos para prepararnos

para el éxito tras salir de prisión. Los participantes que documentan su trayectoria en el centro penitenciario pueden tener más posibilidades de alcanzar sus aspiraciones.

En primer lugar, una persona debe aspirar a algo más de lo que está viviendo en ese momento. Mientras convivimos con las presiones del encarcelamiento, necesitamos ***reunir*** la fuerza para combatir el estrés. Esas paredes y esos barrotes pueden dar la sensación de que se nos echan encima, y nuestras aspiraciones pueden liberarnos de esa presión.

Al igual que muchos otros reclusos, yo sentí esa presión. Sin embargo, los líderes nos enseñan que, si recordamos cómo cada decisión influye en nuestras perspectivas de éxito, nos empoderamos a nosotros mismos.

No olvidemos nunca la realidad de que, en cualquier momento, podemos elegir trabajar para empoderarnos.

Si hubiera aprendido ese concepto en el colegio —antes de infringir la ley—, quizá habría tomado mejores decisiones cuando era joven. Al reflexionar, me di cuenta de que mis elecciones antes de cumplir los 20 años tuvieron tanto que ver con mi encarcelamiento como mis delitos. En lugar de aprender de los líderes, aprendí de personas de carácter cuestionable. Esa estrategia fallida me llevó por un camino destructivo.

Afortunadamente, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a trabajar en la superación personal. La estrategia que aprendí de líderes como Marco Aurelio tiene dos vertientes.

Debemos reflexionar sobre nuestras decisiones pasadas y atar cabos, para comprender cómo esas decisiones nos han llevado a nuestra situación actual, y

Debemos aspirar a lo que queremos llegar a ser y, a continuación, determinar los cambios que debemos realizar para alcanzar todo nuestro potencial.

Como ***adolescente*** , decidí hacer caso omiso de mis profesores, orientadores y de los consejos de mis padres. Los amigos con los que me rodeaba tomaban decisiones similares. Todas esas elecciones me llevaron a una vida de delincuencia cuando cumplí los 20 años. A los 23, empecé a cumplir una condena de 45 años de prisión.

Debería haber tomado mejores decisiones mientras estaba en el colegio. Afortunadamente, empecé a tomar mejores decisiones cuando comencé a cumplir mi condena. Al aspirar a algo mejor, pude trazar una estrategia que me ayudara a salir adelante cuando saliera de la prisión federal, 26 años después de mi detención.

Cómo aspirar:

Tras mi detención, descubrí lo que significaba vivir en una institución total. Me sentía como un ***engranaje*** de una máquina. Por mucho que me hubiera gustado cambiar la máquina, no podía. Los administradores decidían la ropa que llevaba, la comida que comía, los libros que leía y mi capacidad para relacionarme con los demás.

Había perdido mi libertad. No sabía cómo ***liberarme*** , pero sabía que ***detestaba*** vivir en la cárcel. A pesar de las dificultades, como cualquier persona que lucha por una vida mejor, tuve que desarrollar una mentalidad positiva y prepararme. Sin preparación, no habría podido aprovechar las oportunidades que me rodeaban ni crear otras nuevas.

Cuando miramos más allá de nuestras dificultades actuales, podemos encontrar una luz, algo por lo que merezca la pena luchar. Obligarnos a ignorar los muros de hormigón y las vallas coronadas de alambre de púas requiere disciplina. Como me enseñó Sócrates, siempre podemos plantear buenas preguntas para desarrollar nuestro pensamiento crítico.

TÓMATE 15 MINUTOS

10-1: Desarrolla tu pensamiento crítico respondiendo a cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sería el mejor resultado posible para mí?
- ¿Quiénes serían las personas que podrían influir en mis posibilidades de conseguir ese resultado?
- ¿Cómo puedo influir en las personas para que inviertan en el futuro que estoy construyendo?

- ¿De qué manera las decisiones que he tomado durante el último mes me abrirán nuevas oportunidades?
- ¿Cuáles son las características de las personas que han superado los retos a los que me enfrento?
- ¿Qué lecciones puedo aprender al leer sobre esas personas?

Permíteme resumir lo que hemos aprendido en las lecciones anteriores:

- Definimos el éxito a través de nuestros valores.
- Nos comprometemos con esos valores fijándonos objetivos claros.
- Triunfamos cuando adoptamos la actitud adecuada.
- Demostramos nuestro compromiso con «la actitud correcta» mediante nuestra dedicación al 100 % a los valores y objetivos que nos fijamos.

Cuando hablo de «aspirar», quiero transmitir la importancia de imaginar el mejor resultado posible. En lugar de ***quedarnos estancados*** en el dolor con el que convivimos hoy, podemos centrarnos en lo que llegaremos a ser al ***seguir*** a nuestro plan de adaptación, disciplinado y deliberado. Necesitamos un programa que nos ayude a alcanzar nuestro máximo potencial. Ese plan nos exigirá establecer prioridades.

Una de esas prioridades puede ser visualizar el éxito. Podemos proyectar el futuro que queremos vivir, tal y como hizo Marco Aurelio. En lugar de verse a sí mismo como un niño desfavorecido en un orfanato, se veía como un líder de la comunidad. Se entrenó para convertirse en una persona influyente aprendiendo de los demás. Con el tiempo, esas aspiraciones se tradujeron en acciones que le llevaron a convertirse en uno de los emperadores más influyentes del Imperio romano. Escribió una biografía para ayudarse a mantenerse en el buen camino y para mostrar a los demás cómo pasar de la lucha al empoderamiento personal.

Para desarrollar un mejor pensamiento crítico, ten en cuenta los siguientes ejercicios para empezar a elaborar tu plan de liberación:

TÓMATE 15 MINUTOS

10-2: Responde asiguientes preguntas:

- Describe el futuro que imaginas para ti.
- Escribe al menos tres párrafos persuasivos en los que expliques los pasos que has dado durante el último mes para acercarte al éxito al que aspiras.
- Explica cómo tus acciones durante los últimos tres meses te han permitido estar en condiciones de aprovechar las oportunidades que surjan en los próximos tres meses.
- ¿Cómo responderían las personas a las que quieres influir ante la estrategia de adaptación que has diseñado?
- ¿Cómo reaccionarían las personas a las que más admiras ante lo que te estás esforzandolograr?

Nuestras aspiraciones nos fortalecen y nos ayudan a superar los retos. Debilitan la influencia de cualquier cosa que pudiera frenarnos. Cuando aspiramos a crear un futuro mejor que podemos visualizar, nos dotamos de la capacidad para trazar un camino que nos lleve adonde queremos ir.

Líderes como Marco Aurelio me enseñaron que el éxito es un viaje, no un destino. El día que dejemos de perseguir el éxito, ***nos marchitamos***. Con el tiempo, nuestros valores y objetivos evolucionarán, dependiendo de lo que logremos. Por ejemplo, justo después de mi detención, lo único que quería era que el sistema me pusiera en libertad.

Tras leer y aprender de los líderes, empecé a ***ver*** la vida de otra manera. Quería labrarme una trayectoria que restableciera la confianza y me permitiera llevar una vida con sentido, relevante y digna.

Con el deseo de ***emular*** a Sócrates o a Mandela, quería desarrollar fuerza interior. No quería quejarme de mi situación. Tomé decisiones terribles que me llevaron a la cárcel. Quería trazar un camino que me condujera a algo mejor, persiguiendo aspiraciones que creía que darían más sentido a mi vida. Quería contribuir a la construcción de una sociedad mejor.

Tal y como intento demostrar a través de los distintos ***módulos*** de este curso, mis valores y objetivos evolucionaron durante mi proceso de

adaptación. Siempre estuvieron en consonancia con mi aspiración de cómo quería salir de la cárcel y con la vida que deseaba llevar una vez fuera. Nuestros valores y objetivos deben ***estar en armonía*** con nuestras aspiraciones.

TÓMATE 15 MINUTOS

10-3: Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo evolucionarán tus valores y tus objetivos?
- ¿Cómo cambiarán tus valores y objetivos a medida que vayas avanzando por las distintas fases de tu confinamiento?
- ¿De qué manera estás trabajando para alcanzar tu máximo potencial?

El laberinto

Cuando estuve entre rejas, mi aspiración me sirvió de guía. Me quedaba un largo camino por recorrer, pero siempre podía ver la luz al final del túnel. Esa luz guiaba mis decisiones. No veía esa luz cuando era estudiante en el colegio, y durante aquellos primeros días tras mi detención, no sabía cómo encontrar una luz que pudiera guiar mis decisiones futuras.

Los líderes me ayudaron a ver el mundo de otra manera. Me ayudaron a aprender a proyectar el futuro que quería construir y a comprender por qué tendría que tomar decisiones diferentes a las que tomé durante mi adolescencia.

Aunque no empecé a vender cocaína hasta los 20 años, ya tomaba malas decisiones durante mi conflictiva adolescencia. Esas decisiones me llevaron a un pozo oscuro o a un ***laberinto***. Las aspiraciones podían proporcionarme la luz que pudiera seguir para salir de allí.

Aprendí sobre los laberintos (que se pronuncia «lab-i-rinto») cuando empecé a leer las obras de grandes mentes. Mientras estaba encerrado en mi celda de la cárcel del condado de Pierce (antes de la fecha de mi

sentencia), escapé de la ***monotonía*** leyendo. Uno de los libros que leí incluía una historia sobre un laberinto.

Puede que algunos lectores no entiendan la definición de laberinto. Yo tampoco la entendía. Pero el concepto de encontrar la salida del laberinto me inspiró. Este concepto podría dar fuerzas a cualquiera que esté en prisión. Necesitamos historias de autodominio y disciplina que nos ayuden a tomar mejores decisiones.

Al igual que Sócrates me influyó para cambiar mi forma de pensar, otros autores de la antigua Grecia me dieron mucho en qué reflexionar. Me gustaba especialmente leer a los ***estoicos*** —que enseñaban mucho sobre la autosuficiencia y la autodeterminación. Esas virtudes podrían ayudar a cualquiera a comprometerse a tomar mejores decisiones.

Mitología griega

De las numerosas historias de la mitología griega, aprendí algunas lecciones. Una de ellas hablaba de Teseo, un ***rey mitológico*** que ofrecía esperanza y era un ejemplo de autocontrol. Esa historia me introdujo en el concepto de «laberinto», un ***intrincado*** laberinto enterrado a gran profundidad bajo tierra.

Teseo tuvo que salvar a su comunidad de una bestia conocida como el minotauro. El minotauro residía en el laberinto enterrado en las profundidades de la tierra. Tenía la costumbre de matar a los jóvenes de la comunidad griega. Para resolver el problema, alguien tenía que matar a la bestia, pero nadie que ***descendía*** al laberinto del minotauro había salido con vida. O bien la bestia ***devoraba*** a quienes entraban, o bien la persona se perdía en el laberinto y moría.

Teseo valoraba a su comunidad y aspiraba a salvar a sus jóvenes. Para matar a la bestia, Teseo ideó un plan. Antes de entrar en el laberinto, armado con una espada, ató un extremo de una cuerda a su tobillo y el otro a un árbol situado a la entrada del laberinto. Tras matar a la bestia, Teseo utilizó la cuerda para encontrar el camino a través del laberinto y volver a un lugar seguro.

Identificarse con el laberinto

Esa ***analogía*** me dio esperanza. Aunque podía reflexionar sobre las influencias y las malas decisiones de mi juventud, también podía imaginar una vida mejor. Al igual que Teseo tuvo que matar a la bestia para construir el futuro que deseaba para su comunidad, yo tendría que desarrollar la disciplina necesaria para rechazar o resistirme a los factores desencadenantes que pudieran llevarme a más problemas. Necesitaría un plan que me sacara del laberinto del confinamiento y me llevara hacia el futuro que aspiraba a construir.

En mi juventud, odiaba levantarme por las mañanas para ir al colegio y no entendía cómo el aprendizaje me llevaría a una vida mejor. Como no tenía ninguna aspiración, no tenía ningún motivo para aprender. Ir al colegio no me motivaba porque no relacionaba la lectura y el estudio con el éxito. Sin la aspiración a algo mejor, tomé decisiones que me llevaron a la cárcel: un laberinto que mantiene a muchas personas atrapadas en la lucha.

Las estadísticas muestran que la mayoría de las personas tienen dificultades al salir de la cárcel. Por esta razón, hay que vivir como los estoicos: volviéndose autosuficiente y autónomo.

Yo quería una vida plena tanto en la cárcel como fuera de ella. Para tener éxito, necesitaría un plan de reinserción.

TÓMATE 15 MINUTOS

10-4: Desarrolla tu pensamiento crítico respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué quieres?
- ¿Cuándo vas a empezar a luchar por lo que quieres?
- ¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a dedicar para conseguir lo que quieres?
- ¿Qué preparativos estás haciendo para construir una vida mejor?
- ¿De qué manera influyen tus decisiones en tu comunidad?

» ¿Quién es responsable del éxito que quieres alcanzar?

Esas preguntas me ayudaron a aceptar que, si quería un futuro mejor, tendría que prepararme. Para empezar a prepararme, necesitaba un plan.

Sin un plan de acción eficaz, los avatares que intentaba atraer a mi vida me descartarían como una persona propensa a las «palabras vacías», que ofrece promesas sin respaldarlas con hechos. O como una persona con «oídos crédulos», propensa a creer a quienes definieran mi futuro. Para acercarme a mis aspiraciones de una vida plena, tenía que tomar las decisiones correctas.

Cada persona es responsable de las decisiones que toma.

De joven rechacé la educación. Esa decisión trajo consigo consecuencias que no había previsto. Una vez que empecé a cumplir mi condena en prisión, tuve que tomar decisiones para adaptarme a la forma de vida en el entorno carcelario. Otras personas en la cárcel me ofrecían consejos de dudosa utilidad. Me aconsejaban sobre la mejor manera de cumplir la condena, advirtiéndome: «Olvídate del mundo exterior y céntrate en la vida aquí dentro».

Si tomaba esa decisión, tenía que pensar en lo que vendría después.

TÓMATE 5 MINUTOS

» 10-5: ¿Qué crees que pasará si te adaptas a la cultura carcelaria y dejas de lado tu responsabilidad personal de prepararte para tener éxito tras tu puesta en libertad?

Te pondré un ejemplo. Piensa en un «jefe» en la cárcel. La decisión de vivir como un «jefe» conlleva consecuencias. El «jefe» puede controlar la televisión. Puede decidir dónde se sienta la gente en las zonas comunes.

¿Qué dirías que le espera a alguien que opta por ese tipo de adaptación?

» Por lo que recuerdo de mi estancia en la cárcel, un «shot caller» puede esperar lo siguiente:

» Se enfrentan a problemas con el personal.

» Pasan tiempo en la unidad de aislamiento (SHU).

- El tiempo en régimen de aislamiento (SHU) también puede suponer una estancia más prolongada en prisión.
- El tiempo en la SHU implica un menor acceso a oportunidades para prepararse para el éxito.
- Una menor preparación para el éxito puede traducirse en menos oportunidades de empleo tras la puesta en libertad.
- Menos oportunidades laborales pueden traducirse en mayores dificultades para obtener recursos.
- Sin recursos, es más difícil reincorporarse a la sociedad.
- Sin un punto de apoyo, resulta más difícil recuperar la estabilidad.
- Sin estabilidad, surgen más problemas con la ley.
- Los problemas pueden llevar a pasar más tiempo en prisión.
- El ciclo de fracaso continuaría.

Sin duda alguna, quería que las cosas salieran de otra manera. Me fijé unos valores y unos objetivos para definir lo que era el éxito. Mi actitud demostraba un compromiso del 100 % para no acabar en la cárcel. Mi aspiración me mantuvo en el buen camino.

Aspiraciones:

Los grandes líderes nos enseñan que siempre debemos aspirar al éxito. Cuando vemos el éxito, empezamos a construir. Sigue el camino que te has marcado, aunque estés encerrado en una celda.

Líderes como Frederick Douglass, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Viktor Frankl y Martin Luther King aspiraban a acabar con la injusticia social. Dieron pasos claros para alcanzar el éxito. Incluso mientras vivían en medio de la lucha, sabían qué pasos dar. Líderes como Bill Gates, Steve Jobs y Jack Welch aspiraban a crear empresas que facilitaran la vida a millones de personas. Sabían lo que querían. Trazaron un camino hacia el éxito e inspiraron a otros a seguir sus pasos.

Los participantes en nuestro curso pueden optar por prepararse para las carreras profesionales que desean seguir, o pueden tomar decisiones

sin un plan estructurado. En cualquier caso, toman una decisión. Y las decisiones que tomamos tienen consecuencias, como demuestran las tasas de reincidencia. Podemos desarrollar la capacidad de tomar mejores decisiones si tenemos en cuenta los posibles resultados.

Las aspiraciones implican mirar hacia el futuro

Al comienzo de mi condena, pensé en el mejor desenlace posible. Tenía que mirar muy lejos, décadas más allá. A menos que hiciera cambios, mi reincorporación a la sociedad supondría muchas dificultades:

- No tendría experiencia laboral.
- No tendría recursos económicos.
- No conocería a nadie más que a los que cumplen condena conmigo en la cárcel.
- No tendría ningún historial crediticio.
- No tendría ropa.
- No tendría un lugar donde vivir.
- No tendría ahorros para la jubilación.
- No tendría coche..

Esos pensamientos podían agobiarme. Afortunadamente, encontré valor y esperanza en historias como la de Teseo en el laberinto. Lo único que necesitaba era un hilo. Un hilo podía guiarme desde las profundidades de mi laberinto hasta la luminosidad de un mundo mejor.

Ojalá hubiera encontrado ese hilo cuando era más joven, pero no fue así. Sin embargo, los estoicos como Marco Aurelio me enseñaron que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a tomar mejores decisiones.

Mis valores, mis objetivos y mi actitud se convertirían en mi hilo. Siguiendo ese hilo, podría alcanzar las aspiraciones que deseaba para la nueva vida que iba a llevar.

Objetivos a diez años vista:

Otro mito griego, la historia de la «Odisea» de Homero, me sirvió de inspiración. El relato habla de Odiseo, un hombre separado de su familia y de su hogar tras librar una guerra. A pesar de esa separación, nunca perdió de vista su hogar ni su deseo de regresar. Odiseo pasó diez años librando una batalla tras otra. Su deseo ***le dio fuerzas*** , y se comprometió al 100 % a triunfar. Al saber lo que quería, ¡Odiseo tenía la actitud adecuada! Esa actitud le acercó a su aspiración. Tras diez años, alcanzó su meta, regresando a casa victorioso.

La «Odisea» de Homero me inspiró a trazar un plan de diez años. No esperaba volver a casa en diez años, pero si me mantenía fiel a mis valores y objetivos, estaría mucho más avanzado. Se abrirían nuevas oportunidades. Sabía que cada decisión que tomara durante los primeros diez años en prisión influiría en mi vida.

Aprendí sobre las aspiraciones durante la ***etapas iniciales*** etapas de mi viaje. Por aquel entonces, no podía imaginarme 26 años en prisión. Ni siquiera había vivido tanto tiempo. Para poner ese plazo en perspectiva, hay que proyectarse 26 años hacia el futuro. Una persona necesita una aspiración para mantener un alto nivel de disciplina y energía a lo largo de las décadas. Mi estrategia siguió el camino de Teseo y Odiseo: utilizar las aspiraciones para ayudarme a ver las razones de las decisiones que tomaría. Fijé mi aspiración inicial en diez años.

Durante esa primera década, sabía lo que tendría que lograr. Podía vislumbrar el éxito.

- ¿Y cómo sería el éxito para mí?
  - Dentro de diez años, tendré al menos un título universitario.
  - Encontraría un lugar donde publicar un artículo, un capítulo o un libro que escribiera en un plazo de diez años.
  - En un plazo de diez años, crearía mi red de apoyo incorporando a diez personas nuevas a mi vida.

Esas aspiraciones me fortalecieron, me ayudaron a vislumbrar el éxito y me dieron las herramientas para medir el progreso a lo largo del camino. No me obsesioné con cuestiones que escapaban a mi control, como la

duración de mi condena. En cambio, aspiré a una vida mejor y trabajé para prepararme. Avanzar por ese camino me llevó a recuperar la fuerza y la confianza que el sistema penitenciario y mi condena habían aniquilado en su momento.

Recuperar la fuerza y la dignidad:

Las mentes brillantes nos enseñan que no debemos vivir como prisioneros. No debemos permitir que las páginas del calendario nos anclen en un mar de pensamientos desesperanzadores. No debemos obsesionarnos con el pasado ni con aspectos de la vida que no podemos controlar.

Debemos centrarnos en aquello que tenemos el poder de cambiar. Al igual que los estoicos, podemos elegir vivir en el mundo tal y como es, no como querríamos que fuera. Cada día nos brinda la oportunidad de trabajar por algo mejor. Podemos tomar decisiones que demuestren que queremos salir del laberinto del confinamiento.

A lo largo de cada uno de mis 9.500 días en prisión, reflexioné sobre mis valores y objetivos. Seguir esta estrategia disciplinada me posicionó para obtener el mejor resultado posible. Si ignoraba esos valores y objetivos, me volvía vulnerable. Las decisiones equivocadas podían rápidamente ***desbaratar*** mi progreso. Al fin y al cabo, vivía en la cárcel, donde permanecería durante décadas. La gente a mi alrededor podía ser impredecible. Estallaban peleas por cuestiones triviales. La programación televisiva, el ruido, el espacio personal o la percepción de respeto podían acarrear problemas. No podía ignorar esas realidades. En cambio, necesitaba una estrategia para triunfar a pesar de las amenazas que podían bloquear mi progreso.

Las buenas decisiones podían acercarme a mi aspiración. Las elecciones equivocadas podían poner en peligro el progreso. Esta perspectiva me ayudó a evaluar las ideas erróneas que escuchaba de los demás. Las malas ideas pueden descarrilar a las personas en prisión. Por ejemplo, piensa en cómo algunas personas en prisión conciben el «respeto» y qué significa ese término.

¿Respeto o miedo?

Cuando era joven, oí a muchos presos con experiencia hablar sobre el respeto. Por ejemplo, Stump decía que cualquiera en la cárcel podía ganarse el respeto si estaba dispuesto a pagar el precio, y añadía que ese precio consistía en responder de inmediato con ***violencia traicionera*** o letal ante cualquier señal de «falta de respeto». Los demás «respetarían» a un hombre, decía, si sabían que respondería a cualquier falta de respeto con un cuchillo.

La perspectiva de Stump encajaba con la cultura carcelaria. Sin embargo, esa perspectiva difería del concepto de respeto de mi avatar.

Nunca aspiré a convertirme en «el jefe» en la cárcel. En cambio, quería triunfar al reintegrarme en la sociedad, lo que requeriría una preparación previa.

Con la mirada puesta en el éxito, tenía un motivo para evitar problemas. Quería eludir los ciclos de fracaso a los que se enfrentaban otros al terminar sus condenas. Mis avatares definían el respeto de forma diferente a como lo hacían Stump y la mentalidad general del entorno carcelario.

Quería ganarme el respeto de mis avatares, y tomé decisiones coherentes con mi aspiración.

¿Quién te ayudará a alcanzar el éxito?

Mis avatares no me respetarían si siguiera un camino que implicara violencia. «Temerían» a las personas que respondieran a los problemas con violencia. Querrían que esa persona se quedara en la cárcel.

Mi compromiso al 100 % con llevar una vida basada en valores y orientada a objetivos influyó en mis decisiones, en mi adaptación y en el plan de reinserción que me llevaría a la vida que aspiraba a construir. Mi aspiración influyó en cada paso que di y en cada decisión que tomé. Tomé decisiones que minimizaran la exposición a los problemas.

¿Qué significaba para mí evitar los problemas y perseguir el éxito?

» Evité las estafas.

- Evitaba las salas de televisión.
- No participé en deportes de equipo ni en juegos de mesa.
- Elegí trabajos que me permitieran avanzar hacia mis objetivos.
- Fui muy cuidadoso con mis conversaciones, las palabras que utilizaba y las actividades a las que me dedicaba.

Cada paso me parecía como cruzar una cuerda floja, y cada acción deliberada me acercaba más a mi objetivo. Un paso en falso podría provocar mi caída. Tener un objetivo claro me dio motivos para seguir el camino hacia el éxito tal y como yo lo definía.

Mi mujer me recogió en la prisión federal de Atwater para llevarme a un centro de reinserción social el 13 de agosto de 2012. Cumpliría seis meses en el centro de reinserción social de San Francisco y los últimos seis meses de mi condena en arresto domiciliario. Mientras íbamos de camino a San Francisco, le dije a Carole que tenía la intención de seguir la misma estrategia disciplinada y meditada que me había ayudado a superar la cárcel para adaptarme a la sociedad.

Tenía valores y objetivos bien definidos. Pero estos habían evolucionado a partir de los valores e ideales que me había fijado al comenzar mi condena. Mis decisiones en prisión me habían elevado a un nivel superior, abriéndome más oportunidades. Tenía una licenciatura y un máster. Contribuía a la sociedad, como lo demuestran los numerosos libros que había publicado. Contaba con miles de personas en mi red de apoyo.

Cuando mi mujer me llevó en coche desde la prisión de Atwater hasta San Francisco, le hablé de mi nueva aspiración:

- En los cinco años siguientes a cumplir mi condena, controlaré activos por valor de más de un millón de dólares.

Mi aspiración era influir positivamente en las vidas de otras personas que se encontraban en prisión. Si lograba ese objetivo, creía que podría inspirar a más personas a adherirse a los principios basados en valores y orientados a objetivos que enseñaría a través de la «Guía Straight-A». Tal y como intentamos transmitir en nuestra serie «Preparándose para el éxito tras la cárcel», una persona debe:

- Define el éxito en función de los valores,

- Establece objetivos SMART que se ajusten a la forma en que la persona define el éxito.
- Avanza con la actitud adecuada, mostrando un compromiso del 100 %.
- Actúa de manera coherente con la responsabilidad que tiene cada persona de prepararse para el éxito.
- Utiliza una aspiración para mantener la motivación ante los retos que se avecinan.

El éxito llega a cualquiera que siga ese camino basado en principios. Los próximos módulos te mostrarán qué viene a continuación en nuestra «Guía para sacar sobresalientes». En mi caso, ese camino me llevó a acumular una cartera de activos cuyo valor supera con creces el millón de dólares. Las decisiones que tomé en prisión influyenmi compromiso constante con prepararme para el éxito.

TÓMATE 15 MINUTOS

- 10-6: ¿Dónde estarás dentro de 10 años?
- 10-7: ¿Cómo te acercarán tus decisiones de hoy a tus aspiraciones?
- 10-8: ¿Estarás más cerca de las aspiraciones que te has marcado?

LECCIÓN 11: ACCIÓN Y PROPÓSITO

Las personas de éxito mantienen una actitud positiva ante la vida, independientemente de lo que ocurra a su alrededor. Se centran en sus éxitos pasados, en lugar de en sus fracasos. Además, se fijan en los próximos pasos que deben dar para acercarse al logro de sus objetivos. Se niegan a dejarse distraer por los obstáculos que les presenta la vida.

—Jack Canfield

Actualicé este módulo mientras viajaba en avión de California a Nueva York. Podía elegir entre:

- Dormir,
- ver una película,
- Lee un libro,
- Escuchar música, o
- Trabajar en proyectos que se ajusten a mis objetivos.

Dado que ni los correos electrónicos ni las llamadas telefónicas me molestarán durante el vuelo, aprovecharé este tiempo para leer y revisar los módulos restantes de este curso. Es un ejemplo de acción y propósito: precisamente el tema de este módulo.

Siempre debemos esforzarnos por alcanzar los objetivos que consideramos importantes para nosotros.

Cuando era más joven, no entendía la importancia de la acción. Si queremos alcanzar nuestro máximo potencial, tenemos que empezar dando pequeños pasos. Con un progreso gradual, nos colocamos en una posición que nos abre nuevas oportunidades. Cuando comprendemos esta lección, podemos apreciar más fácilmente la urgencia de tomar buenas

decisiones. Existe una relación entre nuestras elecciones de hoy y nuestras perspectivas de éxito en las próximas semanas, meses y décadas.

Esta realidad es tan cierta tras la puesta en libertad de una persona como lo es durante el tiempo que cumple su condena.

Cuando me trasladaron de la cárcel del condado a un centro penitenciario de alta seguridad, no entendía cómo funcionaba el sistema. Como definía el éxito como salir de la cárcel fuerte, con mi dignidad intacta y con oportunidades para construir una vida plena, tenía que prepararme. Cuando hice la transición a la comunidad tras cumplir mi condena, quería trabajar en proyectos que contribuyeran a crear una comunidad mejor. Pero también necesitaba ganarme la vida.

Con esa visión, pude dar el siguiente paso hacia la preparación, actuando de manera coherente con los objetivos SMART que me había fijado. Por ejemplo:

- Obtendría un título universitario durante mis primeros diez años de reclusión.
- Me convertiría en un autor publicado durante mis primeros diez años de encarcelamiento.
- Durante mis primeros diez años, convencería a diez mentores para que me ayudaran a prepararme para alcanzar el éxito.

Podría medir el progreso hacia la consecución de cada uno de esos objetivos concretos si me dedicara a ellos con un compromiso del 100 %. Ese compromiso me llevaría a mi ***aspiración*** de salir de la cárcel con éxito —tal y como yo definía el éxito—. Por el contrario, si no actuaba de forma deliberada y ***decidida*** , tendría un plan que carecería de seguimiento. Sin acción, no podría ***convertir*** mis aspiraciones en realidad.

Tendría que actuar, dando ***pasos*** cada día.

Las personas que están en prisión se enfrentan a obstáculos, igual que todo el mundo. Durante su encarcelamiento, pueden pasar semanas o meses en régimen de aislamiento o en la Unidad de Alojamiento Especial. Por el tiempo que pasé en régimen de aislamiento, conozco las limitaciones de vivir aislado. También sé que, independientemente de dónde nos

confinen las autoridades, siempre podemos elegir cómo actuar. Podemos avanzar hacia nuestras metas o podemos quejarnos.

Damos pequeños pasos mientras estamos encerrados en una celda, igual que podemos dar pequeños pasos si estamos sentados en el asiento de un avión en un vuelo de larga distancia.

Cuando estamos encerrados en una celda, puede que no podamos asistir a los programas. No podemos ponernos en contacto con la familia con la misma facilidad. Pasé meses en la SHU durante las décadas que cumplí condena en prisión. Mientras estaba solo, di pequeños pasos en consonancia con mis valores y objetivos para mantenerme productivo. Con pequeños pasos, pude acercarme al éxito.

Cuando las personas actúan de forma coherente con su propia definición de éxito, desarrollan fortaleza y confianza, sabiendo que están dando un paso más hacia el logro de sus aspiraciones.

Las personas que están en prisión deben sentirse cómodas con la incomodidad. Deben estar preparadas para atravesar momentos difíciles, tanto ahora como en el futuro. Esos momentos difíciles forman parte del camino hacia el éxito, y debemos aceptar la realidad: siempre nos esperan más dificultades por delante.

TÓMATE 5 MINUTOS

» 11-1: ¿Qué significa para ti «sentirse cómodo con la incomodidad»?

La mentalidad del éxito:

Para sacar fuerzas en momentos difíciles, confío en la «Guía Straight-A» del mismo modo que un marinero confía en una brújula. Una brújula puede ayudar a un marinero a navegar ***por mares traicioneros*** , y nosotros podemos usar esa brújula para mantener el rumbo hacia las metas que nos hemos fijado en la vida.

A veces necesitamos motivación personal para actuar cuando las cosas se ponen difíciles. Esos pasos hacia la acción requieren una mentalidad

orientada al éxito. Sin autodisciplina, nos volvemos vulnerables a las influencias de los demás.

Recuerdo a Wayne, una persona que conocí en la cárcel. Wayne me contó que había crecido en una comunidad plagada de delincuencia, abuso de sustancias y presencia de bandas. En esa comunidad, dijo, la gente se adaptaba como si fueran cangrejos en un cubo.

Le pedí a Wayne que me ayudara a entender la analogía de los cangrejos en un cubo. Me explicó que, si metes un grupo de cangrejos en un cubo, uno intentaría trepar por la pared y salir. Antes de que el cangrejo que intenta escapar avanzara, los demás se reunirían e intentarían tirar de él hacia dentro.

La gente que vivía en su comunidad, me contó Wayne, se comportaba de la misma manera. No querían actuar de forma que les ayudara a triunfar, pero tampoco querían que otros vecinos se prepararan para el éxito. Si todos los miembros de la comunidad fracasaran, la gente no se sentiría tan mal por su incapacidad para rehacer su vida. Por otro lado, si una persona de la misma comunidad lograra salir adelante y conseguir una vida mejor, dijo, todos los demás se darían cuenta de lo ***colosal*** decepción que supone la vida, y el fracaso duele.

Las personas que quieren conquistar su entorno deben empezar por definir el éxito. A continuación, deben fijarse objetivos claros y perseguirlos con un compromiso del 100 por ciento. Es una forma de demostrar que tienen la actitud adecuada. Siempre podemos dar pequeños pasos para avanzar hacia las aspiraciones que queremos alcanzar.

Esta estrategia disciplinada y deliberada difiere fundamentalmente de la teoría de Wayne sobre los cangrejos en el cubo. En cambio, se ajusta a alguien que se compromete a desarrollar una mentalidad fuerte.

En 2017, cuando escribí la versión original de este módulo, estaba poniendo en marcha un negocio de atención sanitaria con mi mujer. Desde mi punto de vista, el sector sanitario ofrecía perspectivas prometedoras para alcanzar muchos objetivos. Ante el envejecimiento de la población, ***supuse*** que la demanda de residencias con cuidadores las 24 horas del día crecería.

Las credenciales de mi mujer como enfermera titulada nos proporcionaban una ventaja estratégica para triunfar en este negocio; ella se encargaría de supervisar al personal, mientras que yo me ocuparía de las operaciones. El negocio generaría ingresos que podríamos utilizar para pagar la deuda de los inmuebles que adquiriéramos. El objetivo final sería posible gracias a una serie de pasos graduales.

Pensemos en el número infinito de medidas graduales que habrían sido necesarias para alcanzar el objetivo:

- Elabora un plan para hacerte una idea clara de cuánto capital necesitaría la empresa.
- Identifica posibles socios que puedan aportar recursos financieros para poner en marcha el negocio.
- Realice suficientes presentaciones para mejorar las perspectivas de financiación.
- Localiza el inmueble y lleva a cabo la adquisición.
- Realice las reformas necesarias en el inmueble.
- Obtenga las licencias de los organismos reguladores.
- Crear campañas de marketing para generar ingresos.
- Contratar y formar al personal.
- Gestionar el negocio.

Por mucho que planifiquemos, como capitanes de nuestro barco, debemos ser flexibles. Cuando los planes no salen bien, en lugar de poner excusas, nos adaptamos.

Aunque me propuse crear una empresa de atención sanitaria con Carole, anticipando la ***empresa*** creciera, tuve que modificar el plan. Mi condena por delito grave de 1987 resultó ser más un lastre de lo que esperaba, lo que complicó mi capacidad para obtener la licencia que necesitaba para gestionar elnegocio sanitario.

Afortunadamente, la cárcel me enseñó a afrontar las dificultades con ***serenidad***. Para superar este obstáculo, pude reflexionar sobre las medidas que tuve que tomar mientras cumplía mi condena. Esas medidas

no parecían relevantes para otras personas de mi entorno en la cárcel, pero me encaminaron hacia el desarrollo de oportunidades de negocio tras mi puesta en libertad.

Si unimos los puntos a partir de las decisiones de ayer, podemos ver cómo las medidas graduales han abierto nuevas oportunidades. Esa estrategia conduce a la fortaleza mental ***fortaleza mental*** necesaria para superar nuevos retos. Esos retos surgen continuamente, tanto mientras se cumple una condena como una vez cumplida.

Aumentamos nuestras posibilidades de superar los retos cuando damos pequeños pasos graduales. Debemos prepararnos para escalar colinas para llegar a donde queremos ir. Podemos desarrollar herramientas, tácticas y recursos que nos ayuden a superar los obstáculos. Podemos levantarnos temprano y trabajar hasta bien entrada la noche.

Desde que salí de prisión, me baso en las mismas estrategias que fortalecieron mi mentalidad mientras cumplía parte de mi condena en unidades de alojamiento especiales.

Cuando reflexiono, veo el poder y la influencia de mis primeras decisiones. Leí sobre Sócrates por primera vez mientras estaba en una celda, durante esa incómoda transición entre el día en que un jurado me declaró culpable y el día en que un juez me condenó. Esa historia cambió mi forma de pensar.

Empecé a pensar en «avatar». Los «avatar» me ayudaron a reflexionar sobre valores y objetivos. Ese proceso me proporcionó la actitud adecuada y me dio una aspiración. Las medidas concretas me llevaron a los programas adecuados. Al completar esos programas, desarrollé mis habilidades. Cada paso me ayudó a superar la estancia en prisión. Como resultado, terminé mi condena con muchas oportunidades para triunfar.

Las medidas concretas que tomamos hoy marcan la diferencia en nuestra vida. Independientemente de la etapa del camino en la que nos encontremos o de las circunstancias que tengamos que afrontar, podemos dar pequeños pasos graduales que nos llevarán a mejores resultados.

Por eso, animo a la gente a dar pasos concretos que mejoren sus perspectivas de éxito mientras persiguen sus aspiraciones. Esta estrategia ayuda a desarrollar una mentalidad más fuerte.

Podemos ser algo más que las malas decisiones del pasado y algo más que los momentos difíciles del presente. Al leer sobre líderes, observé rasgos que tenían en común. Piensa en lo que sabes sobre:

- Sócrates
- Frederick Douglass
- Nelson Mandela
- Viktor Frankl
- Mahatma Gandhi
- Martin Luther King
- Malcolm X
- Steve Jobs
- Bill Gates
- Michael Jordan

Todos ellos dedicaron tiempo a reflexionar sobre decisiones pasadas y a utilizar esas reflexiones para hacer previsiones sobre cómo podrían mejorar. Esas mentes brillantes se dieron cuenta de cómo los pequeños pasos podían llevarles a alcanzar su máximo potencial. Nunca dejaron de actuar de acuerdo con su plan.

Al reflexionar sobre nuestras decisiones pasadas, nos fortalecemos para abrirnos camino en los momentos difíciles. La introspección nos ayudará a tomar mejores decisiones, dándonos la energía para seguir adelante con el siguiente paso.

Los líderes dejan pistas que nos enseñan cómo avanzar, y podemos aprender de las pistas que nos dejan:

- Los líderes saben cómo expresar sus valores.
- Los líderes establecen objetivos.
- Los líderes tienen la actitud adecuada.
- Los líderes tienen grandes aspiraciones.

» Los líderes actúan de forma coherente con lo que aspiran a llegar a ser.

Los líderes cambian el mundo con sus acciones. Saben cómo prepararse para alcanzar nuevas cotas de éxito. Mejoran la vida con cada decisión, con cada pensamiento y con cada paso que dan.

TÓMATE 15 MINUTOS

» 11-2: ¿Qué puedes aprender de esos líderes?

» 11-3: ¿Cuál es tu plan de lanzamiento?

Toma buenas decisiones:

Supongamos que no tomamos medidas para alcanzar los objetivos que nos hemos fijado. En ese caso, corremos el riesgo de engañarnos a nosotros mismos. Cualquiera puede hablar de lo que quiere conseguir. Quienes aspiran de verdad a construir una vida con sentido, relevante y plena tras salir de prisión dan pasos concretos cada día, independientemente de las influencias externas que puedan complicarles la vida.

Mientras estuve en prisión, traté con muchas personas que esperaban a que pasaran los días del calendario, diciendo que harían cambios en cuanto salieran. No actuaron. No dieron los pequeños pasos necesarios para tener éxito. Podrían haber sido:

» mejorar sus habilidades de lectura,

» ampliar su vocabulario y

» mejorar su capacidad para comprender ecuaciones matemáticas.

Cada día, debemos actuar de forma coherente con nuestros valores y objetivos; esas acciones deben contribuir a mejorar nuestras perspectivas de éxito.

» Describe el esfuerzo que dedicas a tu desarrollo personal.

» ¿Cómo podría influir la lectura de libros en la biblioteca de la prisión en tus perspectivas de éxito?

- ¿Qué medidas podrías tomar para dominar la aritmética?
- ¿De qué manera te abriría el aprendizaje de álgebra, geometría y cálculo nuevas oportunidades para obtener ingresos tras tu puesta en libertad?
- ¿Cómo cambiaría tu capacidad de generar ingresos si escribieras habitualmente al menos 1.000 palabras al día?

Medidas graduales

De Marshall Goldsmith, un maestro excepcional, aprendí muchísimo. Se distinguió como uno de los mejores coaches empresariales de Estados Unidos. Leí su influyente libro de negocios, *Lo que te ha traído hasta aquí no te llevará hasta allí*. Además de escribir libros y artículos sobre negocios, el Dr. Goldsmith desarrolló una segunda carrera como coach. Las personas que aspiran a convertirse en directores generales lo contratan para aprender cuáles son las mejores medidas que pueden tomar para alcanzar su potencial.

Personas que ya habían alcanzado un alto nivel de éxito contrataban al Dr. Goldsmith para aprender medidas concretas. En su libro, *Lo que te ha traído hasta aquí no te llevará hasta allí*, reflexioné sobre cómo podría poner en práctica esas mismas medidas mientras cumplía mi condena. Él no escribió el libro pensando en personas encarceladas, pero el mensaje sin duda se aplicaba a cualquiera que quisiera cambiar.

Si quieres influir en las personas que pueden contratarte, empieza a actuar hoy mismo. Si reflexionas sobre lo que la gente podría esperar de ti, actúa con un propósito. Ese proceso me llevó a pensar en los avatares.

¿Quiénes eran mis «avatar»?

Eran personas que podían ayudarme a reconstruir mi vida tras 26 años en prisión. Entre mis modelos a seguir se encontraban:

- Mi equipo de la unidad y los miembros del personal de la prisión que podrían influir en mi futuro,
- mi futuro agente de libertad condicional,
- Mi futuro empleador o socios comerciales

» Mis futuros acreedores, que podrían proporcionarme los recursos que necesitaría para empezar una nueva vida.

Personas que puedan actuar como tus «avatar».

Actúa para demostrar que eres digno de su confianza. Esa estrategia me funcionó bien. Si pasas a la acción, desarrollarás la fuerza necesaria para perseverar en los momentos difíciles y te posicionarás para alcanzar el éxito.

Los pasos a seguir cambiarán con el paso del tiempo. Primero, debes dominar una lección en un nivel. Después, podrás avanzar al siguiente nivel. El crecimiento se consigue dando pequeños pasos. Si no actúas hoy, perderás la oportunidad de dar un nuevo paso mañana.

¿Qué paso concreto puedes dar hoy?

» ¿Sabes leer?

» ¿Sabes aprender?

» ¿Sabes escribir?

» ¿Sabes hacer flexiones?

» ¿Sabes levantar las piernas?

» ¿Sabes hacer abdominales?

» ¿Sabes rezar?

» ¿Sabes pedir ayuda?

» ¿Sabes ayudar a los demás?

Alinear las acciones con los valores y los objetivos.

TÓMATE 10 MINUTOS

» 11-4: ¿A qué personas quieres causar una buena impresión?

» 11-5: ¿Quién debería creer en ti?

» 11-6: ¿Qué pasos te guiarán a través de la cárcel?

- » 11-7: ¿Qué pasos te abrirán nuevas posibilidades cuando las puertas te dejen salir?

Empecé a actuar con determinación para cambiar después de que un jurado me declarara culpable. Mientras descansaba sobre el suelo de hormigón de mi celda, me quedé mirando el techo y las paredes y pensé en la vida que había llevado antes de ir a la cárcel, y en cómo unas malas decisiones me habían llevado a esa situación. Tuve que hacer caso omiso del ruido y pensar en qué podía hacer para cambiar.

- » Hacer esa pregunta fue un paso concreto.
  - ◊ La pregunta me llevó a buscar una respuesta.
- » He leído sobre Sócrates.
  - ◊ Leer era una acción concreta.
- » Al leer sobre un líder, empecé a pensar de otra manera.
  - ◊ He estado pensando en los avatares, otro paso concreto.
- » Al reflexionar sobre los avatares, se me ocurrieron las siguientes medidas que habría que tomar:
  - ◊ A los avatares les gustaría que me formara.
  - ◊ A los avatares les gustaría que contribuyera a la sociedad.
  - ◊ Los avatares querrían que creara una red de apoyo.

Al reflexionar sobre los avatares, ideé una estrategia para guiar mi trayectoria. Esto me llevó a definir mis valores: educación, contribución y apoyo. Me fijé unos objetivos claros objetivos. Me propuse alcanzarlos durante mis primeros diez años.

- » Me sacaría un título universitario.
- » Encontraría la manera de publicar
- » Convencería a 10 personas para que me ayudaran a triunfar.

Para alcanzar mis objetivos, tendría que dar pequeños pasos. En primer lugar, tenía que encontrar una universidad que me permitiera obtener un título. No disponía ni del dinero para pagar la matrícula ni de un expediente

académico ejemplar que me permitiera optar a una beca. Aun así, tenía que empezar por algún sitio.

Tal y como escribí en una lección anterior, tomé las siguientes medidas:

- Encontré un diccionario.
- El libro incluía los nombres de las universidades, y los apunté.
- El libro también indicaba las ciudades y los códigos postales de las universidades.
- Escribí una ***carta no solicitada*** a cada una de ellas.

Perseverancia:

Necesitamos paciencia, tenacidad y perseverancia. Como mis dificultades se vivían en la cárcel, tuve que encontrar formas de superar los muros que me separaban de la comunidad. Escribí más de 100 cartas, armándome de paciencia. A veces tenía que esperar meses para recibir una respuesta. Enviar una carta sería un paso, pero enviar 100 cartas serían 100 pasos. Quizá no habría encontrado a la persona adecuada si solo hubiera enviado una carta. Al enviar más de 100 cartas, tenía más posibilidades. Tenía que seguir actuando de forma intencionada, con un propósito.

Todos debemos ser persistentes con las medidas que tomamos para prepararnos para el éxito.

Pequeñas medidas cada día me llevarían a mi objetivo. No podía controlar si una escuela respondería.

Pero sí podía controlar cuántas cartas escribía a las distintas universidades.

A mano, escribí una carta tras otra. Compré sellos y escribí a todas las universidades que pude encontrar. Escribía unas cuatro cartas por hora. En ocho horas, escribí unas 30 cartas. En dos días, envié 60 cartas. Entonces, podía esperar o podía escribir más.

Esas pequeñas acciones me acercaron a mi objetivo. La Universidad de Ohio me admitió. Una vez que empecé las clases, noté un cambio. En ese

momento, sentí como si estuviera pasando de ser un preso a un estudiante en camino de obtener un título universitario.

Quería algo más que un título. Un título no era más que un trozo de papel. Más que el título, lo que quería era aprender. Al aprender, podría convencer a los avatares de que invirtieran en mí. Me verían como algo más que mis malas decisiones de cuando tenía 20 años. Actuar con un propósito influiría en los avatares con los que me encontraría en el futuro.

Los planes de acción conducen al éxito:

Marshal Goldsmith enseñó a los líderes que le contrataron cómo seguir creciendo. Nosotros también debemos seguir creciendo. Si actuamos con un propósito claro hoy, avanzaremos en nuestros preparativos para alcanzar el éxito. Nuestro crecimiento nos situará en una posición que nos permita dar nuevos pasos. No podremos alcanzar mayores niveles de crecimiento mañana a menos que demos nuestros primeros pasos hoy.

Siempre miro hacia atrás. Cuando reflexiono, puedo ver los momentos decisivos de mi trayectoria. Cumplí mi condena en agosto de 2013. Cuando me trasladaron a un centro de reinserción social en San Francisco, empecé a hacer crecer mi negocio con medidas graduales.

- ¿Cuándo empecé a sembrar las semillas que llevarían a los inversores a asociarse conmigo?
- ¿Cómo empecé?

Empecé con pequeños pasos graduales, como leer un libro en una celda. El libro me llevó a pensar de otra manera y me ayudó a desarrollar una mentalidad orientada al éxito. Empecé a pensar en los «avatares». Di pequeños pasos que demostraran que quería ganarme su confianza. Escribí a centros educativos, lo que me llevó a estudiar y a obtener títulos. Escribí artículos, capítulos y libros, lo que me abrió más oportunidades para ampliar mi red de apoyo.

Mi compromiso de prepararme para el éxito tras salir de la cárcel me dio una razón para evitar problemas con el personal o con otras personas que cumplían condena a mi lado.

Cada paso me acercaba más a mi objetivo. Ahora, cuando me enfrento a momentos difíciles, echo la vista atrás. Veo cómo pequeñas medidas me ayudaron a superar momentos difíciles en el pasado; siempre habrá dificultades. Los momentos difíciles forman parte del camino. Al centrarme en el éxito, sé que puedo dar otro paso adelante. Al igual que en el pasado, las medidas que tomo hoy me llevarán a un nuevo crecimiento. Innumerables medidas me permitieron pasar de la dificultad a la prosperidad:

- Obtuve la licenciatura en mi cuarto año de encarcelamiento.
- Publiqué mi primer artículo en mi sexto año.
- Obtuve un máster en mi séptimo año de carrera.
- Publiqué mi primer libro en mi décimo año.
- Gracias a mis publicaciones, me forjé una enorme red de apoyo.
- Esa red de apoyo me llevó a casarme con el amor de mi vida en la cárcel.
- El matrimonio me permitió publicar más, y la escritura me proporcionó ingresos.
- Los ingresos de mi escritura mantuvieron a mi mujer, que estudió enfermería.
- Gracias a los títulos de enfermería de mi mujer, pude aprender sobre la atención sanitaria.
- Mi trayectoria me valió ofertas de trabajo y oportunidades de ingresos antes de salir de la cárcel.
- Me convertí en profesor universitario a las tres semanas de cumplir mi condena.
- Como profesor, pude trabajar de forma más eficaz en favor de la reforma penitenciaria y de las penas.
- Colaboré con facultades de Derecho para ganar influencia entre jueces, fiscales y funcionarios penitenciarios.
- Aproveché esas relaciones para empezar a introducir los productos que había creado en cárceles y centros penitenciarios de todo Estados Unidos.

» Convencí a inversores para que se asociaran conmigo.

» Esas relaciones me llevaron a crear muchas empresas diferentes.

TÓMATE 10 MINUTOS

» 11-6: ¿Qué medidas concretas puedes empezar a tomar hoy mismo?

LECCIÓN 12: RESPONSABILIDAD PERSONAL

Las grandes empresas se rigen por una sólida cultura de responsabilidad. Esos indicadores de responsabilidad nos ayudan a determinar si estamos teniendo éxito. Los sistemas de responsabilidad nos permiten saber cuándo debemos corregir el rumbo y adoptar nuevas estrategias.

—Steve Ballmer

A veces tenemos la sensación de que estamos intentando llevar a cabo una tarea que consideramos esencial para prepararnos para el éxito. Es posible que el sistema no nos permita avanzar, atascándonos con todo tipo de trámites burocráticos. Desde nuestro punto de vista, las razones no tienen sentido.

Hay personas que pueden interponerse en nuestro camino, obstaculizándonos o desanimándonos. Las figuras de autoridad pueden argumentar con vehemencia que nunca podremos tener éxito tal y como queremos debido a nuestras decisiones pasadas.

Al prepararnos para el éxito tras salir de prisión, debemos mantenernos en el camino, asumiendo nuestra responsabilidad cada día, aunque nos encontremos con obstáculos. Afrontar los retos o responder a ellos de forma responsable es otro paso en nuestra preparación.

Si estamos decididos a triunfar, podemos aprender mucho de la mentalidad de los estoicos. Nos enseñan la importancia de la responsabilidad personal.

O bien nos culpamos a nosotros mismos por no alcanzar nuestras metas, o bien no culpamos a nadie en absoluto. Si buscamos excusas, no vamos a llevar una vida muy productiva. Aunque podamos enfrentarnos a circunstancias difíciles que limiten nuestro progreso, siempre tenemos el poder de elegir cómo responder.

En lugar de dejar que las decisiones de los demás nos enfaden, podemos centrarnos en nuestras ***deficiencias*** y esforzarnos por hacerlo mejor. Si otras personas nos niegan un permiso que podamos necesitar, lo ideal es que hayamos invertido suficiente tiempo y energía en desarrollar el arte y las habilidades de la persuasión. Si las normas nos lo impiden, pensemos en cómo esas normas podrían, potencialmente, jugar a nuestro favor. Debemos ser ***tolerantes*** con los errores o las malas decisiones de los demás.

Recuerda que todos hemos cometido muchos errores y tomado malas decisiones en el pasado.

Puede que vivamos en un entorno que nos haga sentir como si todo el mundo estuviera conspirando o tramando nuestra ruina. Sin embargo, nos hacemos más fuertes cuando asumimos nuestra responsabilidad, aceptando que tenemos el poder de centrarnos en lo que importa.

Los líderes, o mentes brillantes, me enseñaron esta lección sobre la responsabilidad personal:

Nuestra actitud, nuestras decisiones y nuestras acciones determinan si tenemos éxito, no las decisiones de los demás.

Los indicadores de rendición de cuentas no son nada nuevo. Ya seamos padres, madres, hijos o hijas, hemos recurrido a herramientas de rendición de cuentas para hacer un seguimiento del progreso. Por ejemplo, los padres esperan que los niños en edad escolar traigan a casa las notas. ¿Para qué sirven las notas? Nos ayudan a evaluar el progreso, mostrando en qué aspectos los alumnos lo están haciendo bien y en cuáles pueden mejorar. Las notas hacen que los alumnos rindan cuentas.

Los aficionados al deporte, ya sean entrenadores o seguidores, utilizan registros de rendición de cuentas para evaluar el rendimiento de los jugadores o los equipos. Nos ayudan a medir el rendimiento. Contamos las victorias, las derrotas, los promedios de bateo, los pases o las yardas por carrera. Dependiendo del deporte, contamos las carreras o los puntos. Cada indicador nos da una idea del rendimiento futuro.

Los inversores se basan en registros de rendición de cuentas para evaluar el rendimiento de las acciones en diferentes horizontes temporales. Miden si el ritmo de ventas alcanzará los objetivos de crecimiento. Los informes

financieros nos permiten saber si una empresa está preparada para liderar el mercado.

Un inversor o un directivo empresarial puede basarse en las métricas de rendición de cuentas para plantear preguntas socráticas.

Por ejemplo: ¿de qué manera aumentaría la eficiencia una fusión con un proveedor o un competidor?

Este tipo de preguntas dan a los inversores una idea de la salud de la empresa. Los inversores se hacen responsables al ***evaluar*** todo tipo de indicadores. Del mismo modo, los indicadores de rendición de cuentas pueden ayudarnos a determinar si, a nivel personal, vamos por el buen camino. Al crear indicadores de rendición de cuentas, podemos examinar nuestras decisiones y nuestro rendimiento.

Aristóteles, otro maestro de la antigua Grecia, escribió que siempre debemos examinar nuestro rendimiento. Muchos estudiosos de la ***época helénica*** atribuyen a Aristóteles la siguiente frase:

«Una vida sin examinar no merece la pena ser vivida».

Si las personas sabias utilizan indicadores de responsabilidad para examinar sus decisiones pasadas y proyectar su rendimiento futuro, ¿no deberíamos hacer lo mismo?

TÓMATE 10 MINUTOS

- 12-1: ¿Qué conclusiones sobre la responsabilidad personal sacas de los líderes que te rodean?
- 12-2: ¿De qué manera has analizado tus decisiones?
- 12-3: ¿Cómo han influido las decisiones que has tomado en el pasado en la persona que eres hoy?
- 12-4: ¿Qué decisiones puedes tomar hoy para influir en el éxito que quieres alcanzar mañana?

Suelo reflexionar mucho sobre las decisiones que he tomado en el pasado. Cuando pienso en ellas, también pienso en lo que me han costado. ¿Cómo responderías a las siguientes preguntas?:

- ¿Qué he ganado o perdido con mis decisiones pasadas?
- Si hubiera tomado una decisión diferente, ¿estaría hoy mejor?
- ¿Qué opciones tengo hoy?
- ¿Qué elección me pondrá en el camino hacia el mejor futuro?

Este tipo de reflexiones nos llevan a examinar nuestra vida. Nos ayudan a tomar mejores decisiones. Desde el interior de las celdas, empecé a analizar cómo mis decisiones pasadas me habían llevado a mi encarcelamiento. Entonces comencé a pensar en herramientas que pudiera crear para medir mi progreso. Esos pensamientos me ayudaron a desarrollar un plan de reinserción que pudiera utilizar para abrirme camino hacia nuevas oportunidades.

Necesitaba crear registros de seguimiento para mantenerme en el camino hacia el éxito. Utilicé esa estrategia durante los 26 años que cumplí de condena. Sigo utilizando esa estrategia hoy en día, aunque ya cumplí con mis obligaciones ante la Oficina de Prisiones el 12 de agosto de 2013.

Empezar de nuevo:

Estar en la cárcel me dio la oportunidad de empezar de nuevo; curiosamente, desde que escribí la primera versión de este curso «Preparación para el éxito tras salir de la cárcel» en 2017, me he dado cuenta de que utilizo habitualmente las lecciones de este curso. Las aplico en mi negocio y las aplico en mi vida. Siempre me ayudan a reorientarme y a volver al buen camino.

Mientras estaba encerrado en una celda, sabía que quería cambiar. En cierto modo, estar en la cárcel me brindó oportunidades para reorientarme. Tenía un lugar donde dormir, y el sistema se encargaba de satisfacer todas mis necesidades, incluyendo comida y agua. Las instituciones me proporcionaban ropa. El acceso a recursos económicos aliviaría el sufrimiento del confinamiento, pero yo no necesitaba dinero. Si no hubiera estado encarcelado, necesitaría unos ingresos para mantenerme.

Necesitaba herramientas para medir mi progreso. El progreso me ayudaría a construir un argumento sólido, demostrando mi compromiso con el desarrollo personal. Al lograr objetivos desde la cárcel —a pesar

de los obstáculos—, podría recibir más apoyo. Ese apoyo podría resultar esencial para mis preparativos de cara al éxito.

Podía contar el número de meses que pasaban. Cada mes me acercaría más a mi fecha de puesta en libertad. Pero una fecha de puesta en libertad no me liberaría. Lamentablemente, cuando muchas personas cumplen su condena, se encuentran con enormes dificultades al salir. Durante mi estancia en prisión, escuché a muchas personas que me contaban los retos a los que se enfrentaron al salir de condenas anteriores:

Las personas que cumplieron condena y luego volvieron a la cárcel me contaron que no pudieron superar:

- dificultades para encontrar empleo,
- dificultades para encontrar vivienda,
- la sensación de no ser bienvenidos en la sociedad,
- la necesidad de recursos para empezar de cero,
- la atracción que ejerce un estilo de vida delictivo.

Algunas personas me dijeron que preferían vivir en la cárcel antes que enfrentarse a todos los retos de la sociedad.

Esas personas podrían cambiar su vida si quisieran, pero se adaptaron de tal manera que acabaron condicionadas para vivir en la cárcel. Creían en las máximas de la cárcel:

«La mejor forma de cumplir condena es olvidarse del mundo exterior».

Más tarde, se dieron cuenta de la decepcionante realidad de que sus decisiones en la cárcel les hacían menos capaces de integrarse en la sociedad. Desarrollaron un tono de voz, unos gestos y una actitud propios de la vida en la cárcel. En la sociedad en general, ese aire carcelario no auguraba nada bueno para quienes decían querer emprender el camino hacia el éxito.

Para cuando volví a la sociedad, las lecciones que había aprendido de los genios habían dejado una huella imborrable en mí. Los libros que leí sobre líderes y genios, o las lecciones que aprendí al escuchar a esas personas, me enseñaron la importancia de la responsabilidad personal.

Cuando terminé de cumplir mi condena, quise devolver el favor mostrando a otros cómo podían crecer aprendiendo las mismas lecciones que los líderes me habían enseñado. Cualquier persona podía elegir cómo adaptarse en prisión. Si comprendían el poder de crear herramientas de responsabilidad personal, podrían desarrollar nuevos recursos para recuperar la confianza. La herramienta de responsabilidad mostraría la relación entre las decisiones, las acciones y las perspectivas de alcanzar mayores niveles de éxito.

Para ser más persuasivo a la hora de ayudar a la gente a ver el potencial de los indicadores de responsabilidad, necesitaba desarrollar la credibilidad que me proporcionaría una reinserción exitosa. Parafraseando un conocido cliché, cuando le damos un pescado a una persona, esta come un día, pero cuando le enseñamos a pescar, come toda la vida. Ayudar a los demás sería una forma de ser el cambio que quería ver en el mundo.

Creía firmemente que otras personas podrían labrarse una vida mejor si aprendían las mismas lecciones que los «masterminds» me habían enseñado. Todos podríamos esforzarnos por:

- definir valores,
- establecer objetivos claros,
- mejorar nuestra actitud,
- visualizar nuestras aspiraciones,
- dar pequeños pasos, y
- asumir nuestra responsabilidad.

Mientras estudiaba, leí la obra de John Locke, un filósofo. John Locke vivió a finales del siglo XVII. En su época, el mundo salía de la Edad Media y entraba en una era de esperanza. La gente se refería a esa nueva era como «la Ilustración». La gente estaba aprendiendo más.

Locke escribió que todos los seres humanos venían al mundo como «una pizarra en blanco». Decía que los seres humanos no eran ni buenos ni malos. Veíamos cosas y oíamos ruidos. Esas cosas que veíamos y esos ruidos que oíamos dejaban una huella en nuestra mente. Algunas personas tenían a su alrededor modelos positivos a seguir y aprendían a tomar

buenas decisiones. Otras vivían en entornos que les inculcaban hábitos destructivos. Nos convertíamos en el resultado de lo que aprendíamos.

Muchos de nosotros podemos apreciar la sabiduría que encierra el dicho: «De no ser por la gracia de Dios, ahí estaría yo». Esa mentalidad puede hacernos más críticos con nuestras decisiones y más tolerantes con las elecciones que toman los demás.

John Locke dijo que, aunque hubiéramos tomado malas decisiones en el pasado, podíamos aprender nuevos conceptos. Podíamos empezar en cualquier momento a tomar buenas decisiones. Los líderes saben que debemos asumir nuestra responsabilidad para introducir cambios y tomar mejores decisiones.

Aprendí mucho de los escritos de John Locke. Lo que «aprendí» de joven me llevó a una vida delictiva. Leer la obra de John Locke me enseñó que lo que había «aprendido» también se podía «desaprender». Podía construir una vida mejor siguiendo las pistas de personas exitosas.

Sin duda, las personas que alcanzan altos niveles de éxito se hacen responsables de sí mismas. No esperan a que otros les digan si van por el buen camino. Saben adónde se dirigen. Diseñan su propio éxito y no ponen excusas. LasLos indicadores de responsabilidad les permiten saber si están avanzando lo suficiente para triunfar o si necesitan hacer ajustes.

Las personas de éxito me enseñaron a crear mis propias herramientas y a medir el progreso. Para crear una métrica de responsabilidad, tuve que:

- define qué es el éxito,
- establecer un calendario y
- medir el progreso según el calendario que haya establecido.

Es lo mismo que vemos en los demás:

- Al igual que un padre que utiliza un boletín de notas para que su hijo rinda cuentas, yo podría rendir cuentas ante mí mismo.
- Al igual que un entrenador que utiliza estadísticas para medir el rendimiento deportivo, yo podría crear un indicador de rendición de cuentas para avanzar de un objetivo a otro.

- Al igual que un inversor evalúa el ritmo de crecimiento de una acción, yo podría medir si iba por buen camino para alcanzar el éxito.
  - ¿De qué manera pueden ayudarte las herramientas de rendición de cuentas a imitar los hábitos y el rendimiento de las personas que tienen éxito?

¿Por qué utilizar indicadores de rendición de cuentas?

Mis avatares hablaban el lenguaje de la responsabilidad. Entendían que «obtenemos lo que medimos».

Mis acciones influirían en que los avatares creyeran en mí o siguieran su camino. Al asumir mi responsabilidad, esperaba poder ganarme su confianza, a pesar de las malas decisiones de mi juventud.

Al comienzo de mi condena, pensé en cómo podría aprovechar mi tiempo para convencer a la gente de que creyera en mí, aunque mi pasado incluyera los siguientes antecedentes:

- Vendí cocaína.
- Un jurado me declaró culpable.
- Un juez me condenó a 45 años.
- Cumpliría mi condena en 26 años si no perdiera los créditos por buena conducta previstos por la ley.

Los indicadores de responsabilidad podrían ayudarme a superar los retos. Solo tenía que empezar por tener claro lo que quería y, a continuación, elaborar un plan. Establecer valores y objetivos claros fue esencial para mi plan de crecimiento y desarrollo personal, que me guiaría hasta mi puesta en libertad. Tenía que tener claro cómo mis decisiones influirían en las oportunidades que podría aprovechar en la cárcel y al terminar de cumplir mi condena.

Pensé en mis avatares para definir mi estrategia y el crecimiento que lograría.

TÓMATE 15 MINUTOS: DESARROLLA EL PENSAMIENTO CRÍTICO CON TUS RESPUESTAS

- 12-5: ¿De qué manera influyen tus antecedentes o tus decisiones en la forma en que los demás te perciben?
- 12-6: ¿Cómo cambiará tu vida cuando termines de cumplir tu condena?
- 12-7: ¿Qué podría hacer en la cárcel para facilitar mi camino hacia el éxito una vez que salga?

Todas las personas que cumplen una condena deberían plantearse preguntas similares. A continuación, deberían establecer indicadores de rendición de cuentas que les ayuden a mantener el rumbo. En mi caso, reflexioné sobre cómo mis avatares:

- me considerarían digno de su confianza si obtuviera un título universitario desde la cárcel,
- les resultaría más fácil contratarme o concederme un crédito si pudiera demostrar que he contribuido a la sociedad mientras estaba en prisión,
- podrían estar dispuestos a invertir en mí si vieran que otros creen en mí.

Gracias a los registros de seguimiento, podía medir mi progreso diario y trabajar para alcanzar los objetivos que me marcaba cada día.

Como ingresé en prisión a los 23 años, no sabía cómo afrontar los 26 años que me esperaban allí dentro. En su lugar, pensé en lo que podría lograr en los primeros diez años. Cuando cumplí los diez años, quería tener un registro de mis logros que hablara más alto que las palabras:

- Quería obtener un título universitario.
- Quería publicar algo.
- Quería contar con una red de apoyo de al menos diez personas.

Tuve que asumir mi responsabilidad para alcanzar esos objetivos y no echar la culpa de nada a mi entorno. Podía triunfar o fracasar según el

plan que me había marcado, y todo iba a ser importante. De los líderes aprendí que debía:

- Visualiza el éxito,
- elabora un plan,
- Establece prioridades entre tus objetivos,
- Desarrolla herramientas, tácticas y recursos, y
- Pon en práctica el plan.

Los registros de seguimiento que creé me permitían ver si estaba avanzando lo suficiente o si tenía que hacer ajustes.

Si podía definir el éxito a diez años vista, podía aplicar el método de ingeniería inversa y calcular hasta dónde debería haber llegado en cinco años. Si sabía cuál debía ser mi progreso al cabo de cinco años, podía aplicar el método de ingeniería inversa a mi progreso a los dos y a los tres años. Un registro de seguimiento me indicaría dónde debería estar al cumplir el primer año. Con esa información, podría calcular dónde tendría que estar dentro de seis meses. Podría extender ese proceso hasta el mes siguiente, la semana siguiente y el día siguiente.

Cómo crear registros de rendición de cuentas:

Tuve que aceptar que en la cárcel podía controlar algunas cosas, pero otras no. El personal decidía dónde cumpliría mi condena. Ellos determinaban dónde dormiría. Las normas dictaban cuántos contactos podía tener con la sociedad. Otras personas decidían qué, cuándo y cuánto comía.

A pesar de los controles externos de todas las prisiones en las que cumplí condena, sí podía controlar mi adaptación. Podía establecer valores y objetivos, y tomar medidas graduales que me acercaran a mis aspiraciones. Y podía crear registros de seguimiento para medir mi progreso. Creía que utilizar esos registros de forma inteligente me sacaría del laberinto de la prisión.

En una lección anterior, describí cómo escribí más de 100 cartas a centros educativos, con la esperanza de convencer a una universidad para

que me admitiera. Quería un título universitario. Tenía que convencer a esas universidades de que pasaran por alto mis delitos y me permitieran matricularme, aunque no dispusiera de recursos económicos. Aunque no controlaba cómo respondería cada centro, sí podía controlar el esfuerzo que dedicaba a convencer a los responsables de que era un candidato digno. Con mis registros de seguimiento, podía medir el progreso.

Mi registro de responsabilidad se parecería a algo como lo siguiente:

- Categoría de valor: Educación
- Objetivo: Obtener un título universitario
- Objetivo: Un título universitario convencería a mis avatares de que me respeten y confíen en mí.
- Plan de acción: Escribir cinco cartas al día hasta enviar 100 cartas a 100 universidades.
- Indicador de seguimiento: Escribir cartas a cinco universidades diferentes cada día.
- Plazo: Contactar con 100 universidades en 20 días.
- Resultado esperado: Convencer al menos a una universidad para que me admita.

El indicador de responsabilidad me proporcionó un plan claro. Tenía que establecer prioridades y llevar a cabo el plan. El proyecto me marcó un camino bien definido. No sabía si una universidad me admitiría, pero podía evaluar si seguía el plan. Si lo llevaba a cabo, aumentaría mis posibilidades de entrar en la universidad.

El plan funcionó. La Universidad de Ohio me admitió. Entonces empecé a hacer un seguimiento de mi progreso en la universidad, midiendo el número de asignaturas que completaba y los créditos que obtenía. En mayo de 1992, cumplí los requisitos para obtener mi título de grado. Después seguí el mismo plan para acceder a un máster. Y en 1995, la Universidad de Hofstra me concedió mi título de máster.

Tal y como se describe en una lección anterior, *La autobiografía de Malcolm X* me influyó. Leer esa historia me dio esperanza. Podía aumentar

mi valor aprendiendo a comunicarme mejor. Al ampliar mi vocabulario, podría convertirme en un mejor escritor y orador.

Necesitaba un plan y un registro de seguimiento. Pensé en mis modelos a seguir. Podría aprender a comunicarme como las personas a las que quería conocer en el futuro. Podría evitar utilizar un lenguaje, ***la sintaxis***o ***entonos*** que dieran a los demás la impresión de que había pasado décadas en la cárcel.

Con el objetivo de ampliar mi vocabulario, elegí mis palabras con cuidado. Evitaría palabras como «tío» al referirme a mis amigos. No me referiría a una mujer de mi vida como mi «mujer». Establecí un camino claro para ampliar mi vocabulario:

Categoría: Educación

- Objetivo: Ampliar mi vocabulario en 500 palabras en un plazo de 100 días.
- Objetivo: Comunicarme en el idioma de mis avatares.

Plan de acción:

- Tengo una hoja de papel a mi lado mientras leo cada libro.
- Anoto cada palabra que no he entendido.
- Aprendo a definir cada palabra de mi hoja.
- Escribo y defino cada palabra y su categoría gramatical (adjetivo, sustantivo o verbo).
- Hago fichas de repaso.
- Escribo la palabra en un lado de la ficha; defino la palabra e indico la categoría gramatical en el otro lado de la ficha.
- Llevo siempre conmigo un montón de fichas.
- Mientras espero en una cola, pondré a prueba mis conocimientos repasando las fichas. Incorporaré cada palabra a mi vocabulario.

- Indicador de progreso: Incorporar una media de al menos cinco palabras nuevas a mi vocabulario cada día.
- Plazo: 100 días.
- Resultado previsto: Ampliar mi vocabulario en más de 500 palabras en un plazo de 100 días.

Podía medir el progreso con indicadores de rendición de cuentas, y las herramientas me ayudaban a mantener el rumbo. Otras personas de la cárcel me aconsejaban que me lo tomara con más calma, diciendo que no tenía sentido ***obsesionarme*** en avanzar tan rápido cuando tenía que cumplir una condena tan larga. Se ***se atrevieron consejos no solicitados*** , diciéndome que avanzar hacia mis objetivos no me permitiría salir antes.

El éxito requiere que las personas sepan cuándo aceptar un consejo y cuándo hacer caso omiso de lo que otros nos dicen sobre lo que debemos o no debemos hacer. En cambio, debemos guiarnos por nuestros valores y objetivos.

Reflexioné detenidamente sobre a quién acudir en busca de consejo. Si utilizamos las tasas de reincidencia para definir el éxito o el fracaso tras la puesta en libertad, el panorama es desolador. Las estadísticas nos indican que más de la mitad de las personas que ingresan en prisión fracasan tras su puesta en libertad. No podemos ignorar ese indicador de responsabilidad.

Deberíamos preguntarnos si nuestros patrones de adaptación se asemejan a los de las personas que triunfan. Si se asemejan a los hábitos de quienes fracasan, deberíamos cambiar. Elige un camino deliberado. Utiliza indicadores de rendición de cuentas para avanzar hacia tus objetivos. Los líderes nos enseñan la estrategia que debemos seguir si queremos adoptar la mentalidad del éxito.

Gracias al uso de los registros de seguimiento, he superado los plazos que me había fijado al principio:

- En lugar de obtener un título universitario en diez años, conseguí dos títulos universitarios en ocho años.
- En lugar de convertirme en autor publicado durante mis primeros diez años de encarcelamiento, publiqué más de 20 artículos o capítulos de libros durante esos mismos diez años.

» Me fijé el objetivo de encontrar a diez personas que creyeran en mí durante mi primera década de encarcelamiento. Sin embargo, los escritos publicados me permitieron atraer a muchos mentores a mi vida durante esos primeros diez años. Esas personas eran líderes comunitarios que me visitaban en la cárcel y me abrían cada vez más oportunidades.

En la próxima lección, te contaré cómo los registros de rendición de cuentas me llevaron a crear una amplia red de apoyo antes de salir de prisión. A continuación, te mostraré cómo esa red de apoyo influyó en mi libertad y en mis oportunidades de obtener ingresos desde que me trasladé a un centro de reinserción social en 2012 hasta la actualidad.

La conclusión: cada decisión que tomamos en prisión influye en las perspectivas de éxito tras la puesta en libertad.

TÓMATE 10 MINUTOS

» 12-8: ¿Cómo influye el hecho de esperar a que pasen las páginas del calendario en las perspectivas de un regreso triunfal a la sociedad?

» 12-9: ¿Cómo influiría en la confianza y la autoestima la creación de registros de rendición de cuentas y la medición del progreso?

LECCIÓN 13: MANTENER LA ATENCIÓN

El valor último de la vida depende de la conciencia y del poder de la contemplación, más que de la mera supervivencia.

—Aristóteles

En el módulo anterior, me comprometí a explicar cómo los registros de rendición de cuentas me llevaron a crear un ***amplia*** red de apoyo antes de salir de prisión. A estas alturas, los participantes ya han completado siete módulos. Cada lección anima a los participantes a esforzarse por desarrollar mejores habilidades verbales, de expresión escrita y de lectura. Si además se esfuerzan por dominar el pensamiento crítico, también adquirirán una mayor motivación intrínseca y una ética de trabajo autónoma, al darse cuenta de que:

Las decisiones que una persona toma hoy influyen en sus perspectivas de éxito en los próximos meses, años y décadas.

Cada vez que reviso este módulo, reflexiono sobre aquellos primeros días de mi trayectoria, cuando las autoridades me encerraron por primera vez en prisión. El 11 de agosto de 1987, el sistema sustituyó mi nombre por el número de registro 16377-004. Durante los primeros meses, me pasaba el tiempo fantaseando con salir en lugar de reflexionar sobre las malas decisiones que me llevaron a ser acusado de un delito.

Tras el juicio penal, los miembros del jurado me declararon culpable. Fue entonces cuando se me abrieron los ojos, la mente y el corazón. Tomé conciencia de mi responsabilidad de comprender mejor mi papel como ciudadano. Leer historias sobre la vida de Frederick Douglass y Sócrates cambió mi perspectiva, ayudándome a plantearme mejores preguntas.

Los sueños de que el sistema me liberara ***se desvanecieron***. En su lugar, me volví más consciente de cómo me percibían los demás. Entonces

empecé a reflexionar sobre todas las decisiones que me llevaron a mi ***ruina***, planteándome preguntas diferentes, como:

- ¿Qué podría hacer, si es que hay algo, desde la cárcel para reconciliarme con la sociedad?
- ¿Qué medidas podría tomar para reparar el daño causado?
- ¿En qué se diferencia prepararse para vivir en la cárcel de prepararse para tener éxito tras la puesta en libertad?
- ¿Cómo podría hacer que los demás se dieran cuenta de mi compromiso con el cambio?
- ¿Cómo podría crear una red de personas que me apoyen y que tengan un interés personal en ayudarme a salir adelante tras mi puesta en libertad?

Las lecciones sobre la importancia de estar atento a lo que me rodea resultaron especialmente útiles, y estoy convencido de que también serán de ayuda para todos los participantes.

Podemos empezar con una pregunta:

- ¿Qué significa para ti la concienciación?

Cuando pienso en la «conciencia», pienso en los entrenadores. Los entrenadores suelen decir a los deportistas que mantengan la cabeza en el partido. Al darles esa orientación, los entrenadores animan a los jugadores a estar atentos a cada oportunidad. Cuando mantenemos la cabeza en el partido, vemos oportunidades y las aprovechamos. El concepto de «conciencia» es fundamental en nuestra serie sobre «Cómo prepararse para el éxito tras salir de prisión»; siempre buscamos opciones que puedan acelerar el progreso hacia nuestros objetivos y nuestro objetivo final.

En prisión, debemos ser ***infatigables*** en nuestro compromiso de superar los retos y las complicaciones que mantienen a muchas personas que han estado en prisión atrapadas en el ciclo de la lucha. Pase lo que pase a nuestro alrededor, debemos mantener la cabeza en el juego.

De joven, me faltaba conciencia. No me paraba a pensar en cómo las decisiones que tomaba de joven podían influir en mi futuro. Mis padres intentaron encauzarme por el buen camino, aunque yo los ignoraba. Tanto

los profesores como los orientadores me advirtieron de los problemas que probablemente acarrearían mis decisiones. Hice caso omiso de esas ***advertencias***, pensando que podría evitar los problemas.

No mantuve «la cabeza en el juego» e ignoré las posibles consecuencias de mis actos, diciéndome a mí mismo que no me importaban.

Quizá no fuera consciente de las ***sanciones*** asociadas a mi conducta delictiva. Aun así, mi falta de conocimiento no ***eximió*** de las consecuencias que se derivarían de los cargos que el Gobierno presentó contra mí.

Por el contrario, los agentes de la DEA se mantuvieron al tanto de todo. En cuanto se percataron de mis delitos, fueron implacables en su persecución. Trabajaron entre bastidores para detenerme. Con las pruebas reunidas, los fiscales se esforzaron por condenarme.

Concienciación: tú y los demás

Si somos conscientes de ello, debemos tener en cuenta dos perspectivas. Podemos optar por ser conscientes de las oportunidades que nos rodean o por ignorarlas. En cualquier caso, cada día tomamos decisiones que nos acercan más a una reincorporación satisfactoria a la sociedad o a una vida llena de dificultades continuas. Muchas personas salen de prisión para enfrentarse a nuevos problemas con la justicia, al desempleo o a la falta de hogar.

Independientemente de nuestras decisiones, los demás se fijan en nosotros y se forman una opinión sobre quiénes somos. Por decirlo de alguna manera, «vivimos en una pecera», con otros observándonos y evaluando nuestro criterio o cómo empleamos nuestro tiempo. Nuestras decisiones influirán en cómo nos perciben los demás y en las oportunidades que se nos presenten en el futuro.

Independientemente de dónde te encuentres ahora mismo, empieza a prepararte para el éxito.

TÓMATE 30 MINUTOS

- 13-1: ¿Qué grado de conciencia tienes sobre las oportunidades que te rodean?
- 13-2: ¿Cómo demuestran tus acciones que mantienes la concentración?
- 13-3: ¿Cómo influirán tus decisiones en tu futuro?

Tus respuestas a esas preguntas influyen en cómo te perciben los demás. En función de lo que ven, se hacen más «conscientes» de quién eres y de si mereces que te dediquen su tiempo y atención. Tus decisiones y tu comportamiento diarios determinan si los demás querrán invertir tiempo, energía o recursos para ayudarte a desarrollarte.

Toma en cuenta la sabiduría de Zig Zigler, un genio que desarrolló materiales de formación para profesionales de las ventas. Zig Zigler dijo:

- «Si puedes ayudar a los demás a conseguir lo que quieren, podrás conseguir todo lo que tú quieras».

Una persona que no se esfuerza lo suficiente por prepararse para alcanzar el éxito puede dar muestras de pereza intelectual. En la cárcel, solía oír a otros decir: «Aquí no hay suficientes programas» o «a nadie le importa la rerehabilitación».

TÓMATE 15 MINUTOS

- 13-4: ¿Cómo se relacionan tus actividades diarias con tus valores y objetivos?
- 13-5: ¿De qué manera mis acciones demuestran que quiero tener éxito tras mi puesta en libertad?
- 13-6: ¿Cómo demostraría un plan de puesta en libertad bien elaborado mi compromiso con el éxito?
- 13-7: ¿Qué indicadores de rendición de cuentas puedo presentar para demostrar que he cumplido mi plan de puesta en libertad?

Desde que salí de la cárcel, he hablado ante numerosos públicos. Cuando doy charlas en universidades o en congresos profesionales, me esfuerzo por ayudar a las personas influyentes a comprender por qué debemos colaborar de manera que mejoren los resultados para las personas afectadas por el sistema judicial.

A menudo, rebato los argumentos de quienes me dicen que otros no pueden hacer lo que yo hice. Mi respuesta es siempre la misma: cualquiera que haya cumplido condena conmigo podría haber abierto las mismas oportunidades que yo abrí. La única diferencia es que Sócrates, Frederick Douglass, Nelson Mandela, Viktor Frankl, Mahatma Gandhi y Malcolm X me inspiraron. Me ayudaron a comprender la importancia de mantener la cabeza fría. Líderes como Bill Gates y Steve Jobs me ayudaron a entender el poder de estar atento a las oportunidades y de hacer que los demás se fijen en mí.

Ofrezco ejemplos para mostrar cómo el hecho de ser consciente cambió mi vida, con la esperanza de que otros vean el valor de la introspección y la proyección.

Sembrar semillas con conciencia:

Tal y como se ha descrito en lecciones anteriores, empecé a vender cocaína al terminar el instituto. Un jurado me declaró culpable y un juez me condenó a cumplir 45 años de prisión. Me mantuve centrado desde el inicio de mi condena. No quería repetir el mismo tipo de malas decisiones que había tomado cuando estaba en el instituto.

El sistema de custodia y clasificación desarrollado por la Oficina de Prisiones contaba con un sistema de puntuación. Entre otros factores, dicho sistema tenía en cuenta la duración de la condena y el tipo de delito. En función de la duración de mi condena y de la gravedad del delito, los administradores decidieron que cumpliera mi condena en una prisión estadounidense de alta seguridad.

Durante mi primera reunión con el equipo de la unidad, pregunté si alguna vez podría ser trasladado a una prisión de menor seguridad. Teniendo en cuenta la duración de mi condena y el delito cometido, el director de la

unidad me dijo que permanecería en prisiones de alta seguridad hasta mi puesta en libertad.

Me juzgó basándose en los documentos que tenía ante sí. Pero no conocía la profundidad de mi compromiso con prepararme para el éxito. Las decisiones que tomé mientras estaba en prisión me llevaron a una transición gradual a centros de seguridad media, baja y mínima.

Cuando nos mantenemos centrados en el objetivo, nos damos cuenta de las oportunidades que podemos aprovechar o crear. Tal y como se describe en **Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term**, podemos convertir a nuestros ***adversarios*** en ***defensores*** cuando hacemos que los demás sean conscientes de nuestro compromiso con el cambio.

Además de evitar problemas mientras estaba en prisión, también me preparé para un futuro mejor. Gracias a la formación, me abrí oportunidades para crecer y trazar un camino que, según preveía, me llevaría al éxito. Siempre estuve atento a las oportunidades que podía aprovechar. Mi condena en la Oficina de Prisiones finalizó el 12 de agosto de 2013, tras 26 años naturales. Pero mi relación con el sistema de justicia penal no había terminado.

Una vez cumplida la parte de mi condena en prisión, tuve que cumplir un período de libertad condicional. Primero, habría siete años de libertad supervisada. Después, comenzaría la libertad condicional. Mi condena exigía 26 años en prisión y 19 años en libertad condicional, pero no podía comenzar la parte de libertad condicional de mi condena hasta haber finalizado la libertad supervisada. Al terminar la libertad supervisada y la libertad condicional, me esperarían tres años de libertad condicional especial. Los agentes federales de libertad condicional me supervisarían durante todo el período posterior a la puesta en libertad.

Mi condena exigía 29 años de supervisión por parte de los agentes federales de libertad condicional. La vida cotidiana sería la misma tanto durante la libertad supervisada como durante la libertad condicional o la libertad condicional especial.

He puesto en marcha un plan para ***poner fin*** esa supervisión antes de tiempo. La misma estrategia que me había ayudado a superar la cárcel me serviría ahora. Tenía que ser consciente de que cada decisión era importante. Tenía que mantener la cabeza fría. Me mantuve atento a lo

que podía hacer para convertirme en un buen candidato para la exención. También fui consciente de los esfuerzos que podía realizar para ganarme el apoyo de los demás.

No podía controlar lo que hicieran los demás. Sin embargo, al ser consciente de ello, siempre podía mantener la cabeza en el juego. Podía idear formas de presentar mi caso de manera que se viera bajo una luz más favorable.

Concepto doble:

En cada lección anterior solo había que asimilar un concepto. En este caso, debemos tener en cuenta dos perspectivas. Podemos tomar decisiones diferentes, pero cada opción conlleva un coste. Si ***evaluamos*** ese coste, podremos tomar la mejor decisión. Debemos ser conscientes de cómo cada elección influye en nuestras perspectivas de éxito o en el riesgo de fracasar.

Nuestras decisiones hacen que los demás se fijen en nosotros. Ven hasta qué punto somos fieles a nuestros valores y objetivos. Como resultado de nuestro trabajo, empiezan a creer en nosotros. Entonces se ofrecen a ayudarnos en nuestro camino.

- Perspectiva de concienciación 1: Nos damos cuenta de las oportunidades,
- Perspectiva de la conciencia 2: Los demás se dan cuenta de nuestro compromiso con el éxito.

Preparación para la libertad vigilada:

Al principio de este proceso, identifiqué los valores y objetivos que marcarían mi adaptación durante mi estancia en prisión. Quería recuperar la libertad lo antes posible. Quería labrarme una carrera profesional y alcanzar la estabilidad tras mi puesta en libertad. Para lograrlo, necesitaría el apoyo de los agentes de libertad condicional que supervisaran mi puesta en libertad.

Muchos años antes de cumplir mi condena, empecé a prepararme para labrarme un historial que me permitiera tener la mejor experiencia posible durante la libertad supervisada. En prisión, me mantuve alejado de los problemas. Un expediente disciplinario limpio tendría una influencia positiva en mi agente de libertad condicional. Para refrendar mis preparativos para el éxito, obtuve dos títulos universitarios, numerosos certificados, publiqué libros y construí una sólida red de apoyo. En conjunto, esperaba que mi historial en prisión causara una impresión favorable en el agente de libertad condicional asignado a mi caso.

En 2011, ya llevaba más de 23 años en prisión y me quedaban solo unos pocos años para mi puesta en libertad. Me propuse escribir una carta mensual a la oficina federal de libertad condicional, con la esperanza de influir en el agente de libertad condicional que me supervisaría. No conocía al agente de libertad condicional, pero si escribía la carta, esperaba llegar a alguien influyente.

En la primera carta, me presenté. Le conté al agente de libertad condicional lo mucho que me había esforzado por prepararme para llevar una vida respetuosa con la ley y útil a la sociedad desde el inicio de mi condena. También le expliqué la carrera profesional que quería desarrollar. Las 24 cartas mensuales siguientes servían para ponerle al día. A modo de ejemplo, seguían este patrón:

Estimado agente de libertad condicional:

Si ha leído mis cartas anteriores, ya conoce mi compromiso de prepararme para tener éxito tras mi puesta en libertad. Mientras cumplo estos últimos meses de mi larga condena, considero importante mantener el contacto con los responsables que supervisarán mi puesta en libertad. Por ese motivo, sigo enviándole estas actualizaciones.

Si aún no lo ha hecho, le animo a que revise mi plan de puesta en libertad. Lo he publicado en mi página web, PrisonProfessors.com. En él se muestra cómo empecé a trazar un plan para mi puesta en libertad desde el inicio de mi trayectoria. Esto me llevó a seguir un camino basado en principios, entre los que se incluyen:

- *Obtén títulos académicos,*
- *Contribuye a la sociedad,*
- *crea una red de apoyo positiva formada por mentores.*

Esas estrategias influyeron en un plan de reinserción que sigo desarrollando hoy en día. Influyeron en los libros que leí, en los cursos que realicé y en los amigos que elegí. Gracias a ese plan, he creado una amplia red de apoyo que me respaldará cuando salga en libertad. Incluso me llevó a casarme en la sala de visitas de la prisión.

Desde la última vez que te escribí, se me han presentado nuevas oportunidades con universidades. Las relaciones con personas del mundo académico forman parte de mi estrategia para trabajar en pro de la reforma penitenciaria y de las penas una vez que salga en libertad.

Aunque sé que las normas prohíben a las personas que salen de prisión relacionarse con otras personas que han tenido problemas con la justicia, espero poder contar con tu apoyo. Solicitaré permiso para desarrollar una carrera profesional basada en mi experiencia. Esa carrera me obligará a viajar y a relacionarme con otras personas con antecedentes penales.

Mi plan de reinserción muestra claramente lo mucho que me he esforzado por demostrarme digno de vuestra. Espero que apoyéis esos esfuerzos.

Espero poder comentar mi plan de reinserción con ustedes más detenidamente cuando salga en libertad.

Atentamente,

Michael Santos

N.# 16377-004

Los agentes de libertad condicional no me respondieron. No tenía forma de saber si alguien había leído las cartas que envié. Pero en agosto de 2013, concluí mi condena con la BOP. Cuando fui a reunirme con mi agente de libertad condicional, ella era consciente de lo mucho que me había esforzado. Esos esfuerzos que hice para ganarme su confianza dieron sus frutos, compensando con creces la inversión de tiempo y energía. La agente de libertad condicional me concedió un nivel de libertad mucho mayor. Me permitió viajar y aprobó mi solicitud para crear una empresa que requeriría mi interacción con otras personas que tenían cargos penales o condenas.

Ese es un ejemplo de cómo la «Guía Straight-A» me ayudó a superar la cárcel y me condujo al éxito tras mi puesta en libertad. A medida que yo me daba cuenta de las oportunidades, los demás se percataban de mis esfuerzos por triunfar.

Desde una celda, podía elegir lo que quería aprender. Como cualquier otra persona, podía aprender de gente a la que nunca conocería. Los líderes me ofrecían lecciones valiosas.

Elegí las lecciones que me pondrían en el camino hacia el éxito. Quería aprender los patrones de comportamiento de las personas con un historial de éxito en sus respectivos campos. Sabían lo que querían y tomaban decisiones deliberadas. Conscientes de las oportunidades, se promocionaban de manera que los inversores se fijaran en su trabajo. Cuanto más conocían los inversores a esos líderes, más recursos les proporcionaban.

TÓMATE 15 MINUTOS

- 13-8: ¿Qué te gustaría que supiera de ti tu futuro agente de libertad condicional?
- 13-9: ¿De qué manera podrías elaborar un plan de puesta en libertad que te ayudara a convencer a tu agente de libertad condicional?
- 13-10: ¿Cómo reflejarán tus registros de rendición de cuentas tu compromiso con tu plan de puesta en libertad?

Ejemplos de liderazgo y concienciación:

Bill Gates fundó Microsoft junto con su socio, Paul Allen. Bill Gates y Paul Allen fueron grandes ejemplos de mentes brillantes. Juntos, crearon y dirigieron una de las empresas más influyentes del mundo.

A diferencia de mí, Bill Gates y Paul Allen tomaron buenas decisiones cuando eran jóvenes:

- Estudiaron por su cuenta para aprender a manejar los ordenadores y dominarlos,
- Conocían sus valores,
- Se fijaron objetivos claros,
- Se dedicaron a escribir código de software en poco tiempo.

Escribieron el código informático que daría origen a Microsoft en menos de una semana. Al lograrlo, inversores de todo el mundo aportaron recursos para ayudar a Microsoft a crecer.

Los preparativos iniciales de Bill y Paul les encaminaron hacia el éxito. Cuando se les presentó la oportunidad de su vida, estaban preparados. Todos podemos tomar hoy decisiones que nos permitan aprovechar las oportunidades más adelante. Tenemos que sembrar nuestras semillas.

Vemos muchos ejemplos que nos muestran cómo la gente tiene éxito. La única pregunta es si queremos aprender de ellos. Al estudiar sus patrones, aprendí mucho. Redacté los principios de la «Guía de las A» para transmitir lo que aprendí a los demás.

A modo de caso práctico, analicemos más a fondo la historia que hay detrás de los fundadores de Microsoft.

Actitud:

Se comprometieron a alcanzar el éxito con un esfuerzo del 100 %. Bill Gates estudió por su cuenta, aprendiendo todo lo que pudo. Cuando vio la oportunidad de fundar su empresa, se volcó por completo en ella. Dejó Harvard y se mudó a Nuevo México para trabajar con su primer cliente. Gates no permitió que nada se interpusiera en su camino hacia el éxito.

Aspiración:

Tenían una visión: querían que en todas las oficinas y en todos los hogares se utilizaran ordenadores personales. Escribieron los códigos que harían funcionar los ordenadores y enseñaron a otros a utilizar esos códigos para escribir programas. Todo ello formaba parte de una gran visión para crear Microsoft.

Acción:

Dieron pasos graduales: primero escribieron el código. A continuación, consiguieron un cliente, lo que les permitió generar recursos para contratar personal que les ayudara a encontrar más clientes. Después, repitieron el proceso. Por último, encontraron inversores dispuestos a aportar recursos para acelerar el éxito.

Responsabilidad:

Se fijaron objetivos claros. Cada objetivo tenía un plazo para su cumplimiento. El calendario les permitía saber cuánto tenían que avanzar cada día. Al cumplir con los plazos, se ganaron la confianza de sus socios.

Vemos este tipo de ejemplos a nuestro alrededor. Debemos seguir las pistas. La «Guía para sacar sobresalientes» nos muestra cómo seguir un patrón de éxito. Define el éxito y comprométete con él; a continuación, toma decisiones que te permitan alcanzarlo. Quienes siguen este patrón saben que fueron sus elecciones, y no el azar, las que les llevaron al éxito.

De ahí que veamos la primera vertiente de la Conciencia.

Pero hay un segundo aspecto. Los demás se fijan en las personas que se encaminan hacia el éxito. Todo el mundo quiere formar parte del éxito.

La atención plena en la cárcel y en la vida:

De adolescente no entendía este concepto de la conciencia. Mi falta de conciencia tuvo graves consecuencias. Elegí mal a mis amigos y tomé decisiones terribles que me llevaron a entrar en conflicto con las

autoridades. Después estuve en la cárcel durante varias décadas. Mientras estuve allí, aprendí de los líderes a los que estudiaba que podía emprender el camino hacia el éxito independientemente de dónde me encontrara. O bien podía seguir sin ser consciente y seguir el camino que descarrila el éxito y conduce a una mayor ruina. Tenía que elegir y perseguir el éxito independientemente de mi entorno.

» ¿Qué vas a elegir?

Para seguir los patrones del éxito, quizá tengamos que cambiar nuestra forma de pensar. Necesitamos una nueva mentalidad. Para cambiar nuestra forma de pensar, deberíamos empezar por pensar en nuestros profesores. Aprendamos a pensar como las personas que triunfan. Dejan pistas que revelan cómo llegaron al éxito. Rechacemos los patrones de fracaso que vemos con tanta frecuencia en las cárceles y prisiones.

El ejemplo de Bill Gates y Paul Allen muestra cómo podemos obtener grandes recompensas si nos preparamos con antelación. Estudiaron ciencias y matemáticas. Cuando empezaron, ni Bill Gates ni Paul Allen sabían que fundarían una empresa de gran valor. Se esforzaron y aprendieron. Como resultado, estaban preparados para aprovechar la oportunidad cuando otros no pudieron hacerlo. Eran «conscientes» de las oportunidades. Más tarde, otros se dieron cuenta de su éxito y se unieron a ellos.

Las personas que están en prisión podrían seguir los mismos pasos. En la «Guía para sacar sobresalientes», enumeramos esos pasos de la siguiente manera:

» Valores: Identifica los valores que definen el éxito.

» Objetivos: Establece objetivos claros que reflejen tu compromiso con tus valores.

» Actitud: Demuestra que tienes la actitud adecuada esforzándote al 100 %.

» Aspiración: Visualiza el éxito que vas a alcanzar.

» Acción: Da pequeños pasos cada día.

» Responsabilidad. Utiliza plazos claros para medir tu progreso.

» Conciencia: Mantente atento a las oportunidades que puedas aprovechar, y más gente se fijará en ti.

Las personas que siguen los pasos basados en principios de la «Guía Straight-A» son más conscientes. Saben que en la cárcel hay mucha energía negativa, pero su atención plena les ayuda a vencer esa energía. Eligen a sus amigos con cuidado, sabiendo que pueden controlar su propio comportamiento, pero no el de los demás. En consecuencia, toman decisiones que reducen su exposición a los problemas. Son conscientes del poder que tiene cada decisión que toman. Las decisiones que toman hoy les sitúan en el camino hacia el éxito del mañana. Cada decisión cuenta.

Nunca es demasiado pronto —ni demasiado tarde— para empezar a prepararse para el éxito. Cuanto antes nos preparemos, más podremos acelerar las perspectivas de éxito, tal y como lo definimos.

Los líderes saben lo importantes que son las decisiones. Entienden lo importantes que son las acciones. Son conscientes de cómo sus elecciones, sus decisiones y sus esfuerzos influirán en los demás. Toma decisiones hoy para prepararte para una vida mejor mañana. Cada decisión puede influir en el éxito.

» Si surgen problemas con los juegos de mesa, ten cuidado. Evita los juegos de mesa. Lee en lugar de jugar.

» Si los equipos deportivos provocan que los ánimos se calden, tenlo en cuenta. Evita formar parte de equipos deportivos. Haz ejercicio solo o con personas que compartan una mentalidad orientada al éxito.

» Si la gente da importancia a las normas de distribución de asientos en las zonas comunes, tenlo en cuenta. Evita las zonas comunes. Dedica tiempo a la introspección, pensando en el futuro que vas a construir.

Si sigues unos pasos basados en principios, te darás cuenta de las oportunidades que surgen. Gracias a esa conciencia, podrás aprovechar esas oportunidades para alcanzar niveles de rendimiento cada vez más altos. Al mismo tiempo, los demás se darán cuenta de tu compromiso. Ellos también querrán invertir en tu éxito. Te ayudarán, te apoyarán y te animarán.

Esa estrategia basada en principios funciona en todas partes. Funciona en la cárcel y fuera de ella. Funcionó para todos los líderes que me inspiraron y me mantuvieron avanzando hacia las metas que quería alcanzar durante los 9.500 días que viví como preso. Esa estrategia me permitió reintegrarme con éxito en la sociedad. Al seguir los pasos de personas de éxito, se me abrieron oportunidades de ingresos. Por ejemplo, antes de terminar de cumplir mi condena, la Universidad Estatal de San Francisco me contrató para dar clases como profesor.

La gente me proporcionó recursos para empezar a invertir en el sector inmobiliario cuando aún estaba en un centro de reinserción social. Al mostrarme ingenioso mientras cumplía mi condena, influí en el valor que veían en mí. La estrategia que guió mis decisiones durante mi estancia en prisión me abrió oportunidades para desarrollar mi carrera tras mi puesta en libertad.

Recordad mi compromiso con todos los participantes de este curso: nunca le pido a nadie que siga ninguna estrategia que yo no esté utilizando. La estrategia de «The Straight-A Guide» me ayudó a superar la cárcel. Mejora mis perspectivas de éxito en la sociedad, como demuestra el hecho de que podáis acceder a este curso. Imagina el valor que hace falta a los responsables de la prisión para contratarme a mí, un hombre que ha cumplido 26 años de condena.

Al poner en práctica la estrategia de esta guía, basada en valores y orientada a objetivos, establezco relaciones comerciales y genero oportunidades de ingresos. Puedo cerrar acuerdos que pocos considerarían posibles para alguien con mi historial. He recibido órdenes de compra de jueces federales, agentes de libertad condicional, fiscales federales y responsables de los sistemas penitenciarios. Los líderes empresariales adquieren productos o servicios de las empresas que creo. Al mantenerme alerta, siempre estoy concentrado en lo que hago. Y los demás son conscientes del esfuerzo que estoy realizando para triunfar. Invierten junto a mí, lo que me permite crear nuevas oportunidades.

Los activos que he acumulado siguen creciendo. Sin embargo, a pesar de las oportunidades de negocio que me rodean, sigo invirtiendo tiempo y energía en compartir estas lecciones con personas que se encuentran en la cárcel y en prisión. Espero que otros utilicen estas lecciones para transformar sus vidas. Nadie debería esforzarse más que tú en tus

preparativos para el éxito, pero todas las personas deben mantenerse al tanto y no perder de vista el objetivo.

Terminé de cumplir mi condena en agosto de 2013. Pero sigo viviendo según los mismos principios que me dieron fuerzas durante mi reclusión. Siento el deber de enseñar a las personas que están en prisión las estrategias que aprendí de líderes y mentes brillantes.

Al principio de esta lección sobre la conciencia, escribí cómo utilicé esta estrategia para afrontar la libertad condicional. Recuerda que empecé a prepararme para la libertad condicional desde el inicio de mi condena. Llevé una vida basada en valores y orientada a objetivos durante todos los años que cumplí. Mis modelos a seguir me animaron a centrarme en la educación, en contribuir a la sociedad y en crear una red de apoyo.

Al final de mi condena, pude demostrar que me había comprometido al 100 % con la preparación para el éxito. Evité problemas en prisión. Rechacé los consejos de quienes me decían que me olvidara del mundo exterior. En cambio, me preparé para mi reincorporación a la sociedad.

Cuando llegué al final de mi condena, pude informar de mis progresos al Departamento de Libertad Condicional de EE. UU. Al escribir las cartas mensuales desde la cárcel, mi agente de libertad condicional se dio cuenta de mi compromiso con el éxito. Me autorizó a desarrollar la carrera profesional que deseaba. Me permitió viajar. La mantuve al corriente de todos mis esfuerzos.

Al cabo de un año, mi agente de libertad condicional, junto con un fiscal federal, presentó una moción ante un juez federal. Solicitaron al juez que pusiera fin a mi período de siete años de libertad supervisada. El juez concedió la orden, lo que me permitió comenzar a cumplir mi condena de 19 años en libertad condicional. Al cabo de un año, mi agente de libertad condicional instó a la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. a que pusiera fin al resto de mi libertad condicional. Entonces empecé a cumplir mi período de tres años en libertad condicional especial. Tras otro año, recibí la notificación de que la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. me había puesto en libertad —como explicaré con más detalle en el siguiente módulo—.

Esta estrategia de seguir la «Guía Straight-A» ha ayudado a otras personas afectadas por el sistema judicial que aparecen en nuestros

podcasts y seminarios web. Estoy convencido de que puede ayudar a cualquier persona que se encuentre en prisión.

Estate atento a las oportunidades. Comprende y acepta que las decisiones que tomes en prisión influyen directamente en tus perspectivas de éxito.

¡Mantén la mente puesta en el éxito, tanto en la cárcel como más allá de ella!

LECCIÓN 14: CELEBRAR LOS LOGROS

Los grandes logros nacen de grandes sacrificios. La felicidad proviene de la consecución de una tarea difícil que nos ha exigido dar lo mejor de nosotros mismos.

—Napoleon Hill

De forma habitual, reviso las lecciones y los módulos que componen nuestra serie «Preparación para el éxito tras la cárcel». Cuanto más creo fuera de la cárcel, más puedo demostrar la autenticidad de este mensaje. Para tener éxito, debemos seguir un camino disciplinado y deliberado. Con la «Guía para sacar sobresalientes», he intentado esbozar la brújula que utilicé para orientarme en el laberíntico mundo del encarcelamiento.

- Lo primero es definir qué es el éxito,
- elabora un plan que te lleve desde donde estás hasta donde quieres llegar,
- Establece tus prioridades,
- Desarrolla tus herramientas, tácticas y recursos,
- Pon en práctica tu plan y asume la responsabilidad de tus actos.

Estas medidas basadas en principios demuestran nuestra autenticidad. Para mantener el rumbo durante largos periodos de tiempo, tenemos que acostumbrarnos a celebrar cada logro, por pequeño que sea.

Es un concepto que tengo muy claro cada vez que reviso el curso. Escribí la versión original de este curso el 22 de febrero de 2017, hace varios años, durante mi cuarto año en libertad.

Tras mi puesta en libertad, empecé a trabajar para impulsar ideas sobre la reforma penitenciaria y de las penas. En concreto, quería convencer a jueces, fiscales y administradores penitenciarios de que ***se unieran*** en un llamamiento a favor de las reformas. Colaboré con facultades de Derecho y publiqué en revistas jurídicas, defendiendo que podríamos mejorar los resultados del sistema de justicia penal estadounidense si incentiváramos a las personas que cumplen condenas. Esos incentivos deberían animar a las personas a participar en programas que les ayudaran a:

- Elabora itinerarios personalizados hacia el éxito,
- elabora planes de salida y
- ***Acabar con*** el mensaje tóxico de que «la mejor manera de cumplir la condena era olvidarse del mundo exterior y centrarse en el tiempo que se pasa dentro».

Gracias a esos esfuerzos, surgieron oportunidades para dar charlas. Después de pronunciar un discurso inaugural en una conferencia judicial patrocinada por el Tribunal de Apelación del Noveno Circuito, se abrieron oportunidades para establecer relaciones con los sistemas penitenciarios, los tribunales federales e incluso con el Ministerio de Justicia.

Las semillas que sembramos al principio pueden dar lugar a nuevas oportunidades muchos años después.

Poder contribuir a los sistemas penitenciarios me parece un auténtico logro. Sin embargo, si no hubiera establecido un plan de reinserción al inicio de mi trayectoria y no hubiera trabajado para alcanzar logros progresivos a lo largo del camino, no habría tenido tantas oportunidades tras mi puesta en libertad.

Han pasado muchas cosas desde que escribí la primera versión de la serie «Prepararse para el éxito tras la cárcel». Al revisar esta edición, sigo recordando la enorme importancia del 22 de febrero de 2017, el día en que escribí la primera versión de esta lección. Ese día celebré un logro significativo y, en este módulo, hacemos hincapié en la importancia de celebrar nuestros logros graduales. Tuve que trabajar durante varias décadas para que ese logro fuera posible. Más que nadie, quería compartir ese logro con las personas que están en prisión; pensé que podría ayudar a ilustrar la importancia de celebrar los logros graduales.

Todos tomamos decisiones diarias que influyen en nuestras perspectivas de éxito. Al desarrollar una mentalidad orientada al éxito, evitamos las malas decisiones, como las que yo tomé en mi juventud. A través de esta serie, he intentado mostrar cómo todas las decisiones influyen en el futuro que creamos. La «Guía de las A» puede llevar a las personas a tomar mejores decisiones que las que yo tomé durante aquella ***imprudente*** transición entre la adolescencia y la edad adulta.

Las personas que están en prisión necesitan esperanza, y mi aspiración ha sido proporcionarles esperanza. Las personas que cursan estos cursos tienen por delante meses, años o décadas de condena. Podemos construir comunidades más seguras si más personas que están en prisión encuentran el caminohacia el éxito. Para ***hacer*** esa visión en realidad, debemos plantar, cuidar y trabajar para que las semillas que sembramos maduren y se conviertan en árboles fuertes que den fruto.

Las decisiones diarias de una persona influyen en su vida y en las oportunidades que se le presentan. A veces, la ***monotonía*** de la cárcel hace difícil establecer esa conexión. Por eso, elaboro contenido a diario y lo publico en nuestras distintas páginas web. Espero difundir esa información en el mayor número posible de centros penitenciarios. Quiero que la gente vea esta conexión entre las elecciones de hoy y el éxito de mañana. Deben asumir su responsabilidad de prepararse para el éxito, independientemente de lo que ocurra en el centro penitenciario: cada decisión cuenta.

Para mantener la motivación, celebra cada pequeño éxito a lo largo del camino. Cada éxito se suma al anterior, lo que conduce a niveles más altos de logro. Al igual que una bola de nieve gana tamaño al rodar cuesta abajo, el éxito crece en proporciones geométricas. Empieza con pequeños logros. Sigue alimentando esos logros y se convertirán en logros más significativos.

Permíteme explicarlo con un ejemplo de cómo los pequeños logros iniciales me dieron un motivo para celebrar cuando escribí la versión original de este módulo en febrero de 2017.

En la lección anterior, describí las numerosas fases de mi condena. Además de una larga pena de prisión, el juez me impuso 29 años de supervisión. En primer lugar, el juez ordenó que tuviera que cumplir siete años de libertad supervisada. A continuación, 19 años de libertad condicional. Y, por último, tres años de libertad condicional especial.

La jueza Susan Illston, del Tribunal de Distrito de los Estados Unidos de San Francisco, coincidió en que la libertad supervisada ya no tenía sentido en mi caso.

Un año después de terminar mi condena en la Oficina de Prisiones, el juez firmó una orden para ponerme en libertad, lo que me ahorró seis años. Pasé a cumplir mi condena en libertad condicional.

Un año más tarde, la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. puso fin a mi libertad condicional, lo que me ahorró 18 años más. Y el 22 de febrero de 2017, a las 10:33 de la mañana, un becario del Servicio Federal de Libertad Condicional de EE. UU. me llamó para decirme que tenía buenas noticias. La Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. concedió la rescisión anticipada de mi período de libertad condicional especial.

Si no hubiera empezado a sembrar semillas en 1987, cuando comencé mi condena, quizá mi destino habría sido otro. Las semillas que planté al inicio de mi camino influyeron en la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU. para que me liberara. El 22 de febrero de 2017 —en lugar de en 2033— empecé a vivir sin supervisión.

Esas primeras semillas me llevaron a influir en personas a las que nunca había conocido. En menos de cuatro años desde el día en que terminé mi condena con la Oficina de Prisiones de Estados Unidos (BOP), los miembros de la Comisión de Libertad Condicional me pusieron en libertad.

Como suelo hacer, reflexiono sobre los momentos decisivos que lo hicieron posible. Habría estado bajo supervisión durante décadas. Soy libre porque un funcionario me dio un libro que me contó la historia de Sócrates. Esa historia me inspiró. Leer ese libro en 1987 me ayudó a desarrollar la mentalidad necesaria para alcanzar el éxito en una celda de aislamiento de la cárcel del condado de Pierce.

Sócrates cambió mi forma de pensar. Cuando cambié mi forma de pensar, cambié mi vida.

Después, al leer la historia de Frederick Douglass, obtuve aún más inspiración. Él me enseñó que, si una persona aprendía a leer mejor y a escribir mejor, podía cambiar el mundo. Al leer su biografía, descubrí

que, tras escapar de las cadenas de la esclavitud, publicó biografías y se convirtió en un orador influyente. En lugar de limitarse a disfrutar de su libertad, Frederick Douglass utilizó su historia personal como esclavo para convencer a otros de que abolieran las leyes que permitían la esclavitud.

Todos podemos utilizar las historias para cambiar el mundo.

TÓMATE 20 MINUTOS

- 14-1: ¿De qué maneras puede una historia cambiarte la vida?
- 14-2: Si te encontraras con alguien que pudiera influir en tus perspectivas de éxito, ¿qué historia le contarías sobre tu adaptación en la cárcel?
- 14-3: ¿Qué momento decisivo te llevó a comprometerte a vivir como un ciudadano respetuoso con la ley y que contribuye a la sociedad?
- 14-4: ¿Cómo describirías los pasos graduales que diste para prepararte para el éxito tras salir de la cárcel?

Celebra los pequeños logros:

Recuerdo haber leído la historia de Sócrates por primera vez. Apoyé el pesado libro sobre mi pecho para reflexionar. Siendo un joven encerrado en una celda, no sabía lo que me esperaba en el futuro. Pero sabía que mis decisiones iniciales habían determinado el tipo de amigos que había elegido. Junto con mis amigos, tomé decisiones que me llevaron a mi situación actual, en lugar de tomar aquellas que me habrían proporcionado una vida mejor. Infringí la ley, las autoridades me detuvieron y me declaré inocente, a pesar de saber que era culpable. Luego fui a juicio, mentí en el estrado y dije que no era culpable. Finalmente, un juez me condenó.

Establecer la conexión entre mis decisiones anteriores y mi vida en una celda me ayudó a emprender el camino hacia un cambio de mentalidad. También acepté que podía tomar mejores decisiones desde una celda. Podía trazar un plan para una nueva vida cambiando mi forma de pensar.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a construir un camino hacia el éxito.

Leer la historia de Sócrates me ayudó a pensar en las personas que conocería en el futuro, mis avatares. Algunas de esas personas podrían cambiar mi vida.

- ¿Cómo podría aprovechar mi estancia en la cárcel para prepararme?
- ¿Cómo podría convencer a los avatares para que me ayudaran?
- ¿Qué pasos podría empezar a dar entonces, desde dentro de una celda?

El establecimiento de valores y objetivos claros dio lugar a la línea de actuación basada en principios del curso «Preparación para el éxito tras la cárcel». Esa estrategia marcó una gran diferencia para mí a lo largo de mis décadas en prisión.

Al principio, no veía el final del camino. Como no sabía cómo plantearme 26 años, me centré en los primeros diez. Antes de que pasaran esos diez años, quería tener un título universitario, haber publicado algo y contar con una red de apoyo que incluyera al menos a diez personas influyentes. Cada uno de esos logros sería un hito. Para alcanzarlos, tendría que conseguir muchos pequeños logros.

- Tendría que escribir cartas para encontrar un colegio,
- tendría que conseguir entrar en la escuela aunque no tuviera dinero,
- tendría que evitar problemas en la cárcel para que otros se unieran a mi red de apoyo,
- tendría que aprovechar todo lo que aprendí en la escuela y de las personas de mi red de apoyo,
- tendría que leer libros para aprender de los grandes pensadores.

Si seguía dando pequeños pasos, lograría esos pequeños logros. En conjunto, me situarían en una posición diferente al cabo de diez años. Si mantenía el rumbo, creía que el personal me trasladaría de un centro penitenciario de alta seguridad a uno de seguridad media. Más adelante,

quizá llegaría a una prisión de baja seguridad. Confiaba en que, si me ceñía al plan, convencería a los miembros del personal para que me reclasificaran y me permitieran cumplir la última parte de mi condena en una prisión de mínima seguridad.

Dada la duración de mi condena, tuve que empezar en la Unidad de Alojamiento Especial de una prisión de alta seguridad. Para cumplir mi condena en prisiones de menor seguridad, tenía que evitar problemas con el personal y con otros reclusos. Tenía que lograr pequeños logros. Cada decisión influiría en mi recorrido a lo largo de las décadas que pasaría en prisión. Y mi recorrido a lo largo de décadas de encarcelamiento afectaría a mis perspectivas de éxito tras la puesta en libertad.

Tenía que celebrar los pequeños logros para mantener un alto nivel de energía y disciplina. Leer un libro o un relato puede ser un pequeño logro. Pero si la historia me hacía cambiar mi forma de pensar, cambiaría mi vida. Si actuaba de manera que reflejara que pensaba de forma diferente, lograría logros cuantificables. Los demás se darían cuenta. Más tarde, podría echar la vista atrás. Podría ver cómo cada decisión tomada en la cárcel influyó en cada oportunidad.

Las decisiones que tomé desde el día en que leí sobre Sócrates marcaron un camino paso a paso. Cada decisión y cada paso se alineaban con mis valores y objetivos. Al celebrar los pequeños logros, me mantuve centrado. No necesitaba pensar en cumplir una condena de 26 años. En su lugar, pensaba en los pequeños objetivos que tenía que alcanzar. Sabía que podría abrirme oportunidades más significativas al alcanzar esos pequeños objetivos.

La libertad frente al Estado es una recompensa. Hay más. En la lección anterior, escribí sobre los inversores. Al llevar un registro de cada éxito en prisión, disponía de un sólido caso práctico. Podía mostrar a la gente los pequeños pasos que había dado. Cuando pude mostrar a la gente cómo me las había apañado en la cárcel, estaban dispuestos a firmar cheques para apoyar los proyectos que quería poner en marcha. Ese apoyo me permitió forjar una nueva carrera profesional. Describiré esa carrera con más detalle en el próximo módulo.

Como participante de la serie «Preparación para el éxito tras la cárcel», reflexiona sobre cómo puedes desarrollar un plan de reinserción que te lleve a una serie de logros progresivos.

- » Lleva un seguimiento de esos logros con herramientas de rendición de cuentas.
- » A continuación, aprovecha esos logros para abrir nuevas oportunidades.

Construye una cadena de pequeños logros. Esos logros te abrirán nuevas opciones, trazando tu camino hacia el éxito. Si la fecha de puesta en libertad está demasiado lejos, celebra los pequeños logros, tal y como hacen las personas que aparecen en los vídeos que acompañan a este curso. Esta estrategia te motivará y te dará esperanza a lo largo del camino, a medida que desarrollas la fuerza interior necesaria para influir en un futuro mejor.

Aquellos que quieran seguir trabajando de forma independiente a través de la serie «Preparación para el éxito tras la cárcel» pueden invitar a sus familiares a visitar nuestra página web PrisonProfessors.com para consultar los libros y cuadernos de ejercicios de autoaprendizaje complementarios. Si no están disponibles en la biblioteca de la prisión, recomendamos los siguientes libros o cursos de autoaprendizaje:

«Ganarse la libertad: superar una condena de 45 años de prisión»

Este extenso libro narra mi trayectoria desde el día en que ingresé en prisión, enfrentándome a una condena a cadena perpetua sin posibilidad de libertad condicional. Acompaña a los lectores a lo largo del día en que me trasladé a un centro de reinserción social. Cada año actualizo el libro para informar a los lectores de cómo un plan de reinserción bien definido me ayudó a prepararme para este proceso.

¡La cárcel! Mi cuaderno de ejercicios del día 8.344

Este cuaderno de ejercicios autodidáctico muestra a los lectores la importancia de tomar decisiones conscientes cada día. Los ejercicios ayudan a los participantes a darse cuenta de cómo aprovechan el tiem-

po que pasan en prisión para prepararse para el éxito tras su puesta en libertad.

Cuaderno de ejercicios «El éxito tras la cárcel»

Este manual de trabajo autodidáctico muestra los resultados que obtuve tras mi reincorporación a la sociedad. Los lectores podrán ver cómo las decisiones que tomé en prisión me abrieron nuevas oportunidades para desarrollar una carrera en el ámbito de las inversiones inmobiliarias, y cómo los ingresos derivados de esas decisiones me proporcionaron los recursos necesarios para impulsar mi labor en defensa de la reforma penitenciaria y de las penas.

Cuaderno de ejercicios sobre la perseverancia

Este cuaderno de trabajo autodidáctico ofrece a los participantes ideas útiles para superar los retos que conlleva el confinamiento. Al aprender a pensar de forma diferente y a adaptarse de manera consciente, las personas se preparan para ***la resiliencia.***

Cuaderno de trabajo del plan de lanzamiento

Este manual de trabajo autodidáctico ofrece información sobre cómo los participantes pueden elaborar un plan de liberación planificado. Debería servirles de guía para defender mayores niveles de libertad lo antes posible.

Cada cuaderno de ejercicios de nuestra serie «Preparación para el éxito tras la cárcel» ofrece a los participantes una visión clara de la importancia de celebrar los pequeños logros. Si esos logros se produjeran en una sola prisión, podríamos achacarlos a la suerte. Sin embargo, los libros y los cuadernos de ejercicios recogen una historia tras otra, mostrando cómo los pequeños logros se van acumulando de una prisión a otra.

Independientemente de las decisiones que tomen los administradores o de las leyes que se aprueben, las personas siempre pueden esforzarse por:

- Desarrolla un vocabulario más amplio,
- Desarrollar mejores habilidades de expresión escrita,
- Desarrollar mejores habilidades de comunicación oral,
- Desarrollar un mejor pensamiento crítico,
- Desarrollar una ética de trabajo autónoma,
- Elaborar un plan de incorporación al mercado laboral exhaustivo, y
- Elaborar registros de rendición de cuentas que destaquen los logros progresivos.

A lo largo de todo el curso, los lectores tienen la oportunidad de conocer a personas de todo tipo de orígenes. Todas ellas muestran una ***mensaje coherente*** : las decisiones que una persona toma hoy influyen en las oportunidades que se le abrirán en las próximas semanas, meses, años y décadas.

Si esta estrategia solo me hubiera funcionado a mí, algunos dirían que tuve suerte. Reconozco que he tenido suerte, y estoy agradecido. Sin embargo, animo a los estudiantes a que presten mucha atención a las personas de las que hablo en los libros que acompañan al curso y en los vídeos complementarios que ponemos a su disposición en nuestra serie «Preparándose para el éxito tras la cárcel». Los participantes encontrarán entrevistas con muchas personas que en su día cumplieron condenas de cadena perpetua, pero que ahora están en libertad. Cada una de ellas ***corrobora*** el concepto que intento transmitir. Describen cómo cada decisión tomada en prisión les condujo hacia nuevas oportunidades y, finalmente, hacia la libertad.

Me inspira toda persona que logra transformarse mientras está en prisión.

Deliberación:

Quizá hayas visto la galardonada película *Training Day* , protagonizada por Denzel Washington. Denzel interpreta el papel de Alonzo, un policía corrupto que entrena a un novato. Alonzo le dice al novato: «Esto es ajedrez, no damas».

La memorable frase de *Training Day* describe un reto complejo con muchas variables. Todo puede cambiar en un instante. Para tener éxito, tenemos que ver el panorama general. Los ganadores se anticipan a lo que va a pasar con muchas jugadas de antelación. Son reflexivos en cada elección. Saben cómo celebrar las pequeñas victorias. Esas pequeñas victorias conducen a logros significativos. No olvides nunca que, sin un flujo constante de pequeños logros, las grandes victorias no son posibles.

En una lección anterior, escribí sobre cómo me inspiró Suzy Welch, una escritora. Ella escribió un libro sobre cómo tomar buenas decisiones, y llamó a su estrategia «diez-diez-diez». Piensa en cómo cada decisión influirá en tu vida.

TÓMATE 15 MINUTOS

- 14-5: ¿Cómo influirá tu decisión en tu vida durante los próximos diez minutos?
- 14-6: ¿Cómo influirá tu decisión en tu vida durante los próximos diez meses?
- 14-7: ¿Cómo influirá tu decisión en tu vida en los próximos diez años?

Toma decisiones que te lleven a una serie de pequeños logros. Juntos, esos logros generan esperanza. Verás cómo las decisiones de ayer te llevaron a superar las dificultades y te impulsaron hacia niveles más altos de éxito.

Los líderes saben cómo salir de una mala situación y ascender a una posición mejor. Dado que el final a veces está demasiado lejos, se centran en

los pequeños pasos que pueden dar hoy. Esos pequeños pasos aumentan las posibilidades de alcanzar los resultados deseados.

Comprométete al 100 % a situarte en la mejor posición posible para triunfar. Celebra los pequeños logros graduales a lo largo del camino. Si esos logros están en consonancia con tus valores y objetivos, cada éxito traerá consigo más éxitos. Podrás decir:

«Soy la persona que soy hoy gracias a las decisiones que tomé ayer».

Texto escrito:

Cuando empecé mi camino de desarrollo personal por mi cuenta, no sabía cómo aprovechar mi tiempo de forma eficaz. ¿Qué podía hacer mientras estaba encerrado en una celda de aislamiento para prepararme para un futuro mejor? Hice un inventario de los recursos a los que podía acceder.

- Podría conseguir libros.
- Podría conseguir papel.
- Podría conseguir lápices.

¿Qué otra cosa podía hacer?

- En mi celda podía leer, escribir, dormir, correr sin moverme del sitio, hacer flexiones, levantamientos de piernas y sentadillas.

Tuve que aprovechar los recursos que tenía en mi celda para prepararme para alcanzar el éxito. Al leer sobre Sócrates, supe lo que quería. Me fijé objetivos que me llevarían al éxito. Tendría que mantenerme en forma y mejorar mis habilidades. Podía mejorar mi forma física. Podía desarrollar mejores habilidades de lectura y escritura y mejorar mi pensamiento crítico para comprender los costes de oportunidad de cada decisión.

Creía que el personal me trasladaría a unas condiciones mejores si lo hacía bien. En unas condiciones mejores, pensaba que podría hacer más cosas. Esa mentalidad me inspiró a esforzarme por hacerlo bien.

Cuando empecé a cumplir mi condena, no sabía cómo escribir una frase gramaticalmente correcta. Me sentiría más seguro de mí mismo si

aprendiera a escribir de forma persuasiva y con confianza. Para mejorar, me propuse escribir ensayos de 1.000 palabras cada día.

¿Sobre qué escribiría?

No importaba. Escribía con un único objetivo en mente: ganar confianza a la hora de convertir las palabras en frases. Desde mi celda, leía libros para aprender cómo escribían los demás. Me entrené para pensar y escribir en frases y párrafos, convencido de que esa habilidad me ayudaría a prepararme para el éxito tras mi puesta en libertad. Aprendí a estructurar la escritura:

- Escribiría introducciones para presentar la idea de un ensayo.
- Escribiría párrafos de desarrollo en el cuerpo del ensayo para ayudar a presentar un argumento convincente.
- Escribiría una conclusión convincente para transmitir un mensaje con fuerza.

Me entrené para pensar como un escritor. Me preparé para ganarme más apoyo por parte de aquel tipo de personas que podían impulsar mis perspectivas de éxito: mis avatares.

Cada letra, cada frase y cada párrafo que escribía me parecía un pequeño logro que podía celebrar. Al igual que un corredor que cuenta sus vueltas, calculaba las palabras que escribía, esforzándome por superar el objetivo diario explícito de escribir 10 000 palabras a la semana.

- ¿Qué te impide fijarte un objetivo similar, como escribir 1.000 palabras al día?
- ¿Cómo influiría en tus habilidades de pensamiento crítico el hecho de escribir 1.000 palabras cada día?
- ¿Cómo afectaría escribir 1.000 palabras cada día a tu capacidad para crear una vida con sentido y relevancia tras tu puesta en libertad?

Reseñas de libros:

La lectura representaba una estrategia esencial para mi compromiso. Todos disponíamos de 24 horas al día. Incluso estando encarcelados, hasta cierto punto, podíamos elegir cómo empleábamos esas 24 horas.

En busca de oportunidades para avanzar en mi plan, leía libros que se ajustaban a mis valores y objetivos. Esperaba que esa estrategia causara una buena impresión en las personas con las que preveía encontrarme más adelante. Para dejar constancia de los libros que leía, redactaba reseñas que me servían como una especie de registro de rendición de cuentas, en el que hacía un seguimiento de los preparativos sistemáticos para alcanzar el éxito tras salir de prisión. Cada reseña seguía un patrón establecido:

- Nombre del autor:
  - Aquí pondría el nombre del autor.
- Título del libro:
  - Aquí escribiría el título del libro.
- Fecha de lectura:
  - Anotaría la fecha en la que terminé de leer el libro.
- Por qué leo (título):
  - Aquí escribiría por qué decidí leer este libro.
- Lo que aprendí al leer (título):
  - Aquí escribiría las impresiones o conclusiones que me ha dejado el libro.
- Cómo la lectura de (título) contribuirá a mi éxito tras mi puesta en libertad:
  - Aquí escribiría mis reflexiones sobre cómo este libro influiría en mis perspectivas de éxito.

Cada reseña literaria me daba un motivo para celebrar, haciéndome sentir como si hubiera creado otra herramienta, táctica o recurso para ayudar. Esos logros me parecían pasos con sentido, que me sacaban del confinamiento.

Logros:

El éxito es un camino continuo de logros progresivos. Nuestra mentalidad refleja nuestro compromiso con el éxito cada día. Cuando tomamos decisiones, esas decisiones nos llevan a nuestra próxima oportunidad.

No olvides nunca cómo las decisiones que tomes hoy influirán en tu futuro. Independientemente de en qué punto del camino te encuentres, puedes empezar a sembrar las semillas que te llevarán a un resultado mejor. Hay un viejo dicho que suelo citar a menudo. Es posible que lo hayas leído en alguno de mis otros trabajos.

» La pregunta: ¿Cuál es el mejor momento para plantar un roble?

» La respuesta: hace 20 años.

» ¡El segundo mejor momento es hoy!

Ninguno de nosotros puede cambiar el pasado. Pero todos podemos sembrar semillas que nos conduzcan a un futuro mejor. Adopta una mentalidad orientada al éxito y empieza a plantar semillas que te permitan construir una vida mejor.

TÓMATE 15 MINUTOS

» 14-8: Describe un libro que haya influido en tu vida.

» 14-9: ¿Qué te llevó a leer ese libro?

» 14-10: ¿Qué has aprendido al leer ese libro?

» 14-11: ¿De qué manera influirá la lectura de ese libro en tus perspectivas de éxito tras tu puesta en libertad?

LECCIÓN 15: AGRADECIMIENTO Y AUTENTICIDAD

Al expresar nuestra gratitud, no debemos olvidar nunca que la mayor muestra de aprecio no consiste en pronunciar palabras, sino en actuar de acuerdo con ellas. El reconocimiento de uno mismo y el aprecio son lo que te proporcionan la perspicacia y la conciencia necesarias para avanzar hacia metas y logros más elevados.

—John F. Kennedy

En lecciones anteriores, escribí sobre cómo me hubiera gustado haber recibido este mensaje sobre el aprendizaje autónomo cuando era adolescente. Habría tomado mejores decisiones, eligiendo amigos y modelos a seguir que me hubieran inspirado a tomar mejores decisiones. Habría tomado decisiones que me hubieran llevado al éxito, en lugar de a pasar décadas en la cárcel.

Comparto esta reflexión personal porque estoy decidido a ser auténtico. Nunca le pediré a nadie que haga o diga algo que yo no haya hecho o dicho mientras cumplía mi condena. Para pasar de las dificultades a tiempos mejores, debemos vivir con autenticidad.

No sería auténtico si no revelara mis numerosos fracasos como adolescente y estudiante. Irónicamente, no desarrollé la mentalidad del éxito hasta que un jurado dictó un veredicto de culpabilidad y un juez federal me condenó a cumplir una pena de 45 años de prisión.

Como revela este curso, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para desarrollar una mentalidad de éxito. Si estás pasando por momentos difíciles, piensa ***reflexiona*** pasos que puedes dar para ser auténtico. Y piensa en cómo esos pasos reflejan el agradecimiento por las bendiciones que te han llegado.

Aprende de los grandes genios:

Líderes mundiales como Mahatma Gandhi me han inspirado, y estoy convencido de que su mensaje puede animar a cualquiera. Independientemente de dónde estemos, Gandhi nos dice que podemos crear nuestra propia felicidad. Para crear felicidad, debemos mantener en armonía nuestros pensamientos, palabras y acciones. Tal y como aprendí de Gandhi, debemos tomar decisiones que demuestren que somos el cambio que queremos ver en el mundo.

Me esfuerzo por ser el cambio que quiero ver en el mundo. Para ganarme la confianza, vivo con autenticidad. Eso no quiere decir que no tome malas decisiones. Soy un ser humano, marcado por haber cumplido 26 años en prisión. He tomado buenas decisiones y también malas. Esas decisiones me han llevado a vivir experiencias maravillosas y otras muy difíciles.

En 2018, por ejemplo, realicé una inversión que me llevó a una demanda civil. La resolución de esa demanda me hizo perder los 3 millones de dólares de patrimonio que había acumulado desde que salí de la cárcel. En lugar de enfadarme por lo que percibía como una gran injusticia, ***la sangre fría*** me ayudó a aceptar que debo vivir en el mundo tal y como es, y no como yo quisiera que fuera. Con un compromiso con la transparencia, publiqué los documentos de ese pleito en mi página web personal, MichaelSantos.com.

Siempre nos enfrentaremos a más retos y debemos estar siempre preparados para superarlos. Me sentí agradecido por tener la confianza necesaria para reconstruir mi vida. Las lecciones de los líderes me ayudaron a desarrollar esa seguridad en mí mismo.

Las lecciones de este curso ayudarán a los participantes a alcanzar la autorrealización. Nosotros ***nos autorrealizamos*** cuando sabemos que estamos progresando. Nuestro éxito se hace***evidente***, ya que todo el mundo sabe que hemos superado un reto. Cuando tenemos éxito, mostramos nuestro agradecimiento por las lecciones que hemos aprendido. Compartimos esas lecciones con los demás para que ellos también puedan alcanzar el éxito.

¿Por qué seguir este camino?

Quiero que la gente evite la cárcel, y quiero que quienes están en ella salgan de ese entorno como ejemplos de éxito. Un ejemplo de éxito significa que alguien no está huyendo de la ley ni de nadie más. Un ejemplo de éxito implica que una persona puede mantener la cabeza alta con la dignidad intacta.

Quienes persiguen el éxito son conscientes de la repercusión de cada decisión, y ven las oportunidades y las amenazas, así como los puntos fuertes y débiles de cada elección que toman. El pensamiento estratégico —o la mentalidad del éxito— puede ayudar a una persona desde el momento en que ingresa en prisión. Puede orientar las estrategias de adaptación a medida que los días se convierten en semanas, las semanas en meses, los meses en años y los años en décadas. El plan de una persona puede conducir a un resultado más satisfactorio, independientemente de dónde o cuándo empiece.

Steve Jobs parafraseó al famoso artista Picasso, quien dijo:

Los buenos artistas copian ideas. Los grandes artistas roban ideas.

Para escribir la Guía de las Notas Máximas, robé ideas a mentes brillantes. Los participantes que quieran desarrollar la mentalidad del éxito pueden utilizar las mismas estrategias de robar ideas a mentes brillantes.

Las mentes brillantes siempre:

- Identifica tus valores.
- Fíjate objetivos claros.
- Busca el éxito con la actitud adecuada.
- Tener aspiraciones para alcanzar el éxito que desean.
- Tomar medidas concretas.
- Asumir sus responsabilidades.
- Estar al tanto de las opciones y hacer que los demás sean conscientes de su compromiso con el éxito.

- Vivir con autenticidad, desarrollando herramientas, tácticas y recursos.
- Celebrar cada logro a lo largo del camino.
- Mostrar agradecimiento por las bendiciones que han recibido.

TÓMATE 20 MINUTOS

- 15-1: ¿Cómo describirías los pasos que te llevaron a tu situación actual?
- 15-2: ¿En qué se diferencia tu preparación para el éxito de la de los demás?
- 15-3: ¿En qué aspectos se asemeja tu estrategia de adaptación a la de los genios?

Vive con autenticidad

Los participantes que siguen el camino de la «Guía Straight-A» se convierten en personas auténticas. No hablan dede querer tener éxito. En cambio, siguen un camino que ellos mismos han diseñado en función de sus valores y objetivos. Entienden cómo una estrategia bien definida aumentaría sus posibilidades de éxito en todos los ámbitos.

Desde que escribí la versión anterior de este curso, he creado numerosas empresas, lo que me ha obligado a trabajar en estrecha colaboración con los líderes de las mismas. Estoy agradecido por cada lección que aprendo de ellos. Al igual que los diez principios mencionados anteriormente, los directores generales con los que trabajo me enseñan que, para crear una gran empresa, los líderes deben:

- Identifica un problema que resolver,
- define el mejor resultado posible,
- Documenta una estrategia que resuelva el problema,
- Crear herramientas, tácticas y recursos para alcanzar el éxito,

- Poner en práctica la estrategia cada día, y
- Mide el progreso y realiza los ajustes necesarios.

¡Todos podemos seguir estos principios para convertirnos en los directores generales de nuestra vida!

Cualquiera puede alcanzar la autorrealización, haciendo que el éxito sea evidente por sí mismo. No necesitamos que nadie más nos diga que estamos prosperando. Al vivir según nuestros valores y objetivos, experimentamos el éxito cada día.

Todos hemos tomado decisiones acertadas y erróneas en el pasado. En cualquier momento, podemos elegir aprender de esas decisiones. Podemos elegir cómo definimos el éxito. Entonces podremos empezar a tomar decisiones deliberadas. Nuestras elecciones y acciones reflejan nuestros valores y objetivos. Nos llevan desde donde estamos hasta donde queremos llegar. Sabemos que tenemos éxito cuando llevamos una vida basada en valores y orientada a objetivos, en la que todo lo que decimos está en armonía con todo lo que pensamos y hacemos.

Define tu vida con pensamientos, palabras y acciones. Deja que esos pensamientos, palabras y acciones reflejen tu compromiso con el éxito.

Ser auténtico:

Los libros y vídeos complementarios de la serie «Preparándose para el éxito tras salir de prisión» recogen historias de otras personas que han superado dificultades. Es posible que hayan tomado malas decisiones en diferentes etapas de su vida. Pero todos ellos decidieron mejorar. Todos decidieron marcar un punto de inflexión y esforzarse por superar las dificultades. Empezaron por definir qué era para ellos el éxito.

Las personas que triunfan definen el éxito en función de sus valores. Se fijan objetivos claros para demostrar su compromiso con el éxito:

- Tenían la actitud adecuada.
- Sus aspiraciones les ayudaron a visualizar el éxito.
- Dieron pasos graduales y asumieron su responsabilidad.

- Se dieron cuenta de las oportunidades que podían aprovechar, y los demás también se fijaron en ellos.
- Celebraron los pequeños logros.
- Y fueron auténticos.

Shon Hopwood:

Puedes ver un ejemplo de alguien que siguió los principios de la guía «Straight-A» leyendo la historia de mi antiguo socio en Prison Professors, Shon Hopwood. Shon es autor de **Law Man: Mi historia de atracos a bancos, victorias en el Tribunal Supremo y la búsqueda de la redención**. Su historia demuestra que, independientemente de las malas decisiones que una persona haya tomado en el pasado, nunca es demasiado tarde para labrarse un futuro mejor.

El libro de Shon revela cómo tomó decisiones terribles cuando era estudiante, eligiendo amigos que le metieron en problemas. A finales de su adolescencia, Shon experimentó con drogas y atracó bancos, y cumplió diez años en una prisión federal tras declararse culpable.

Sin embargo, mientras estaba en prisión, Shon tomó una decisión. Decidió aprender y convertirse en algo más que su pasado. Al definir el éxito de otra manera, Shon estudió Derecho. Luego empezó a ayudar a otras personas en prisión. Se comprometió al 100 % a aprender a interpretar la ley y a investigar sobre ella. Shon pasó a la acción y aprendió a redactar argumentos jurídicos persuasivos. Se exigió a sí mismo dedicando tiempo cada día a mejorar sus habilidades. Cualquiera podría elegir seguir el camino de Shon.

Shon se mantuvo centrado en su objetivo. Estuvo atento a las oportunidades que le ofrecía el derecho y que podía aprovechar para ayudar a los demás. Shon celebraba los logros cuando otros obtenían victorias en los tribunales. A través de su trabajo, contribuyó a ganar casos en tribunales de distrito, tribunales de apelación y en el Tribunal Supremo de los Estados Unidos, todo ello mientras cumplía su condena en prisión.

Gracias al compromiso de Shon con el éxito, durante los diez años que pasó en prisión se le presentaron nuevas oportunidades. Al salir,

Shon terminó la carrera universitaria. La Fundación Bill y Melinda Gates le concedió una beca completa para estudiar Derecho, y la Universidad de Washington le otorgó el título de licenciado en Derecho. Aceptó su primer trabajo como secretario judicial en el Tribunal de Apelación del Circuito de Washington D. C., y posteriormente la Facultad de Derecho de Georgetown lo nombró profesor asociado a tiempo completo.

La historia de Shon muestra cómo una persona puede elegir labrarse una vida mejor. Es auténtico y su éxito es evidente. Demuestra su agradecimiento por las bendiciones que ha recibido en su vida. Otros se dan cuenta de su compromiso de dedicar cientos de horas al servicio comunitario como voluntario. El presidente Trump invitó a Shon a colaborar con la Casa Blanca en la reforma penitenciaria, y su papel fue fundamental para la aprobación de la Ley del Primer Paso (First Step Act), que se aplicó a todas las personas recluidas en prisiones federales.

Al igual que Shon, todos los miembros de nuestro equipo en Prison Professors se esfuerzan por aportar mejoras sistémicas a cuestiones de justicia social, incluida la reforma de las condenas y las reformas de nuestro sistema penitenciario que conduzcan a mejores resultados. Con los cursos que ofrecemos, pedimos a cada persona que se encuentra en prisión que se sume a este esfuerzo para construir comunidades más seguras y sistemas más eficaces.

Sin embargo, en primer lugar, pedimos a los participantes que inviertan en sí mismos. Aprendan a trazar una estrategia de desarrollo personal y demuestren su agradecimiento ayudando a los demás en el camino. Elaboren un plan personal de reinserción que les lleve de las dificultades al éxito y creen registros de responsabilidad que reflejen el progreso diario que están logrando.

Para mejorar los resultados del sistema de justicia penal de nuestro país, debemos convencer a los líderes de que todas las personas afectadas por la justicia pueden aprovechar su tiempo en prisión para prepararse para el éxito. Nuestro equipo de Prison Professors se esforzará por impulsar las siguientes reformas:

- Más incentivos que animen a todas las personas a esforzarse por alcanzar mayores niveles de libertad,

- Acceso a permisos sociales para mantener los vínculos con la comunidad,
- Acceso a programas de trabajo fuera del centro penitenciario que preparen a las personas para vivir como ciudadanos que contribuyen a la sociedad y pagan impuestos,
- Un acceso más amplio a la libertad condicional por motivos humanitarios o a la conmutación de penas, y
- El restablecimiento de la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU.

Para alcanzar esos objetivos, debemos influir en los líderes y los legisladores. Si logramos demostrar cómo las personas que se encuentran en prisión están elaborando planes de reinserción eficaces que les ayudan a prepararse para tener éxito tras su puesta en libertad, impulsaremos las iniciativas de defensa de sus derechos.

Puede que algunos se muestren escépticos ante la posibilidad de que estos esfuerzos tengan éxito. Nos enfrentamos a ese mismo escepticismo cuando escribí *Earning Freedom*, que promovía reformas que darían lugar a los créditos de «tiempo ganado», tal y como vemos en la Ley del Primer Paso.

Los pequeños pasos conducen al éxito.

TÓMATE 20 MINUTOS

- 15-4: ¿Qué reformas te gustaría que se llevaran a cabo en el sistema?
- 15-5: ¿Qué dificultades ves a la hora de llevar a cabo estas reformas?
- 15-6: ¿De qué manera puedes contribuir a impulsar estas reformas?

Recorre el Camino:

Cualquiera que siga la «Guía de las Notas Sobresalientes» puede pasar de las dificultades al éxito. Pero una cosa es conocer el camino y otra muy distinta es recorrerlo.

Mientras estaban en prisión, ni Shon Hopwood ni las personas de las que he hablado en lecciones anteriores sabían a qué retos se enfrentarían tras su puesta en libertad. Necesitaban prepararse para superar esos retos. Necesitaban definir el éxito en función de sus valores y fijarse objetivos claros.

El tiempo en prisión enseñó muchas lecciones a personas como Halim Flowers, Tommy Walker, Shon Hopwood y otros. Todos podemos aprender de esas lecciones. Al compartirlas, esperamos inspirar a otros. Para superar los retos de nuestra vida, debemos seguir el camino de las mentes brillantes.

No es para todo el mundo:

Mientras escribo estas lecciones, recuerdo haber leído una entrevista a James Patterson. El señor Patterson es autor de docenas de novelas y ha vendido millones de libros. Durante una entrevista, un periodista le pidió a Patterson que respondiera a las críticas. Algunas de esas críticas acusaban a Patterson de no tener un gran estilo literario. El periodista le preguntó a Patterson cómo respondería:

«No soy un gran estilista literario. Hay millones de personas a las que no les gusta cómo escribo. Afortunadamente, a unos cuantos millones sí les gusta».

Como uno de los autores más vendidos de todos los tiempos, Patterson no necesitaba que otrospara definir su éxito. Las ventas hacían que su éxito fuera evidente por sí mismo. Pero siempre habría gente que no estuviera de acuerdo con su enfoque. Esas discrepancias no importaban porque él definía el éxito y lo perseguía con un compromiso del 100 %.

Del mismo modo, no todo el mundo estará de acuerdo con el mensaje de esperanza y autosuficiencia de la «Guía de las Notas Máximas». Asimismo, no todo el mundo está de acuerdo con los esfuerzos que realizamos para

promover más vías que permitan a las personas encarceladas ganarse la libertad por méritos propios. No pasa nada. Todos debemos labrarnos nuestro propio camino.

Queremos que nuestros participantes definan su propio camino hacia el éxito, y estamos convencidos de que cualquiera puede alcanzar un mayor potencial siguiendo un enfoque basado en principios.

Salir de la cárcel:

Nunca olvidaré el día en que mi mujer me llevó en coche desde la prisión de Atwater hasta el centro de reinserción social de San Francisco. Tras haber cumplido 25 años de condena, tenía que pasar seis meses más en un centro de reinserción social, seguidos de seis meses de arresto domiciliario. Tras 9.500 días, cumpliría con mis obligaciones ante la Oficina de Prisiones. Entonces comenzaría mi período de libertad supervisada. Mi mujer y yo hablamos sobre la carrera profesional que quería desarrollar. Le transmití un mensaje por el que me he regido desde que leí por primera vez sobre Frederick Douglass:

Quiero dejar huella en el mundo ayudando a las personas que viven en condiciones difíciles. Los líderes me enseñaron a crear sentido y relevancia, y quiero compartir esas lecciones. No importa si están en la escuela, en prisión o pasando por dificultades en otros ámbitos de su vida. Podemos reformar los sistemas para lograr mejores resultados para las personas.

Para ganarme la confianza de la gente, necesitaba pruebas. La gente tenía que creer que las estrategias les llevarían al éxito. Le dije a mi mujer que me comprometía a acumular un patrimonio de al menos un millón de dólares en los cinco años siguientes a mi puesta en libertad. Creía que, al alcanzar ese objetivo, la gente estaría más dispuesta a aceptar la eficacia de mi mensaje. Aceptarían que podrían tener más éxito si seguían este camino. He recorrido este camino —con una mentalidad orientada al éxito— desde que comencé a cumplir mi condena. Y hoy sigo en él.

Conecto con los participantes a través de palabras, fotografías y vídeos. A través de esos esfuerzos, me esfuerzo por mostrar mi autenticidad. Pero ni los recursos digitales ni las presentaciones en directo reflejan cuántas horas debo dedicar a este esfuerzo diario. Nadie puede ver el progreso

gradual —ni la inversión que debo realizar para crear los cursos—. No podría completar nada de este trabajo si no hubiera empezado en la cárcel y seguido a diario el camino de la «Guía Straight-A».

Piénsalo bien.

El día que salí de la cárcel, estaba muy atrasado en materia de tecnología. Cuando ingresé, Internet no existía. Nunca había enviado ni recibido un correo electrónico. No sabía cómo crear un vídeo ni cómo publicarlo en línea. No sabía cómo utilizar la tecnología que me permitiera desarrollar productos. Tuve que comprar equipos informáticos y software. Una vez que tuve el equipo, tuve que invertir miles de horas aprendiendo a utilizarlo. Cada día tenía que dedicar tiempo a aprender; un ajuste deliberado en la cárcel me preparó para acelerar el progreso.

Creo productos. Después, debo encontrar un mercado para esos productos. Los jueces, los fiscales federales y los responsables de las prisiones no están muy dispuestos a comprar productos a un hombre que ha cumplido varias décadas en prisión. Al fin y al cabo, hasta el 23 de febrero de 2017, todavía estaba en libertad condicional especial.

Los participantes que tengan acceso a los libros que he escrito verán que no emprendí este camino por capricho. Llevo décadas comprometido con compartir este mensaje. Si no tienes acceso a los libros, tus familiares pueden encontrarlos fácilmente en PrisonProfessors.com. Esos libros mostrarán las decisiones que tomé durante mi estancia en prisión. También mostrarán las estrategias que utilicé para superar los retos desde mi puesta en libertad.

Espero que veáis que, al seguir los principios de la «Guía Straight-A», soy auténtico.

Autenticidad y reconocimiento:

Cuando somos auténticos, resulta fácil apreciar las bendiciones que se nos han concedido. Vivir con gratitud atrae más bendiciones y, al mismo tiempo, ayuda a otros a crecer.

Cada día nos brinda una oportunidad para seguir creciendo y sentirnos realizados. Las mentes brillantes siembran semillas y cuidan los jardines.

Reflexiona sobre esta metáfora. Al enriquecer la tierra, cuidar las plantas, arrancar las malas hierbas y prestar atención a los detalles, hacemos que los jardines prosperen.

Las mentes brillantes dedican su energía a crear jardines magníficos. Son conscientes del valor que tiene crear redes sólidas. Para construir redes más robustas, invierten en aquellas personas que demuestran merecerlo. Esas inversiones dan sus frutos y aportan más valor. Las personas pueden mostrar su agradecimiento por las bendiciones que reciben. Dedican tiempo, energía o recursos, completando así el círculo de su compromiso con el éxito. Generan más éxito para más personas y viven vidas más plenas.

Mapa del éxito:

Los grandes líderes nos ofrecen su hoja de ruta. Observa y aprende del enfoque de vida basado en principios que nos muestran los líderes. Así vemos cómo trazar nuestro camino hacia el éxito tal y como lo definimos nosotros, con nuestros valores y objetivos.

Alcanzar nuestro éxito comienza con nuestra preparación. Comprométete a seguir el mapa. Piensa en este concepto como si te estuvieras preparando para un viaje transatlántico. Pueden pasar años antes de que lleguemos a nuestro destino. Sin embargo, sabemos el valor de las decisiones que tomamos cada día. Las decisiones nos acercarán o nos alejarán.

Si comenzamos nuestro viaje al otro lado del mundo y queremos volver a casa, debemos consultar este mapa. El mapa nos ayuda a mantener el rumbo. Sabemos que nos enfrentaremos a tormentas de adversidad por el camino, pero si mantenemos el rumbo, también sabemos que llegaremos a nuestro destino.

Cada lección tiene su valor, incluida esta última lección sobre el «agradecimiento».

Concepto de apreciación:

Las dificultades, sean donde sean, pueden dar lugar a una cultura de negatividad. La negatividad puede arrastrar a una persona bajo la corriente.

En cualquier momento, las tormentas amenazan con hundir el ánimo. Acepta el camino basado en principios de las mentes brillantes para triunfar sobre la fuerza que arrastra hacia abajo a tantos. Utiliza la estrategia como brújula. Para llegar a tu destino, anticípate a la oscuridad. Te enfrentarás a mares agitados, incluso a huracanes. Utiliza la estrategia como tu mapa y tu brújula. Estos conceptos te llevarán a aguas más tranquilas y te harán avanzar en tu rumbo.

- Mantente fiel a los valores por los que dices regir tu vida.
- Fíjate siempre objetivos a corto y largo plazo.
- Actúa con un compromiso del 100 % con el éxito.
- No pierdas nunca de vista tu aspiración.
- Persigue tus aspiraciones a medida que los días se convierten en semanas, las semanas en meses y los meses en años.
- Aprovecha cada oportunidad para llevar a cabo acciones productivas que se ajusten a tu definición de éxito.
- Tus pasos te abrirán nuevas oportunidades de crecimiento.
- Asume tu responsabilidad.
- Vive con transparencia e invita a los demás a que te hagan rendir cuentas.
- Mantén la concentración.
- Descubre nuevas y emocionantes formas de acelerar tu progreso.
- Los demás se darán cuenta de tu búsqueda de la excelencia. Apostarán por ti.
- Celebra cada logro.
- Sé auténtico.
- Expresa gratitud y aprecio por las bendiciones que te llegan.
- Invertí en la renovación de la comunidad, ayudando a quienes te rodean a alcanzar su máximo potencial.

Esta estrategia influirá en:

- Los amigos que eliges,
- las actividades que realizas,
- Los mentores que incorporas a tu vida,
- La forma en que te tratan las personas con autoridad,
- Las mejoras progresivas en vuestras condiciones de vida,
- las oportunidades de empleo que generas,
- El idioma que utilizas para comunicarte,
- El tiempo que dedicas a mantenerte en forma,
- Los libros que lees,
- Las habilidades que desarrollas,
- La relación que estableces con tu familia y tus seres queridos,
- Los recursos a los que puedes recurrir,
- La forma en que utilizas esos recursos,
- La red de apoyo que cree en ti,
- Tu acceso al crédito y a los inversores,
- Tu acceso a oportunidades de negocio,
- Tu reputación.

¿Jugador o inversor?:

Vivir en una situación difícil puede influir en tu perspectiva. Te animo a que reflexiones. Piensa si quieres vivir como un jugador o como un inversor. En cualquier caso, tú eliges.

Un apostador puede dejarse llevar por las probabilidades y vivir al azar, mientras que un inversor piensa de forma más estratégica. Un inversor evalúa el panorama y el entorno, y luego determina la mejor manera de emplear los recursos. Tanto los apostadores como los inversores

tienenoportunidades de ganar, pero quienes piensan estratégicamente alcanzan un nivel de éxito mucho mayor.

Los mejores apostantes actúan más bien como inversores y reducen al mínimo el factor azar entrenándose para interpretar señales e indicios. Realizan sus apuestas utilizando un conjunto de habilidades que han ido desarrollando con el tiempo.

» ¿Qué factores influyen en sus decisiones?

Analizan cada dato que les llega. En el caso de las apuestas deportivas, quieren conocer aspectos generales, como los patrones meteorológicos y las condiciones del terreno. También quieren conocer detalles minuciosos, como las plantillas y las listas de lesionados, así como las estadísticas individuales de los deportistas. Cuanto más saben, mejor pueden realizar sus apuestas.

Los inversores adoptan el mismo enfoque, teniendo en cuenta tantos datos como sea posible a la hora de tomar decisiones. Evalúan los múltiplos precio-beneficio y analizan el crecimiento interanual de las ventas. Los inversores quieren conocer la rentabilidad de las acciones y evaluar la competencia general de la organización. Los datos dan a los inversores más confianza a la hora de arriesgar su dinero.

Tanto si te dedicas al juego como si eres inversor, toma buenas decisiones. Sé siempre consciente de lo que está en juego. Con tu vida, tu libertad y tu futuro en juego, adopta una visión de conjunto y evalúa lo que puedes hacer ahora. A continuación, establece prioridades que sean coherentes con tus valores y objetivos. Recuerda que la decisión correcta en el momento equivocado es una decisión equivocada.

Perspectiva general:

El panorama general para las personas que están en prisión es desolador. Las estadísticas muestran que siete de cada diez personas que salen de prisión se enfrentan a dificultades al salir. Les cuesta encontrar trabajo y tienen problemas para conseguir una vivienda estable. Algunas tienen problemas de adicción a sustancias.

Las estrategias de este curso me ayudaron a superar mis problemas, y estoy convencido de que estas técnicas pueden ayudar a otras personas.

Pero cada uno debe decidir por sí mismo.

¡Te deseamos mucho éxito!

TÓMATE 10 MINUTOS

» 15-7: ¿De qué manera influiría el hecho de vivir con gratitud en tus perspectivas de éxito tras tu puesta en libertad?

SECCIÓN III

En esta tercera sección de «Prepararse para el éxito tras la cárcel», invitamos a los participantes a unirse a nuestra coalición en favor de reformas que amplíen el concepto de «ganarse la libertad» mediante incentivos a la excelencia.

En la Sección I, las primeras cinco horas de nuestro curso «Preparación para el éxito tras la cárcel», proporcionamos el marco para llevar a cabo una adaptación basada en valores y orientada a objetivos.

En la sección II, nos esforzamos por mostrar una aplicación práctica durante las siguientes diez horas del curso. Utilicé la «Guía Straight-A» como brújula para prepararse para el éxito tras la puesta en libertad.

En la sección III, ofrecemos 15 ejercicios adicionales sobre desarrollo personal. Estas 15 lecciones finales implican más trabajo de redacción y pensamiento crítico; los participantes deben utilizar el pensamiento crítico para plasmar por escrito su crecimiento personal y sus preparativos para el éxito.

Objetivo:

A lo largo de este curso, he escrito que ofrecería los consejos que he aprendido de los líderes. Esos líderes me enseñaron la importancia del aprendizaje permanente. Si nos estamos preparando constantemente, vivimos de forma más consciente.

Debemos identificar los puntos fuertes, los puntos débiles, las oportunidades y las amenazas. Me comprometo a actuar con transparencia y nunca le pediría a nadie que hiciera algo que yo no esté haciendo. En las próximas lecciones veréis cómo sigo aplicando estas estrategias hoy en día.

Desde que cumplí mi condena, en agosto de 2013, trabajar en pro de la reforma penitenciaria y la reforma de las penas ha sido para mí como una vocación. Cada día defiendo reformas que incluyen:

- Ampliación de los incentivos que permitirían a todas las personas encarceladas obtener mayores grados de libertad gracias a sus méritos y a su reconciliación.
- Acceso al régimen de trabajo fuera de la prisión para las personas recluidas en centros penitenciarios federales que cumplan los requisitos.
- Acceso efectivo a la conmutación de penas y a la libertad por motivos humanitarios.
- Restablecimiento de la Comisión de Libertad Condicional de EE. UU.

Para que estas iniciativas tengan éxito, necesito la ayuda de las personas que se encuentran en prisión. Cuantas más personas demuestren que están elaborando planes de reinserción y que utilizan esos planes para orientar sus preparativos de cara al éxito, más éxito tendremos a la hora de convencer a los administradores, a los líderes empresariales y a los ciudadanos de la necesidad de ampliar el uso de incentivos en prisión.

Invitamos a los participantes a suscribirse a nuestro boletín informativo. Si aún no lo has hecho, plantéate formar parte de nuestra comunidad:

Perfiles de los «Prison Professors»

1205 BMC Drive Suite #706

Cedar Park, TX 78613

Interns@PrisonProfessors.org

Asunto: Solicitud de beca

LECCIÓN 16: VENI, VIDI, VICI

Es posible que algunos participantes hayan oído la frase en latín «*Veni, vidi, vici*».
Los estudiosos atribuyen esa frase a Julio César, un general y estadista romano. Vivió durante el siglo I a. C. (antes de la era común). Podemos traducir la frase al inglés de la siguiente manera:

Veni:

Esta palabra se traduce como «vine» o «llegué». Se refiere al acto de llegar a un lugar o una situación concretos.

Vidi:

Esta palabra significa «vi». Significa observar o percibir algo con los propios ojos.

Vici:

La palabra «Vici» significa «he vencido» o «he superado». Esta palabra hace referencia a alcanzar la victoria o el triunfo frente a un reto o un adversario.

La historia nos cuenta que Julio César utilizó esta frase cuando escribió una carta al Senado romano hacia el año 47 a. C. Quería describir su rápida y decisiva victoria contra otro rey ***de forma concisa***. A lo largo de los siglos siguientes, otros han utilizado la *frase «Veni, Vidi, Vici»* para expresar de forma concisa un logro o una muestra de confianza.

He utilizado *«Veni, Vidi, Vici»* al redactar el ***manuscrito*** de *«Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term»*. El libro se convertiría

en ***piedra angular*** de la carrera que quería desarrollar tras mi puesta en libertad: aspiraba a convencer a los líderes de la necesidad de reformas que permitieran a las personas ganarse la libertad por méritos propios, en lugar de simplemente dejar pasar los años. Dado que el libro tendría que abarcar varias décadas de reclusión, necesitaba una sección lógica que captara el interés de los lectores.

Veni: La primera sección del manuscrito muestra a un joven que ingresa para cumplir una condena de varias décadas.

Vidi: La ***penúltima*** muestra lo que vio y cómo los preparativos para el éxito dieron lugar a un plan de puesta en libertad eficaz que se centró en los resultados más que en el proceso de cumplir la condena.

Vici: La sección final muestra cómo un plan de reinserción eficaz puede abrir nuevas oportunidades y ofrecer un mayor potencial a las personas que se reincorporan a la sociedad.

Tal y como aprendí de la historia de la vida de Frederick Douglass, empecé con un plan:

- Un libro, o una serie de libros, me ayudaría a contar la historia de cómo prepararme para el éxito tras salir de prisión me llevó a elaborar un plan de reinserción eficaz. Escribir ese libro se convirtió en una prioridad y en parte de un plan global.
- Con el libro, esperaba abrir nuevas oportunidades y convencer a la ciudadanía de que los incentivos conducirían a mejores resultados en el sistema de justicia penal de Estados Unidos.
- El libro me valió invitaciones para dar clases en una universidad, publicar en revistas científicas revisadas por pares y crear campañas de sensibilización para impulsar los siguientes pasos del plan.
- Tendríamos que recopilar datos para animar a la gente a unirse a una coalición a favor de la reforma.
- La recopilación de datos podría demostrar cómo la preparación para el éxito tras la puesta en libertad mejora los resultados. Esos datos contrarrestarían las voces contrarias con intereses creados en derogar las leyes que animaban a las personas a trabajar para obtener créditos por hitos o créditos por tiempo de trabajo.

» Desarrollamos recursos para contratar a una investigadora en ciencias sociales de la UCLA. Con sus datos, pudo analizar cómo los incentivos generan esperanza, y cómo esa esperanza da lugar a planes de reinserción más eficaces; a su vez, unos planes de reinserción más eficaces se traducen en menores tasas de reincidencia, menores costes, una mejora de la cultura organizativa y mejores resultados para los ciudadanos.

Para dar mayor difusión al programa, tendríamos que ampliar nuestra coalición para incluir a los responsables de las prisiones, a los empresarios y a las personas que se encuentran en prisión. Juntos, prevemos que podríamos conseguir un mayor apoyo para unas reformas que incluirían:

» Ampliación de los incentivos para todas las personas que se encuentran en prisión,

» Acceso a programas de trabajo fuera de la prisión,

» Oportunidades para solicitar la libertad por motivos humanitarios, permisos de salida o la conmutación de la pena cuando proceda.

Como ejercicio de desarrollo personal, escribe tus respuestas a las siguientes preguntas.

POR FAVOR, DEDIQUE UNA HORA EN TOTAL A RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

» ¿Qué significa para ti la frase «busca primero comprender, luego ser comprendido»?

» ¿Quéobservaste cuando llegaste a la cárcel?

» ¿Qué pensabas sobre cómo prepararte para niveles más altos de libertad mientras cumplías tu condena?

» ¿Cómo habrías definido el éxito al principio de tu frase?

» ¿Qué objetivos te marcaste para aumentar las posibilidades de éxito?

LECCIÓN 17: LA RESPONSABILIDAD COMO MOTOR DEL CRECIMIENTO

Palabra de vocabulario:

Responsabilidad: asumir la responsabilidad de las propias acciones, decisiones y sus consecuencias.

Contenido de la lección:

En la búsqueda del crecimiento personal, la responsabilidad desempeña un papel fundamental. Implica que la persona asuma la responsabilidad de:

- decisiones,
- acciones y
- resultados.

Asumir el concepto de responsabilidad nos permite desarrollar la conciencia de uno mismo, aprender de nuestros errores y realizar cambios positivos en nuestra vida.

Durante mi estancia en prisión, me di cuenta de la importancia de la responsabilidad a la hora de forjar mi futuro. Reconocí que las decisiones que había tomado y las acciones que había llevado a cabo me habían llevado hasta ese punto. Al asumir la responsabilidad, empecé a ver oportunidades de crecimiento y transformación. Comprendí que, al asumir la responsabilidad de mis elecciones, podía avanzar con un propósito y crear una vida mejor para mí mismo.

En *Earning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term* (Ganarse la libertad: superar una condena de 45 años), escribí sobre los pasos que di

para convencer a las universidades de que me admitieran, a pesar de que había sido un pésimo estudiante de instituto y no disponía de recursos económicos. Al asumir mi responsabilidad, pude trazar un plan claro que me abriría nuevas oportunidades.

Empieza a crear tu plan de responsabilidad personalizado para prepararte para tu éxito tras la puesta en libertad. Para asumir la responsabilidad de tu crecimiento personal, sigue estos pasos:

Reflexiona sobre tus acciones:

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre las decisiones que has tomado y sus consecuencias. Reconoce el impacto que han tenido en tu vida y en la de los demás. La autorreflexión sincera es el primer paso hacia la asunción de responsabilidades.

Asume la responsabilidad:

Reconoce que tienes el poder de cambiar tu situación. Asumir la responsabilidad de tus actos te da la fuerza necesaria para tomar decisiones diferentes y dar pasos positivos hacia el crecimiento personal.

Aprender de los errores:

Considera los errores como oportunidades de aprendizaje. Cuando cometas un error, analiza qué salió mal e identifica las lecciones que puedes extraer de la experiencia. Aprovecha estas ideas para tomar decisiones más acertadas en el futuro.

Establece objetivos claros:

Establece objetivos claros y cuantificables para tu crecimiento personal. Estos objetivos te servirán de guía, orientando tus acciones y haciéndote responsable de tus progresos.

Busca ayuda:

Rodéate de personas que te animen y te apoyen en tu camino hacia el crecimiento personal. Busca mentores, orientadores o compañeros de estudios que puedan orientarte y ayudarte a mantenerte fiel a tus objetivos.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo definirías la responsabilidad y su importancia en el crecimiento personal?
- Comparte una experiencia en la que asumir la responsabilidad te haya ayudado a superar un reto o a introducir cambios positivos en prisión.
- ¿Cómo contribuye al desarrollo personal el hecho de asumir la responsabilidad de tus actos?
- ¿Cómo puede ayudarte la responsabilidad a prepararte para una vida satisfactoria tras la puesta en libertad?
- ¿Qué objetivos te has marcado que requieran rendir cuentas durante el tiempo que estés en el cargo?

Actividades para el desarrollo personal:

- Reflexiona sobre una situación reciente en la que podrías haber asumido una mayor responsabilidad.
- Escribe cómo podrías haber abordado la situación de otra manera y cuáles podrían haber sido los posibles resultados positivos de asumir esa responsabilidad.
- Identifica una medida que vas a tomar para asumir tu responsabilidad y fomentar tu crecimiento personal de cara al futuro.
- Recuerda que asumir la responsabilidad no consiste en obsesionarse con los errores del pasado, sino en tomar las riendas de tu futuro. Al asumir tu responsabilidad, podrás introducir cambios positivos,

crecer como persona y sentar las bases para una vida plena más allá de los muros de la prisión.

» ¡Mantén tu compromiso con tu camino de crecimiento personal y aprovecha el poder de la responsabilidad!

LECCIÓN 18: CÓMO CANALIZAR LA AMBICIÓN

Palabra de vocabulario:

Ambición: un fuerte deseo de hacer o lograr algo, que suele requerir determinación y esfuerzo.

Contenido de la lección:

¿De qué manera estás trabajando para alcanzar tus metas? Al inicio de mi estancia en prisión, me fijé metas ambiciosas sobre lo que quería lograr durante el tiempo que pasara allí. Visualicé la carrera profesional que quería desarrollar. Cuanta más claridad conseguía aportar a esa visión, mejor podía aprovechar las décadas que pasé en prisión para prepararme.

Si no me preparaba bien, preveía tener que enfrentarme a muchos más retos una vez que saliera. Pero si me preparaba, podría abrirme nuevas oportunidades.

Mis ambiciones me exigían establecer una estrategia en tres partes. Cada día, me esforzaría por:

- formarme,
- crear una red de apoyo y
- contribuir a la sociedad.

Esa claridad, dividida en tres partes, guió mis pasos. Esperaba salir de allí con mi dignidad intacta y con oportunidades para prosperar.

La ambición es el motor que nos impulsa a alcanzar nuestras metas. Un fuerte deseo de mejorar, de lograr objetivos y de sacar el máximo partido a nuestro potencial puede marcar la diferencia. En el desarrollo personal, especialmente para quienes cumplen condena, aprovechar la ambición puede ser una herramienta poderosa para el crecimiento y el cambio.

Sigue estos pasos para fomentar la motivación para el desarrollo personal:

Fíjate metas ambiciosas:

La ambición empieza por fijarse metas que supongan un reto. Deben ser cosas que realmente desees conseguir y que requieran determinación y esfuerzo. El peligro no está en fijarse metas demasiado altas, sino en fijarse metas mínimas y no lograr avanzar más allá de ellas.

Planifica tu trayectoria:

Una vez que sepas adónde quieres llegar, el siguiente paso es planificar cómo vas a llegar hasta allí. Adquiere nuevas habilidades y desarrolla una mentalidad más sólida.

Mantén tu compromiso:

La ambición requiere compromiso. Significa no rendirse ante tus objetivos, incluso cuando el progreso se ralentiza o surgen obstáculos.

Busca el crecimiento:

Busca siempre oportunidades para aprender y crecer. La ambición nos exige esforzarnos por convertirnos, poco a poco, en una mejor versión de nosotros mismos.

Celebra el progreso:

Reconocer y celebrar los avances. Debemos valorar cada pequeño paso que damos hacia nuestras metas, ya que nos abren el camino hacia nuevas oportunidades.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de ambición?
- ¿Qué relación tiene la ambición con el desarrollo personal?
- ¿Cuándo te ayudó tu ambición a superar un reto o a alcanzar un objetivo en la cárcel?
- ¿Cómo ha contribuido esta experiencia a tu desarrollo personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de aprovechar tu ambición a prepararte para una vida plena tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué objetivos ambiciosos te has marcado durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre un objetivo ambicioso que te hayas marcado. Anota por qué este objetivo es importante para ti y los pasos que darás para alcanzarlo.
- Identifica una nueva estrategia que podrías utilizar para canalizar tu ambición y acercarte más a tu objetivo.
- Recuerda que la ambición es algo más que el simple deseo de alcanzar algo: se trata de la determinación y el esfuerzo que estás dispuesto a dedicar para alcanzar tus metas. A medida que continúes tu camino de desarrollo personal en prisión, tu ambición será una poderosa fuerza impulsora hacia tu éxito tras la puesta en libertad. ¡Sigue soñando, sigue esforzándote y sigue superando tus límites!

LECCIÓN 19: COMUNICACIÓN EFICAZ

Palabra de vocabulario:

Comunicación: intercambio de información, pensamientos y sentimientos a través de medios verbales y no verbales.

Contenido de la lección:

La comunicación eficaz es una habilidad fundamental. En lo que respecta al desarrollo personal, la comunicación desempeña un papel crucial.

Cuando entré en una prisión federal al comenzar mi condena, no veía nada más allá de los muros de 40 pies que me rodeaban. Tenía 23 años y pensaba que pasarían décadas antes de que saliera. Si no aprendía a comunicarme de otra manera, temía que mi larga condena redujera al mínimo mis oportunidades de triunfar al salir.

Los líderes me enseñaron que tendría más oportunidades de triunfar si lograba comunicarme mejor. Para comunicarme mejor, tenía que confiar en mí mismo, no en el sistema penitenciario. Pero se me abrirían oportunidades para traspasar los muros que me rodeaban si yome convirtiera en un mejor comunicador.

Una buena capacidad de comunicación implica expresarse con claridad, escuchar de forma activa y conectar con los demás a un nivel más profundo. Al perfeccionar nuestras habilidades comunicativas, mejoramos nuestras interacciones interpersonales y fomentamos relaciones más sólidas tanto dentro como fuera del entorno penitenciario. Al esforzarme por desarrollar mis habilidades comunicativas, gané en confianza. Esas habilidades me

ayudaron a reorientarme y a reconstruir mi vida tras mi reincorporación a la sociedad.

Comprender el concepto de comunicación es esencial para el desarrollo personal:

Expresión verbal clara:

Una comunicación eficaz comienza por la capacidad de expresarse con claridad y elocuencia. Implica utilizar un lenguaje adecuado, organizar las ideas de forma coherente y transmitir los mensajes con claridad y precisión.

Escucha activa:

La comunicación no consiste solo en hablar; también implica escuchar activamente a los demás. Escuchar activamente significa prestar atención, intentar comprender y responder de forma adecuada. Al practicar la escucha activa, mostramos respeto y empatía hacia los puntos de vista de los demás y fomentamos relaciones significativas.

Comunicación no verbal:

Las señales no verbales, como el lenguaje corporal, las expresiones faciales y los gestos, forman parte integral de una comunicación eficaz. Ser conscientes de las señales no verbales y utilizarlas de forma eficaz puede mejorar la comprensión y el impacto de nuestros mensajes.

Empatía y comprensión:

La comunicación no consiste solo en transmitir información, sino en conectar con los demás a nivel emocional. La empatía y la comprensión nos permiten reconocer y validar los sentimientos de los demás, creando así un clima de confianza y buena relación.

Resolución de conflictos:

Las habilidades de comunicación eficaces son fundamentales para resolver conflictos y gestionar los desacuerdos de forma constructiva. Mediante la escucha activa, el diálogo respetuoso y las estrategias de resolución de problemas, podemos abordar los conflictos de manera productiva y pacífica.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿De qué manera estás trabajando para mejorar tus habilidades de comunicación?
- ¿Por qué es importante la comunicación eficaz para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una ocasión en la que una comunicación eficaz te ayudó a resolver un conflicto o a mejorar una relación en prisión. ¿Cómo contribuyeron tus habilidades comunicativas a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de perfeccionar tus habilidades comunicativas a prepararte para mantener interacciones y relaciones satisfactorias tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes poner en práctica para mejorar tus habilidades comunicativas durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una conversación o interacción reciente en la que tu comunicación podría haber sido más eficaz.
- Describe qué se podría haber mejorado en cuanto a claridad, escucha activa o señales no verbales.
- ¿Cómo habrían cambiado el resultado estas mejoras?
- Identifica un aspecto de tus habilidades comunicativas que te gustaría desarrollar más. Anota acciones concretas que puedas

llevar a cabo para mejorar esa habilidad, como practicar la escucha activa o pedir opiniones a otras personas.

» Recuerda que la comunicación eficaz es una herramienta poderosa para el crecimiento personal y para establecer vínculos significativos. Al perfeccionar tus habilidades comunicativas durante tu estancia en prisión, te dotas de la capacidad de expresarte, comprender a los demás y construir relaciones más sólidas. Estas habilidades te serán de gran utilidad en tu camino hacia el éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 20: DAR RIENDA SUELTA A LA CREATIVIDAD

Palabra de vocabulario:

Creatividad: la capacidad de generar ideas, soluciones y expresiones originales e innovadoras.

Contenido de la lección:

La creatividad es una fuerza poderosa para el desarrollo personal, sobre todo durante el confinamiento. Implica recurrir a nuestra imaginación, pensar con originalidad y expresarnos de forma única e innovadora. Al aceptar y fomentar nuestra creatividad, liberamos nuestro potencial para la autoexpresión, la resolución de problemas y el crecimiento personal.

A lo largo de todos nuestros cursos, escribo sobre las personas extraordinarias que me han inspirado a lo largo de este viaje. Las personas que han cumplido condenas me han ayudado de verdad a ser más creativo. Frederick Douglas me ayudó a creer que, aunque pasara varias décadas en prisión, podría ser productivo y desempeñar un papel positivo en la sociedad, a pesar de que un jurado me hubiera condenado por graves delitos relacionados con las drogas.

Si aprendía a comunicarme mejor, podría desarrollar habilidades efectivas de defensa de causas. Necesitaría ganarme la credibilidad necesaria para convertirme en el cambio que quería ver en el mundo. Obtener títulos académicos y luego publicar se convirtió en la estrategia que me funcionó.

» Líderes como Halim Flowers, que en su día cumplió una condena a cadena perpetua, se convirtieron en pintores.

- » Tommy Walker logró librarse de una condena a cadena perpetua gracias a un historial extraordinario y convincente.
  - ◊ ¿De qué maneras estás siendo creativo?

Cualquiera puede desarrollar la creatividad, pero todo empieza por la actitud.

Aceptar la imaginación:

La creatividad empieza por dar rienda suelta a nuestra imaginación y permitirnos soñar e imaginar nuevas posibilidades. Implica liberarnos del pensamiento convencional y explorar perspectivas alternativas.

Fomentar la curiosidad:

La curiosidad alimenta la creatividad. Al mantener el sentido de la maravilla y la sed de conocimiento, nos abrimos a nuevas experiencias, ideas e inspiraciones. Cultivar la curiosidad nos permite explorar diferentes caminos y descubrir soluciones innovadoras.

Superar el miedo al fracaso:

El miedo al fracaso puede frenar la creatividad. Para dar rienda suelta a la creatividad hay que dejar de lado el perfeccionismo y el miedo a cometer errores. Significa asumir riesgos, aprender de los contratiempos y ver los fracasos como oportunidades para crecer y aprender.

Pensar con originalidad:

La creatividad florece cuando pensamos más allá de lo establecido y cuestionamos las normas y los supuestos tradicionales. Implica buscar perspectivas alternativas, barajar múltiples soluciones y adoptar enfoques poco convencionales.

Expresión personal:

La creatividad nos ofrece un medio de expresión personal. A través de diversos medios artísticos, la escritura o cualquier otra forma de expresión creativa, podemos expresar nuestras emociones, pensamientos y experiencias. Al compartir nuestra voz única, fomentamos el autodescubrimiento y desarrollamos una comprensión más profunda de nosotros mismos.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de creatividad?
- ¿Por qué es importante la creatividad para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una ocasión en la que recurrir a la creatividad te ayudó a resolver un problema o a expresarte en prisión. ¿Cómo contribuyó eso a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de fomentar tu creatividad a prepararte para una vida plena tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para potenciar tu creatividad durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una situación reciente en la que hayas utilizado la creatividad para superar un reto o expresarte. Describe el proceso creativo que seguiste y cómo influyó en el resultado. ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
- Identifica un ámbito en el que te gustaría fomentar más la creatividad. Anota medidas concretas que puedas tomar para

potenciar tu creatividad en ese ámbito, como explorar nuevas aficiones o realizar ejercicios de lluvia de ideas.

» La creatividad es una herramienta poderosa para la expresión personal, la resolución de problemas y el crecimiento personal. Al aceptar y fomentar tu creatividad durante tu estancia en prisión, te abres un mundo de posibilidades para el autodescubrimiento, la innovación y el éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 21: DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO

Palabra de vocabulario:

Pensamiento crítico: la capacidad de analizar, evaluar e interpretar la información de forma objetiva y lógica con el fin de formarse juicios bien fundamentados y tomar decisiones acertadas.

Contenido de la lección:

El pensamiento crítico consiste en pensar de forma independiente, evaluar la información de manera objetiva y tomar decisiones meditadas basadas en pruebas y en el razonamiento lógico. Implica cuestionar y poner en tela de juicio las suposiciones, los sesgos y las ideas preconcebidas. Gracias al pensamiento crítico, una persona reflexiona más a fondo e intenta comprender la coherencia lógica de los argumentos. Va más allá de aceptar la información tal y como se presenta.

En la cárcel, es fundamental desarrollar el pensamiento crítico. La gente difunde rumores o se aferra a fantasías en lugar de a la realidad.

Desarrollar la capacidad de pensamiento crítico mejora nuestra habilidad para resolver problemas, aumenta nuestra comprensión de cuestiones complejas y nos convierte en personas más autónomas a la hora de tomar decisiones.

Nuestro curso ofrece numerosos ejemplos que muestran cómo el pensamiento crítico influye en las perspectivas de alcanzar mayores niveles de éxito. Debemos ser siempre conscientes de cómo las decisiones de hoy influyen en las oportunidades del mañana.

He escrito sobre muchas personas que desarrollaron un sólido pensamiento crítico durante su estancia en prisión. Por ejemplo, pensemos en Weldon Long. El abuso de drogas le llevó a cometer delitos violentos. Un juez le condenó a prisión cuando tenía 19 años. Mientras Weldon cumplía su condena, se dejó influir por otras personas. Las malas decisiones de adaptación le acarrearon más problemas al salir. En un par de años, las autoridades acusaron a Weldon de nuevos delitos. Volvió a la cárcel. Una vez más, el hecho de no prepararse para el éxito durante su segunda estancia en prisión tuvo sus consecuencias. Salió y se encontró con más problemas. En un par de años, Weldon volvió a la cárcel por tercera vez. Sin embargo, durante su tercera estancia en prisión, Weldon hizo gala de fuerza de voluntad. Rechazó los malos consejos de quienes le rodeaban y se superó a sí mismo. Esas habilidades le ayudaron a salir de prisión por tercera vez dotado de una capacidad excepcional de pensamiento crítico. Ese compromiso con el desarrollo personal le llevó a una carrera de enorme éxito en el ámbito de la formación empresarial.

Presentamos la historia de Weldon en uno de nuestros DVD complementarios. Si escuchas a Weldon, le oirás hablar de su pesar por no haber desarrollado el pensamiento crítico durante su primera o segunda estancia en prisión. Pero nunca es demasiado tarde para trabajar en el desarrollo personal.

Todas las personas que se encuentran en prisión utilizan el pensamiento crítico a diario. En la medida en que tenemos en cuenta los costes de oportunidad que conlleva cada decisión, tomamos mejores decisiones. Queremos que los participantes en nuestro curso tomen mejores decisiones. Por ese motivo, hacemos hincapié en la importancia del pensamiento crítico para el desarrollo personal:

Para progresar de la mejor manera posible:

Analizar la información:

El pensamiento crítico comienza con la capacidad de analizar la información. Implica desglosar ideas o situaciones complejas en sus partes constitutivas, examinar las pruebas e identificar los factores relevantes.

Evaluar argumentos:

El pensamiento crítico consiste en evaluar los puntos fuertes y débiles de los argumentos o afirmaciones. Implica cuestionar las suposiciones, considerar puntos de vista alternativos y distinguir entre el razonamiento válido y las falacias lógicas.

Ten en cuenta la objetividad y la apertura mental:

El pensamiento crítico requiere abordar la información y las ideas con objetividad y una mentalidad abierta. Implica estar dispuesto a cuestionar nuestras creencias y prejuicios, tener en cuenta diferentes perspectivas y mostrarse receptivo ante nuevas pruebas o puntos de vista.

Sé capaz de resolver problemas y tomar decisiones:

El pensamiento crítico mejora nuestra capacidad para resolver problemas y tomar decisiones. Implica analizar sistemáticamente una situación, considerar múltiples opciones y seleccionar la solución más viable basándose en el razonamiento lógico y en las pruebas.

Comunicar ideas de forma eficaz:

El pensamiento crítico va de la mano de una comunicación eficaz. Implica expresar nuestros pensamientos con claridad, respaldar nuestros argumentos con pruebas y participar en debates reflexivos para perfeccionar nuestras ideas.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

» ¿Cómo entiendes el concepto de pensamiento crítico?

» ¿Por qué es importante el pensamiento crítico para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?

- Comparte un ejemplo de una ocasión en la que el pensamiento crítico te ayudara a tomar una decisión acertada o a resolver un problema en prisión. ¿Cómo contribuyó eso a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el desarrollo de tus habilidades de pensamiento crítico a prepararte para tomar decisiones informadas y resolver problemas complejos tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para mejorar tu pensamiento crítico durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una decisión reciente y describe cómo utilizaste el pensamiento crítico para llegar a ella. Analiza los pasos que seguiste, la información que tuviste en cuenta y el razonamiento que sustentó tu elección. ¿Qué podrías haber hecho de otra manera para mejorar tu proceso de pensamiento crítico?
- Identifica un ámbito en el que te gustaría aplicar el pensamiento crítico de forma más eficaz. Anota medidas concretas que puedas tomar para desarrollar y mejorar tus habilidades de pensamiento crítico, como buscar perspectivas diversas o investigar sobre el tema.
- Recuerda que el pensamiento crítico es una poderosa herramienta para el desarrollo personal, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Al desarrollar y perfeccionar tus habilidades de pensamiento crítico durante tu estancia en prisión, te dotas de la capacidad de analizar la información de forma objetiva, emitir juicios acertados y afrontar con confianza situaciones complejas. Estas habilidades te serán de gran utilidad en tu camino hacia el éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 22: LA IMPORTANCIA DE LA DILIGENCIA

Palabra de vocabulario:

Diligencia: trabajo o esfuerzo cuidadoso y persistente.

Contenido de la lección:

La diligencia es una virtud que refleja la calidad de nuestro trabajo y nuestro compromiso de llevar las tareas a buen término. Para la mayoría de las personas que se encuentran en prisión, llegará un momento en el que se abrirán las puertas. Incluso quienes cumplen condenas de cadena perpetua tienen la oportunidad, en algún momento, de solicitar un mayor grado de libertad.

Por ese motivo, cada persona debería esforzarse por prepararse para tener éxito tras salir de prisión.

La falta de diligencia puede provocar una cascada de problemas tras la puesta en libertad. Consideremos el ejemplo de James y Juan, dos personas con historias muy diferentes. En un momento dado, ambos seguían un camino similar. Sin embargo, adoptaron enfoques muy distintos ante sus circunstancias.

Tanto James como Juan cumplieron condena en prisión por delitos similares. Durante su encarcelamiento, ambos tuvieron la oportunidad de acceder a programas de autoformación para mejorar sus conocimientos y habilidades. Sin embargo, sus reacciones ante esta oportunidad los llevaron por caminos opuestos. Uno decidió prepararse con diligencia para alcanzar el éxito, mientras que al otro no le importó prepararse.

Juan, una persona optimista y decidida, reconoció la importancia de la superación personal constante y aprovechó al máximo los recursos disponibles. No esperó a que el sistema le ofreciera cursos o créditos. Juan se sumergió en diversos materiales de estudio autodirigido. Aprendió a comunicarse mejor y mejoró sus habilidades matemáticas. Esos esfuerzos le llevaron a estudiar temas que iban desde el emprendimiento hasta las finanzas. Juan soñaba con crear un futuro mejor para sí mismo y para los demás.

Al salir, Juan contaba con una base sólida de conocimientos y habilidades. Combinó sus nuevos conocimientos sobre el mundo empresarial con su pasión y creatividad, y acabó fundando una empresa de éxito. Juan creó un negocio próspero gracias al trabajo duro, la dedicación y la capacidad de adaptación. También se convirtió en una fuente de inspiración para otras personas que se enfrentaban a retos similares.

Por otro lado, James mantuvo una perspectiva más cínica durante su estancia entre rejas. En lugar de diseñar una estrategia de adaptación diligente, se limitó a quejarse. Argumentaba que el sistema no le permitía mejorar su situación. Descartó la idea de los programas de autoaprendizaje, ya que creía que eran una pérdida de tiempo.

Tras su puesta en libertad, James se enfrentó a una serie de dificultades. Sin las habilidades y los conocimientos necesarios para conseguir un empleo estable, le costó mucho encontrar un trabajo adecuado. Su falta de preparación durante su estancia en prisión le dejó mal preparado para reintegrarse en la sociedad. Su falta de preparación le acarreó más problemas, como quedarse sin hogar y tener roces con la ley, lo que no hizo sino agravar sus dificultades.

Los caminos divergentes de Juan y James ponen de relieve la importancia de la iniciativa personal y la superación personal constante, incluso ante la adversidad. Mientras que Juan aprovechó la oportunidad para crecer y adquirir conocimientos y habilidades valiosas, la negligencia de James no hizo más que perpetuar sus problemas.

La historia de James y Juan nos recuerda que, independientemente de las circunstancias, tomamos decisiones a diario. Nuestras acciones pueden influir profundamenten nuestras vidas. Es un testimonio del poder transformador de la determinación, la resiliencia y el crecimiento personal.

Reflexiona sobre las valiosas lecciones que encierra esta historia. Al igual que Juan se labró un futuro próspero gracias a su preparación esmerada y su perseverancia, tú también puedes superar los retos y trazar tu propio camino hacia la prosperidad.

Si eres diligente, harás las cosas con cuidado, de forma constante y lo mejor que puedas. En el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento, adoptar la diligencia puede suponer una transformación.

Los siguientes pasos pueden fomentar la diligencia para el desarrollo personal:

Establece objetivos claros:

Empieza por definir qué es lo que quieres conseguir. Dominar una nueva habilidad, mejorar tu forma física o cuidar tu bienestar emocional.

Elabora un plan:

Una vez que hayas fijado tus objetivos, elabora un plan para alcanzarlos. Divide cada objetivo en tareas más pequeñas y manejables, y comprométete a llevarlas a cabo con diligencia.

Establecer prioridades:

Como escribió Stephen Covey en «Los siete hábitos», asegúrate de dar prioridad a lo que realmente importa. Tienes que dar pequeños pasos para abrirte nuevas oportunidades más adelante.

Coherencia:

Sé constante en tus esfuerzos. La diligencia no consiste en realizar un único esfuerzo importante, sino en dar pequeños pasos regulares que, con el tiempo, conducen a un cambio sustancial.

Enfoque:

Céntrate en la tarea que tienes entre manos. Mantener la concentración en un entorno lleno de distracciones es un acto de diligencia que puede mejorar significativamente tu desarrollo personal.

Paciencia:

Practica la paciencia. Alcanzar los objetivos lleva tiempo, y la constancia implica seguir adelante a pesar de que el progreso sea lento.

Si sigues este camino y dejas constancia de tus esfuerzos, los demás se darán cuenta cuando empieces a defender tus propios intereses en el futuro.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de diligencia?
- ¿Por qué crees que la diligencia puede conducir al desarrollo personal?
- Comparte un ejemplo reciente en el que hayas demostrado diligencia a la hora de realizar una tarea o perseguir un objetivo.
- ¿Cómo ha contribuido tu esmero a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte la diligencia a prepararte para una vida satisfactoria tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué tareas u objetivos concretos estás llevando a cabo con diligencia durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una tarea o un objetivo reciente en el que hayas trabajado. Anota cómo demostraste diligencia en ese proceso y

qué aprendiste de él. Identifica un nuevo enfoque que podrías adoptar para mejorar aún más tu diligencia.

» Recuerda que la diligencia tiene que ver con el camino, no solo con el destino. Se trata de aceptar el proceso, comprometerte con tus tareas y realizarlas lo mejor que puedas. A medida que sigas creciendo y desarrollándote en prisión, la diligencia que cultives ahora sentará unas bases sólidas para tu éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 23: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Palabra de vocabulario:

Inteligencia emocional: la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás, y de utilizar esta conciencia para orientar el pensamiento y el comportamiento en las interacciones sociales.

Contenido de la lección:

La inteligencia emocional consiste en ser conscientes de nuestras propias emociones y gestionarlas de forma eficaz. Además, nos permite comprender mejor los sentimientos de los demás y sentir empatía hacia ellos. Al desarrollar nuestra inteligencia emocional, fomentamos relaciones más sanas, mejoramos la comunicación y gestionamos los conflictos con compasión y resiliencia.

Voy a contaros una situación que recuerdo de cuando viví en una prisión federal de alta seguridad. En esos entornos, la tensión suele ser muy alta y los conflictos surgen con frecuencia.

Jake, una persona con una gran inteligencia emocional, se encontraba en una situación delicada. Otros dos reclusos, Alex y Ryan, se enzarzaron en una acalorada discusión. Jake, consciente de la importancia de la inteligencia emocional para calmar los ánimos, tomó las siguientes medidas:

1. Autoconciencia: Jake fue consciente de sus emociones. Intentó mantener la calma y la serenidad a pesar del ambiente tenso que se respiraba en el corral. Entendió que su estado emocional podía influir en el desenlace de la situación.

2. Empatía: Tanto Alex como Ryan tenían sus propias frustraciones y dificultades. Jake abordó la situación con empatía, intentando comprender sus emociones y puntos de vista subyacentes.
3. Escucha activa: Jake escuchó a Alex y a Ryan sin juzgarlos. Les animó a expresar sus preocupaciones y frustraciones. Todos tuvieron las mismas oportunidades de expresarse, lo que fomentó un clima de comprensión.
4. Mediación: Jake supo actuar como mediador, facilitando un diálogo abierto y respetuoso entre Alex y Ryan. Les animó a expresar sus quejas, pero les ayudó a ver el punto de vista del otro.
5. Regulación emocional: Jake demostró estabilidad emocional y autocontrol. Supo gestionar sus propias emociones, evitando sesgos personales y manteniéndose neutral. Su actitud serena creó un ambiente propicio para la resolución de conflictos.
6. Resolución de problemas: Jake orientó la conversación hacia la búsqueda de soluciones a los problemas subyacentes. Ayudó a Alex y a Ryan a encontrar puntos en común y les animó a proponer soluciones que beneficiaran a ambas partes. Jake fomentó la cooperación y el abandono de la confrontación centrándose en la resolución de problemas.
7. Seguimiento y apoyo: Tras mediar en la disputa, Jake hizo un seguimiento individual con Alex y Ryan para asegurarse de que las tensiones se habían calmado y de que habían resuelto el conflicto.

La inteligencia emocional de Jake ayudó a calmar un conflicto, y esa habilidad resultaría muy valiosa para una persona que se encuentra en prisión o tras su puesta en libertad. Requiere práctica, comprensión y paciencia.

Autoconciencia:

La inteligencia emocional comienza con la conciencia de uno mismo. Implica reconocer y comprender nuestras emociones, incluidos los factores que las desencadenan, sus patrones y su impacto en nuestros pensamientos y nuestro comportamiento. Al desarrollar una mayor conciencia de nosotros mismos, podemos regular mejor nuestras emociones y reaccionar de forma consciente.

Empatía:

La empatía es un componente clave de la inteligencia emocional. Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Al empatizar con los demás, establecemos vínculos más profundos, mejoramos la comunicación y fomentamos la confianza y la buena relación.

Regulación emocional:

La inteligencia emocional incluye la capacidad de gestionar y regular eficazmente nuestras emociones. Implica reconocer y aceptar nuestras emociones sin dejarnos abrumar por ellas, y encontrar formas saludables de expresarlas y afrontarlas.

Concienciación social:

La inteligencia emocional abarca la conciencia social, que es la capacidad de percibir y comprender las emociones y las necesidades de los demás. Al prestar atención a las señales no verbales y escuchar de forma activa, podemos comprender mejor las emociones de quienes nos rodean y responder a ellas.

Gestión de relaciones:

La inteligencia emocional abarca la capacidad de gestionar las relaciones de forma eficaz. Implica comunicarse de forma asertiva, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar vínculos positivos basados en la empatía, la comprensión y el respeto.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

» ¿Cómo entiendes el concepto de inteligencia emocional?

- ¿Por qué es importante la inteligencia emocional para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una ocasión en la que la inteligencia emocional te ayudó a gestionar una relación complicada o un conflicto en prisión. ¿Cómo contribuyó eso a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el desarrollo de tu inteligencia emocional a prepararte para establecer relaciones sanas y resolver conflictos tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para mejorar tu inteligencia emocional durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una interacción o un conflicto reciente en el que pudieras haber demostrado más inteligencia emocional. Describe las emociones que se vivieron, cómo reaccionaste y cuál fue el resultado de la situación. ¿Qué podrías haber hecho de otra manera para gestionar la situación con más inteligencia emocional?
- Identifica un aspecto de la inteligencia emocional que te gustaría desarrollar más. Anota acciones concretas que puedas llevar a cabo para mejorar ese aspecto, como practicar la escucha activa, pedir opiniones a los demás o practicar la autorreflexión.
- Recuerda que la inteligencia emocionales una herramienta poderosa para el desarrollo personal, la construcción de relaciones positivas y la resolución de conflictos. Al desarrollar y cultivar tu inteligencia emocional durante tu estancia en prisión, te dotas de la capacidad de comprender y gestionar las emociones, empatizar con los demás y fomentar relaciones sanas y satisfactorias. Estas habilidades te serán de gran utilidad en tu camino hacia el éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 24: CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA

Palabra de vocabulario:

Empatía: la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, los puntos de vista y las experiencias de los demás, y de responder con compasión y sensibilidad.

Contenido de la lección:

La empatía es una habilidad fundamental para el desarrollo personal. Implica ponerse en el lugar de los demás, comprender sus emociones y responder con compasión y comprensión. Al cultivar la empatía, fomentamos vínculos más profundos, construimos relaciones más sólidas y creamos un entorno más solidario y armonioso.

Si desarrollamos la empatía, desarrollamos al mismo tiempo habilidades que nos llevan a un mayor éxito tras la puesta en libertad. Por el contrario, podemos ignorar el valor de la empatía y adaptarnos al entorno carcelario con apatía. Eso significa que no nos preocupamos por los demás ni nos adaptamos de formas que nos hagan sentir cómodos en la cárcel, pero que nos incapacitan para desenvolvernos en la sociedad.

Debemos pensar en los retos a los que se enfrentan todas las personas que salen de prisión. Las personas que cumplen condena en prisión pueden encontrarse con dificultades relacionadas con:

- Encontrar trabajo,
- obtener crédito,
- Establecer relaciones comerciales.

Quienes desarrollan la empatía contarán con un conjunto de habilidades más amplio al que podrán recurrir para superar esos retos. Por ejemplo, si no hubiera desarrollado la empatía durante los 26 años que pasé en prisión, me habría enfrentado a más dificultades tras mi puesta en libertad. Me entrené para pensar como si nunca fuera a poder encontrar trabajo. Cuando salí, sentí que tendría que crear mis propias fuentes de ingresos.

La empatía desempeña un papel crucial para quienes eligen llevar una vida emprendedora. Debemos conectar con los clientes y comprender sus necesidades. Escuchamos para poder resolver sus problemas y, a continuación, creamos productos y servicios en función de esas necesidades.

Al empatizar con los usuarios finales, un emprendedor practica la escucha activa. Debe investigar los mercados para conocer mejor los problemas que quiere resolver. Un enfoque empático ayudará al emprendedor a comprender los matices del mercado.

Como antiguo recluso que se esfuerza por crear productos y servicios para el sistema penitenciario, escucho al mercado y me esfuerzo por comprender las necesidades de personas que se muestran muy escépticas conmigo, debido a mi pasado.

Si una persona desarrolla empatía mientras cumple una condena en prisión, aumentará sus posibilidades de éxito tras su puesta en libertad.

Adopción de perspectivas:

La empatía comienza por adoptar la perspectiva del otro. Implica ponernos en el lugar de los demás, imaginar sus experiencias y ver el mundo a través de sus ojos. Al tener en cuenta diferentes puntos de vista, adquirimos una comprensión más amplia de la experiencia humana.

Escucha activa:

La empatía está estrechamente relacionada con la escucha activa. Consiste en escuchar a los demás con atención y sin juzgarlos, tratando de comprender sus emociones y preocupaciones. Al implicarnos plenamente en la conversación y mostrar un interés genuino, creamos un espacio seguro para que las personas compartan sus pensamientos y sentimientos.

Reconocimiento emocional:

La empatía requiere reconocer y admitir las emociones de los demás. Implica estar atento a las señales verbales y no verbales, y validar sus sentimientos. Al reconocer y aceptar sus emociones, demostramos empatía y apoyo.

Cultivar la compasión:

La empatía está relacionada con la compasión, que es la preocupación sincera por el bienestar de los demás. Implica responder con amabilidad, empatía y disposición a ayudar. Cultivar la compasión fomenta un sentido de conexión y favorece las relaciones positivas.

Respeto a la diversidad:

La empatía implica respetar la diversidad y valorar las experiencias y los orígenes únicos de los demás. Consiste en reconocer y valorar las diferentes perspectivas y las diferencias culturales. Al aceptar la diversidad, creamos un entorno inclusivo y empático.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de empatía?
- ¿Por qué es importante la empatía para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una ocasión en la que la empatía te ayudó a comprender el punto de vista de alguien o a apoyarle en prisión. ¿Cómo contribuyó eso a tu crecimiento personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de cultivar la empatía a prepararte para entablar relaciones significativas y resolver conflictos tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes poner en práctica para mejorar tu empatía durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Piensa en una interacción reciente en la que pudieras haber mostrado más empatía. Reflexiona sobre la situación y describe cómo podrías haber comprendido mejor los sentimientos de la otra persona y haber respondido con empatía. ¿Qué medidas puedes tomar en el futuro para cultivar la empatía en situaciones similares?
- Identifica un ámbito en el que te gustaría desarrollar una mayor empatía. Anota acciones concretas que puedas llevar a cabo para mejorar tu empatía en ese ámbito, como practicar la escucha activa, realizar ejercicios para ponerte en el lugar de los demás o buscar oportunidades para aprender sobre diferentes culturas y experiencias.
- Recuerda que la empatía es una herramienta poderosa para el desarrollo personal, para fomentar las conexiones y para crear un entorno compasivo. Al cultivar y practicar la empatía durante tu estancia en prisión, desarrollas una comprensión más profunda de los demás, construyes relaciones más sólidas y contribuyes a una sociedad más empática. Estas habilidades te serán de gran utilidad en tu camino hacia el éxito tras la puesta en libertad.

LECCIÓN 25: EMPODERAMIENTO

Palabra de vocabulario:

Empoderamiento: el proceso de adquirir los conocimientos, las habilidades, la confianza y la autonomía necesarios para tomar las riendas de la propia vida, tomar decisiones informadas y alcanzar los objetivos personales.

Contenido de la lección:

Cuando un juez federal dice «Te condeno a quedar bajo la custodia del fiscal general», perdemos nuestra autonomía personal.

Mientras cumplimos la sanción, otras personas aplican políticas que influyen en nuestras vidas. Esas políticas nos dirán:

- Dónde dormir,
- con quién compartimos espacios reducidos,
- cuándo comemos,
- qué comemos,
- cómo nos comunicamos y
- cómo empleamos nuestro tiempo.

Todos tendremos que superar las 24 horas de cada día y, aproximadamente, los 365 días de cada año. Lo que decidamos hacer con nuestro tiempo determinará si nos empoderamos o si permitimos que la institución controle nuestras vidas por completo.

Si aprendemos a empoderarnos, daremos un paso de gigante hacia nuestra preparación para el éxito tras la puesta en libertad.

Para empoderarnos, adquirimos las herramientas, los conocimientos y la confianza necesarios para tomar las riendas de nuestra vida, tomar decisiones informadas y trabajar para alcanzar nuestras metas personales. Las lecciones diarias de nuestro curso «Preparación para el éxito tras la cárcel» hacen especial hincapié en mostrar la importancia de desarrollar las siguientes habilidades:

- Ampliar el vocabulario,
- mejorar nuestras habilidades de redacción,
- Mejorar nuestras habilidades comunicativas,
- Pensamiento crítico,
- Ser autónomos.

Al trabajar en nuestro desarrollo personal en esos ámbitos, podemos superar obstáculos, desarrollar nuestra resiliencia y labrarnos un futuro mejor. Son ellas las que nos dan fuerza. A nivel personal, puedo dar fe de cómo esas habilidades me permitieron alcanzar mayores niveles de libertad y éxito tras cumplir 9.500 días en una prisión federal.

Por ese motivo, considero que el empoderamiento es fundamental para el desarrollo personal:

Autoconciencia:

El empoderamiento comienza con la conciencia de uno mismo. Implica reconocer tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus valores y tus aspiraciones. Al conocerte mejor a ti mismo, puedes identificar áreas de crecimiento, fijarte objetivos significativos y tomar las riendas de tu propio camino.

Adquisición de conocimientos:

Cuanto más aprendemos, más nos empoderamos. Para ello, es necesario buscar información de forma activa, adquirir nuevas habilidades y ampliar nuestros conocimientos. Al adquirir conocimientos de forma continua, estarás mejor preparado para tomar decisiones fundamentadas y afrontar los retos.

Fomentar la confianza:

El empoderamiento y la confianza van de la mano. A medida que nos empoderamos, creemosen nuestras capacidades, adoptamos una mentalidad positiva y cuestionamos las creencias que nos limitan. Al desarrollar la confianza en nosotros mismos, podemos superar las dudas, asumir riesgos y perseverar ante los contratiempos.

Pasar a la acción:

El empoderamiento consiste en actuar para alcanzar metas. Implica fijar objetivos claros, dividirlos en pasos factibles y elaborar planes de acción. Al actuar de forma constante, podemos avanzar y desarrollar todo nuestro potencial.

En busca de apoyo:

El empoderamiento no es un camino que se recorra en solitario. Implica buscar el apoyo de los demás, crear una red de influencias positivas y rodearse de personas que te animen y te inspiren. Relacionarnos con los demás nos permite acceder a recursos valiosos, adquirir conocimientos y fomentar el espíritu de comunidad.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de empoderamiento?
- ¿Por qué es importante el empoderamiento para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Cuéntanos un ejemplo de alguna ocasión en la que el empoderamiento te haya ayudado a superar un obstáculo importante o a alcanzar un objetivo en prisión. ¿Cómo contribuyó eso a tu crecimiento personal?

- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de adoptar una actitud de empoderamiento a prepararte para una vida satisfactoria tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para reforzar tu sensación de empoderamiento durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Piensa en un objetivo o una aspiración que tengas para tu futuro. Anótalo y describe cómo te haría sentir más empoderado el hecho de alcanzar ese objetivo. Reflexiona sobre los conocimientos, las habilidades y las acciones que necesitas desarrollar para avanzar hacia ese objetivo.
- Identifica un ámbito de tu vida en el que quieras sentirte más empoderado. Anota acciones concretas para empoderarte en ese ámbito, como buscar oportunidades formativas relevantes, establecer contacto con mentores que te apoyen o fijarte pequeñas metas alcanzables para reforzar tu confianza.
- Recuerda que el empoderamiento impulsa el desarrollo personal, la resiliencia y el cambio positivo. Al adoptar el empoderamiento durante tu estancia en prisión, podrás aprovechar tu potencial interior, tomar decisiones informadas y crear un futuro satisfactorio. Tu camino hacia el éxito tras la puesta en libertad comienza con tu propio empoderamiento hoy mismo.

LECCIÓN 26: EXCELENCIA PERSONAL

Palabra de vocabulario:

Excelencia: la cualidad de ser sobresaliente.

Contenido de la lección:

Empecé a cumplir mi condena en una prisión federal a finales de la década de 1980. No sabía a qué retos me enfrentaría una vez que saliera. Un mentor me envió un ejemplar de *«En busca de la excelencia»,* un libro de Thomas Peters, sugiriéndome que quizá pudiera aprender algunas lecciones de él.

Mi mentor me ayudó muchísimo. Al aprender de él, comprendí que siempre podemos esforzarnos por alcanzar la excelencia a nivel personal. Nuestra búsqueda de la excelencia no tenía nada que ver con las decisiones que tomaran los demás. Tenía todo que ver con nuestro compromiso con la excelencia.

En primer lugar, debemos definir qué es la excelencia.

Quienes hayan leído *Ear*ning Freedom: Conquering a 45-Year Prison Term* quizá recuerden que el mismo autor, Tom Peters, escribió otro libro que incluía un perfil sobre un director de prisión federal, Dennis Luther. El director Luther perseguía la excelencia. Lo entrevisté para la tesis de máster que escribí sobre cómo prepararse para el éxito tras salir de prisión. Aunque el director no podía cambiar las leyes sobre condenas, sí podía crear programas basados en incentivos que permitieran a las personas esforzarse por alcanzar su máximo potencial.

Esforzarnos por alcanzar la excelencia personal nos ayuda a mejorar y a trabajar para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Implica establecer y cumplir de forma constante unos estándares personales, asumir la responsabilidad de nuestras acciones e intentar siempre superar nuestra mejor marca anterior.

El camino hacia la excelencia personal puede parecer difícil en prisión, pero una persona siempre puede esforzarse por alcanzar la excelencia con paciencia, perseverancia y una actitud positiva.

Desarrollamos confianza cuando nos centramos en:

- crecimiento personal,
- aprender nuevas habilidades y
- aprovechar al máximo el tiempo disponible para prepararse para una vida satisfactoria tras la puesta en libertad.

Al definir la excelencia personal, los líderes nos enseñan que es fundamental tener en cuenta lo siguiente:

Autoconciencia:

Comprender nuestras fortalezas, debilidades, pasiones y valores. Este conocimiento constituye la base para establecer objetivos y criterios personales.

Establecimiento de objetivos:

Fijémonos objetivos claros y alcanzables. Estos objetivos deben suponer un reto para nosotros y ser realistas, contribuyendo a nuestro crecimiento y desarrollo personal.

Perseverancia:

Debemos esforzarnos constantemente por alcanzar nuestros objetivos y cumplir nuestras normas, independientemente de los obstáculos que se nos presenten. La perseverancia es fundamental para alcanzar la excelencia personal.

Aprendizaje continuo:

Intenta aprender algo nuevo cada día. El aprendizaje es un proceso que dura toda la vida, y resulta especialmente importante en un entorno tan difícil como el de la cárcel.

Actitud positiva:

Mantén una actitud positiva. Considera cada dificultad como una oportunidad para crecer y cada fracaso como una ocasión para aprender y mejorar.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- Con tus propias palabras, ¿cómo definirías la excelencia personal?
- ¿Cómo es para ti la excelencia personal?
- ¿Qué objetivos personales puedes marcarte para aspirar a la excelencia mientras estás en prisión?
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de alcanzar estos objetivos a prepararte para el éxito tras tu puesta en libertad?
- ¿Puedes citar alguna situación reciente en la que hayas demostrado perseverancia a pesar de enfrentarte a un reto?
- ¿Cómo contribuyó esta experiencia a tu camino hacia la excelencia personal?

Actividad:

- Reflexiona sobre tu definición de excelencia personal y ponla por escrito. A continuación, fíjate al menos tres objetivos personales que se ajusten a esa definición. Estos objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo determinado (SMART).

» Recuerda que la excelencia personal es un camino, no un destino. Se trata de superarte a ti mismo y convertirte en la mejor versión de ti mismo. No se trata de compararte con los demás, sino de superar tu rendimiento anterior. La excelencia personal te preparará para el éxito cuando salgas de prisión. Así que, ¡busca la excelencia, no la perfección!

LECCIÓN 27: ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Palabra de vocabulario:

Establecimiento de objetivos: proceso que consiste en identificar objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos, que guían y motivan a las personas para alcanzar los resultados deseados.

Contenido de la lección:

Rudy y yo nos conocimos durante los últimos cinco años de mi condena. Rudy ya llevaba 15 años en prisión cuando nos conocimos, y esperaba salir en libertad en un plazo de dos años. Trabajábamos juntos en la granja de un centro penitenciario de mínima seguridad en Lompoc, California. Al igual que Rudy, yo también me encontraba en los últimos años de mi condena.

Mientras trabajábamos, conocimos a Lee. Lee era dueño de una gran empresa que daba empleo a más de 500 personas. Cumplió una condena relativamente corta por un delito fiscal.

Mientras los tres trabajábamos juntos en la granja, Lee nos ofreció consejos profesionales a los dos. Nos recomendó que cada uno empezara a escribir sus objetivos. Si escribíamos objetivos específicos y les asignábamos plazos claros, seríamos más eficaces a la hora de avanzar, lo que nos ayudaría a tener éxito al salir de prisión.

Consciente de que Lee tenía mucha sabiduría, seguí el consejo que me dio. Le mostré mis objetivos, describiendo los logros que pretendía alcanzar durante los últimos cinco años de mi encarcelamiento. Por su

parte, Rudy dijo que no necesitaba escribir sus objetivos. Afirmó que ya se le ocurrirían los pasos a seguir una vez que saliera. No veía ningún valor en escribir los objetivos.

Más tarde, cuando salí, empecé a organizar campañas de defensa de derechos. A través de ese trabajo, tuve que hacer un perfil de personas que se enfrentaban a dificultades tras su salida de prisión. Al colaborar con grupos comunitarios, volví a ver a Rudy. Como persona sin hogar, Rudy dijo que participaba en el grupo porque tenía muchas dificultades para salir adelante.

Después de que nos separáramos, recordé aquella conversación que mantuvimos los tres durante el tiempo que pasamos trabajando en aquella granja penitenciaria de Lompoc. Si Rudy hubiera escuchado los consejos de Lee, podría haberse fijado objetivos. Esos objetivos podrían haberle llevado a obtener mejores resultados.

Lo más importante es que, independientemente de dónde nos encontremos, siempre podemos esforzarnos por fijarnos objetivos específicos, medibles, orientados a la acción, realistas y con plazos concretos.

Establecer objetivos es una habilidad fundamental para el desarrollo personal. Implica definir y planificar objetivos que sirvan de guía para nuestras acciones y nos motiven a alcanzar los resultados deseados. Al dominar el arte de fijarse metas, podemos crear una hoja de ruta clara hacia el éxito y maximizar nuestro potencial.

Comprender el concepto de fijación de objetivos es fundamental para el desarrollo personal:

Especificidad:

Los objetivos deben ser específicos y estar bien definidos. Al expresar con claridad lo que quieres conseguir, creas una meta en la que centrar tus esfuerzos y acciones. Los objetivos específicos aportan claridad y sirven de brújula en tu camino.

Medibilidad:

Los objetivos deben ser cuantificables, para que puedas hacer un seguimiento del progreso y determinar si se ha alcanzado el éxito. Establecer criterios cuantificables garantiza que puedas evaluar si te estás acercando al resultado deseado o si es necesario realizar ajustes. Los objetivos cuantificables te permiten celebrar los hitos a lo largo del camino.

Viabilidad:

Los objetivos deben ser realistas y alcanzables. Aunque es importante fijarse metas ambiciosas que supongan un reto, también deben estar dentro de lo posible. Al fijarte objetivos alcanzables, refuerzas tu confianza y mantienes la motivación a lo largo de todo el proceso.

Relevancia:

Los objetivos deben estar en consonancia con tus valores, aspiraciones y visión general del desarrollo personal. Deben ser significativos y relevantes para tus circunstancias y deseos personales. La relevancia garantiza que mantengas el interés y el compromiso para alcanzar tus objetivos.

Con un plazo determinado:

Los objetivos deben tener un plazo o una fecha límite definidos. Establecer plazos concretos genera una sensación de urgencia y ayuda a priorizar las tareas. Los objetivos con plazos definidos te permiten gestionar tus esfuerzos de forma eficaz y evitar la procrastinación.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

» ¿Cómo entiendes el concepto de «fijarse objetivos»?

- ¿Por qué es importante fijarse metas para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de un objetivo que te fijaste en prisión. ¿Cómo contribuyó el establecimiento de objetivos a tu crecimiento y progreso personal?
- ¿Cómo puede ayudarte el establecimiento eficaz de objetivos a prepararte para una vida satisfactoria tras la puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para mejorar tus habilidades a la hora de fijarte objetivos durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Piensa en un objetivo a largo plazo que quieras alcanzar tras tu puesta en libertad. Anótalo y divídelo en pasos más pequeños y factibles. Ten en cuenta que cada paso debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado. Elabora un calendario para alcanzar cada hito.
- Reflexiona sobre un objetivo que te fijaste en el pasado y que lograste. Anota los pasos que seguiste para alcanzarlo y cómo influyó el hecho de haberte fijado ese objetivo en tu éxito. Identifica los retos a los que te enfrentaste y cómo los superaste. Comparte tu experiencia con la clase para inspirar a los demás.
- Recuerda que fijarse objetivos es una herramienta poderosa para el desarrollo personal y el progreso. Al establecer objetivos claros y factibles, y al aplicar los principios de especificidad, mensurabilidad, viabilidad, relevancia y plazos concretos, puedes allanar el camino hacia el éxito. Aprovecha el tiempo que pases en prisión para fijarte objetivos como vía hacia un futuro mejor.

LECCIÓN 28: GRATITUD Y RECONOCIMIENTO

Palabra de vocabulario:

Gratitud: la cualidad de estar agradecido y mostrar aprecio por los aspectos positivos de la vida, reconociendo lo bueno que hay en uno mismo, en los demás y en el mundo que nos rodea.

Contenido de la lección:

Siempre estaré agradecido al agente Wilson, que estaba al mando del pabellón durante mi estancia en prisión preventiva. Después de que un jurado me declarara culpable de todos los cargos, me enfrentaba a una condena a cadena perpetua. Como solo tenía 23 años, no sabía cómo asimilar esa posibilidad.

El agente Wilson se quedó de pie frente a mi celda. A través de la puerta cerrada con llave, habló conmigo y me animó. Me recomendó un libro que pensaba que me ayudaría a levantar el ánimo. El libro trataba sobre Nelson Mandela.

No conocía a Nelson Mandela. Pero cuando empecé a leer su historia, descubrí que era un activista contra el apartheid que había pasado décadas en prisión. En sus escritos, Nelson Mandela hacía hincapié en la importancia de la gratitud en diversos aspectos de la vida. Una cita de su obra:

«Levantémonos y seamos agradecidos, pues si hoy no hemos aprendido mucho, al menos hemos aprendido un poco; y si no hemos aprendido un poco, al menos no nos hemos puesto enfermos; y si nos hemos puesto enfermos, al menos no hemos muerto; así pues, seamos todos agradecidos».

La cita reflejaba la capacidad del señor Mandela para encontrar motivos de gratitud incluso en circunstancias difíciles. Transmite su convicción de que hay que reconocer y valorar los aspectos positivos de la vida, por pequeños que puedan parecer.

La extraordinaria vida de Mandela y su capacidad para mantener la resiliencia y el optimismo incluso durante sus 27 años de encarcelamiento son un testimonio de cómo encarnaba la gratitud en la práctica. Eso me ayudó a superar los 26 años que viví como el número 16377-004.

Nelson Mandela me enseñó que la gratitud es una práctica poderosa que puede transformar nuestra perspectiva y contribuir al desarrollo personal, incluso en circunstancias difíciles como el encarcelamiento. Implica reconocer y valorar los aspectos positivos de la vida, fomentar una sensación de satisfacción y cultivar una mentalidad de abundancia. Al adoptar la gratitud, podemos mejorar nuestro bienestar, nuestra resiliencia y nuestra visión general de la vida.

Comprender el concepto de gratitud es esencial para el crecimiento personal:

Agradecimiento:

La gratitud empieza por valorar nuestras bendiciones y experiencias positivas, por pequeñas que puedan parecer. Implica reconocer lo bueno que hay en uno mismo, en los demás y en el mundo que nos rodea. Al reconocer y valorar estos aspectos, cultivamos un sentimiento de gratitud.

Mindfulness:

La gratitud requiere estar presente y ser consciente del momento actual. Implica prestar atención a la belleza, la bondad y las oportunidades que nos ofrece la vida cotidiana. Practicar la atención plena nos hace más sensibles a los aspectos positivos que a menudo pasan desapercibidos.

Cambio de perspectiva:

La gratitud implica cambiar nuestra perspectiva: dejar de centrarnos en lo que nos falta para reconocer lo que tenemos. Requiere replantearnos los retos como oportunidades de crecimiento y encontrar el lado positivo en las situaciones difíciles. Al adoptar una perspectiva de gratitud, cultivamos la resiliencia y el optimismo.

Prácticas de gratitud:

Podemos cultivar la gratitud mediante diversas técnicas. Entre ellas se incluyen llevar un diario de gratitud, expresar nuestro agradecimiento a los demás, reflexionar sobre los momentos positivos y realizar actos de bondad. Al poner en práctica estas actividades, reforzamos nuestra mentalidad de gratitud y fortalecemos nuestro sentido del agradecimiento.

Efecto dominó:

La gratitud tiene un efecto dominó en nuestras relaciones y en nuestro bienestar general. Cuando expresamos gratitud, aumentamos nuestra felicidad y, al mismo tiempo, mejoramos y fortalecemos nuestros vínculos con los demás.

Cuando difundimos la gratitud, contribuimos a crear un entorno positivo y solidario.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo entiendes el concepto de gratitud?
- ¿Por qué es importante cultivar la gratitud para el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una situación en prisión en la que practicar la gratitud te ayudó a mantener una actitud positiva y a potenciar tu crecimiento personal.

- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de cultivar la gratitud a prepararte para una vida satisfactoria tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para cultivar la gratitud durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre tres cosas por las que te sientes agradecido hoy. Anótalas en tu diario y explica brevemente por qué las valoras. Planteate el reto de identificar tanto los aspectos importantes como los pequeños de tu vida para cultivar una perspectiva amplia de la gratitud.
- Piensa en alguien de tu vida que haya tenido un impacto positivo en ti, ya sea un amigo, un familiar o un compañero de trabajo. Escribe una carta expresando tu gratitud y aprecio por su presencia en tu vida. Si es posible, plantéate compartir esta carta con esa persona o guardarla como recuerdo de tu gratitud.
- Recuerda que la gratitud es una práctica que puede transformar tu forma de pensar y potenciar tu crecimiento personal. Al cultivar una perspectiva de gratitud, reconocer los aspectos positivos de la vida y expresando tu aprecio, podrás encontrar fuerza y resiliencia incluso en circunstancias difíciles. Aprovecha el poder de la gratitud durante tu estancia en prisión y más allá.

LECCIÓN 29: MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Palabra de vocabulario:

Mentalidad de crecimiento: la creencia de que las capacidades y la inteligencia pueden desarrollarse mediante la dedicación, el esfuerzo y el aprendizaje. Hace hincapié en el poder de la resiliencia, en aceptar los retos y en buscar oportunidades de crecimiento.

Contenido de la lección:

Las personas que se encuentran en prisión necesitan una mentalidad de crecimiento. Esta nos ayuda a comprender que podemos mejorar gracias a la dedicación y al esfuerzo. Al vivir en un entorno penitenciario, debemos afrontar los retos, perseverar ante los contratiempos y buscar oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

Mientras cumplía mi condena, Thomas Edison, el inventor de la bombilla eléctrica, fue una fuente de inspiración para mí. Es famoso por decir:

«No he fracasado. Simplemente he descubierto 10 000 formas que no funcionan».

Sus palabras reflejan una mentalidad extraordinaria. No veía los contratiempos y los fracasos como signos de derrota. Eran peldaños en su camino hacia el éxito.

La perseverancia de Edison y su disposición a aprender de cada intento le llevaron, en última instancia, a su revolucionario invento.

Adoptar una mentalidad de crecimiento puede transformar la forma en que afrontamos los retos y los reveses. Implica comprender que los

reveses no son un indicador de nuestra inteligencia o valía, sino más bien oportunidades para aprender y mejorar.

Con una mentalidad de crecimiento, nos volvemos más resilientes, adaptables y abiertos a nuevas posibilidades. Aunque tuve que superar una condena de 45 años, líderes como Thomas Edison me ayudaron a prepararme para el camino y a salir adelante con éxito.

Comprender el concepto de mentalidad de crecimiento es esencial para el desarrollo personal:

La fe en el desarrollo:

Una mentalidad de crecimiento parte de la convicción de que podemos desarrollar nuestras capacidades mediante el esfuerzo y el aprendizaje. Cuestiona la idea de que la inteligencia o el talento sean algo fijo y anima a las personas a considerar que su potencial es ilimitado. Al adoptar esta convicción, nos sentimos más motivados para buscar el crecimiento y esforzarnos por mejorar.

Afrontar los retos:

Tener una mentalidad de crecimiento significa buscar activamente los retos y considerarlos oportunidades para crecer. En lugar de evitar las dificultades, las personas con una mentalidad de crecimiento las aceptan, sabiendo que los retos aportan experiencias valiosas y vías de aprendizaje. Entienden que el esfuerzo y la perseverancia son necesarios para superar los obstáculos.

Perseverancia y resiliencia:

Una mentalidad de crecimiento nos anima a perseverar a pesar de los contratiempos y los fracasos. En lugar de desanimarse ante los contratiempos, las personas con una mentalidad de crecimiento los ven como obstáculos temporales y oportunidades para aprender, adaptarse e intentarlo de nuevo. Esta resiliencia les ayuda a recuperarse con más fuerza y a continuar su camino hacia el crecimiento personal.

Aprender de los comentarios:

En lugar de sentirnos amenazados o ponernos a la defensiva, acogemos con agrado los comentarios, incluso si son críticos. Los comentarios nos aportan ideas y nos indican áreas en las que podemos mejorar. Debemos utilizarlos como guía para perfeccionar nuestras habilidades y progresar.

Fomentar la pasión por el aprendizaje:

Una mentalidad de crecimiento fomenta el amor por el aprendizaje y la mejora continua. Anima a las personas a explorar nuevas ideas, ampliar sus conocimientos y buscar nuevas experiencias. Al cultivar la pasión por el aprendizaje, las personas con una mentalidad de crecimiento mantienen viva su curiosidad y su compromiso, y superan continuamente sus límites.

Para desarrollar una mentalidad de crecimiento hay que aplicar estrategias concretas:

Acepta los retos:

Busca oportunidades para ponerte a prueba y salir de tu zona de confort. Acepta tareas que, aunque al principio puedan parecer difíciles, sabiendo que te ofrecen oportunidades de crecimiento.

Practica el diálogo interno positivo:

Combate los pensamientos negativos y sustitúyelos por afirmaciones positivas y alentadoras. Recuérdate a ti mismo que puedes aprender y mejorar con esfuerzo.

Establecer objetivos:

Fíjate objetivos concretos y realistas que te hagan superar tus límites. Divídelos en pasos más fáciles de gestionar y celebra los logros a lo largo del camino.

Aprender de los fracasos:

Considera los fracasos como experiencias de aprendizaje, en lugar de como defectos personales. Analiza qué salió mal, extrae las lecciones y utilízalas para ajustar tu enfoque y mejorar.

Solicitar opiniones:

Busca activamente la opinión de los demás y mantén una actitud abierta ante las críticas constructivas. Aprovecha los comentarios. ¡Por supuesto! Aquí tienes una sección con preguntas y actividades para trabajar por tu cuenta, que acompañan a la lección sobre la importancia de tener una mentalidad de crecimiento:

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

- ¿Cómo describirías tu estado de ánimo actual?
- ¿Sueles tener una mentalidad de crecimiento o una mentalidad fija en diferentes ámbitos de tu vida?
- ¿Qué situaciones o retos te hacen adoptar una mentalidad fija?
- ¿Cómo sueles reaccionar en esas situaciones?

Actividad:

- **Diario de mentalidad de crecimiento:** Crea un diario de mentalidad de crecimiento en el que puedas reflexionar sobre tus experiencias, retos y progresos. Dedica unos minutos cada día a escribir sobre una situación o un encuentro en el que hayas aplicado una mentalidad de crecimiento. Describe cómo abordaste la situación, qué aprendiste y cómo piensas seguir creciendo en ese ámbito.

Entrevista con un modelo a seguir en materia de mentalidad de crecimiento:

Identifica a alguien que encarne una mentalidad de crecimiento, como un empresario, un deportista o un artista de éxito. Investiga su trayectoria y sus logros y, si es posible, organiza una entrevista o busca entrevistas o artículos ya publicados sobre él o ella. Toma nota de su mentalidad, de cómo afronta los retos y de las estrategias que utiliza para fomentar el crecimiento. Reflexiona sobre lo que puedes aprender de su ejemplo y cómo puedes aplicar esas ideas a tu propia vida.

Ejercicio de visualización:

Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas relajarte. Cierra los ojos e imagínate adoptando plenamente una mentalidad de crecimiento. Imagina que afrontas los retos con entusiasmo y resiliencia, que buscas oportunidades para crecer y que celebras tus avances a lo largo del camino. Utiliza todos tus sentidos para que la visualización sea vívida e impactante. Después, escribe en tu diario sobre tu experiencia y las emociones que te ha suscitado.

LECCIÓN 30: INTEGRIDAD Y CÓMO GENERAR CONFIANZA

Palabra de vocabulario:

Integridad: la cualidad de ser honesto, tener sólidos principios morales y respetar las normas éticas en las propias acciones y decisiones.

Contenido de la lección:

Viktor Frankl fue un ejemplo de integridad extraordinaria durante su estancia como prisionero en los campos de concentración alemanes durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de soportar un sufrimiento inmenso y de ser testigo de atrocidades inimaginables, Frankl demostró un compromiso inquebrantable con sus principios y valores, convirtiéndose en un faro de integridad en las circunstancias más sombrías.

El agente Wilson me pasó un libro sobre Viktor Frankl cuando estaba recluido en régimen de aislamiento antes de que se dictara sentencia. Llevaba varios meses recluido en régimen de aislamiento mientras esperaba el proceso judicial. Como era mi primera experiencia en prisión, la soledad me entristecía. Cuando leí el libro sobre Viktor Frankl, un prestigioso psiquiatra, recuerdo que sentí como si tuviera un modelo de cómo quería salir de la cárcel, independientemente de la duración de la condena que me impusieran.

El Dr. Frankl se negó a transigir con sus creencias o a distorsionar la verdad, incluso cuando se enfrentaba a coacciones extremas o amenazas. Su integridad, manifestada a través de su honestidad y autenticidad inquebrantables, inspiraba a cualquiera que leyera su historia. Su honestidad se extendía a sus interacciones con todas las personas con las que se cruzaba. Independientemente de las atrocidades que padeció, se mantuvo

firme en la defensa de la dignidad y la humanidad de los demás, ofreciendo apoyo y compasión en medio de unas condiciones deshumanizadoras.

El Dr. Frankl escribió sobre la importancia de encontrar un sentido y un propósito en la vida, independientemente de las circunstancias externas. A pesar de la inmensa desesperación y la falta de esperanza que le rodeaban, se negó a sucumbir a la desesperación. En cambio, se dedicó a buscar un sentido mientras atravesaba un sufrimiento inimaginable. Su búsqueda de un propósito le proporcionó consuelo y animó a otros a aferrarse a su humanidad y a luchar por algo más grande.

La integridad del Dr. Frankl se puso de manifiesto a través de su resiliencia y su determinación para mantenerse fiel a sus valores. Se negó a participar en actos de crueldad ni a tolerarlos, aunque ello supusiera poner en peligro su vida. Ante la deshumanización y la amenaza constante de muerte, mantuvo su postura ética, negándose a comprometer su integridad por beneficio personal o por sobrevivir.

Comprender el concepto de integridad es esencial para el desarrollo personal, especialmente para las personas que se encuentran en prisión.

Honestidad y autenticidad:

La integridad empieza por ser honesto con uno mismo y con los demás. Implica vivir de acuerdo con nuestros valores y principios, ser fieles a quienes somos y mostrarnos tal y como somos ante el mundo. Generamos confianza y credibilidad en nuestras interacciones al apostar por la honestidad y la autenticidad. Los escritos del Dr. Viktor Frankl son una de las razones por las que comenzamos nuestro curso con el módulo sobre la definición del éxito: tenemos que saber quiénes somos y en qué aspiramos convertirnos si queremos tener éxito.

Toma de decisiones éticas:

La integridad guía los procesos de toma de decisiones éticas. Implica tener en cuenta las implicaciones morales de nuestras elecciones y esforzarnos por hacer lo correcto, incluso cuando nos enfrentamos a

situaciones difíciles o a tentaciones. Las personas íntegras dan prioridad al comportamiento ético y defienden los principios morales.

Coherencia y fiabilidad:

Demostramos integridad a través de la coherencia y la fiabilidad en nuestras palabras y acciones. Como escribió Gandhi, debemos mantener en armonía todo lo que pensamos, decimos y hacemos. Debemos cumplir con nuestros compromisos, mantener nuestras promesas y ser personas en las que se pueda confiar. Al actuar con coherencia y fiabilidad, nos ganamos una reputación de personas de confianza y nos ganamos el respeto de los demás.

Rendición de cuentas y responsabilidad:

La integridad implica asumir la responsabilidad de nuestras acciones y aceptar las consecuencias que estas puedan acarrear. Significa reconocer los errores, aprender de ellos y reparar el daño causado cuando sea necesario. Las personas íntegras comprenden el impacto de sus decisiones y se esfuerzan por hacer lo correcto.

Fomentar la confianza y el carácter:

La integridad desempeña un papel fundamental a la hora de forjar la confianza y el carácter. Fomenta relaciones sanas y significativas, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Al actuar con integridad, inspiramos a los demás y creamos un entorno de respeto, franqueza y confianza.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES: EN UNA HORA, RESPONDE COMO CONSIDERES OPORTUNO.

» ¿Cómo entiendes el concepto de integridad?

- ¿Por qué es importante la integridad para el crecimiento y el desarrollo personal, especialmente durante el encarcelamiento?
- Comparte un ejemplo de una situación en prisión en la que actuar con integridad te ayudó a mantener tus valores y contribuyó a tu crecimiento personal.
- ¿Cómo puede ayudarte el hecho de vivir con integridad a prepararte para una vida satisfactoria tras tu puesta en libertad?
- ¿Qué estrategias puedes emplear para cultivar y demostrar integridad durante tu estancia en prisión?

Actividad:

- Reflexiona sobre una situación en la que te hayas enfrentado a un dilema moral o hayas tenido que tomar una decisión difícil. Escribe sobre cómo el hecho de actuar con integridad influyó en tus decisiones y en los resultados que se derivaron de ellas.
- Comenta las lecciones que aprendiste y cómo contribuyen a tu crecimiento personal.
- Identifica tres valores personales que sean importantes para ti. Describe cómo alineas tus acciones con estos valores para vivir con integridad. Reflexiona sobre los posibles retos y las estrategias para superarlos.
- Recuerda que la integridad es la base del crecimiento personal y del desarrollo del carácter. Al vivir con honestidad, principios éticos y sentido de la responsabilidad, generas confianza, fortaleces las relaciones y allanas el camino hacia el éxito. Aprovecha el poder de la integridad durante tu estancia en prisión y llévala contigo como principio rector en todos los ámbitos de tu vida.

EPÍLOGO: 18 DE AGOSTO DE 2025

¡Hola!

En nombre de todo el equipo de Prison Professors Charitable Corporation, te doy la más cordial bienvenida. Nuestra organización sin ánimo de lucro tiene como objetivo apoyar a las personas afectadas por el sistema judicial, proporcionándoles las herramientas y el ánimo necesarios para transformar sus vidas durante el encarcelamiento y más allá.

Si es la primera vez que nos conoces, espero que encuentres inspiración y orientación práctica en las páginas de este libro. Si has leído una versión anterior de este epílogo, gracias por seguir en contacto y crecer junto a nuestra comunidad.

Nuestra misión

«Prison Professors» se dedica a empoderar a las personas que se encuentran en prisión para que laben su camino hacia el éxito. A través de la educación, la autorreflexión y una preparación minuciosa, nuestro objetivo es ayudar a las personas a crear oportunidades, recuperar su dignidad y reintegrarse en la sociedad como ciudadanos activos.

Sabemos por experiencia que prepararse durante el encarcelamiento abre puertas más adelante. Cuando documentas tu trayectoria, no solo ganas credibilidad, sino que también te colocas en una posición que te permite aprovechar las oportunidades tras la puesta en libertad.

¿Por qué dejar constancia de tu viaje?

Me llamo Michael Santos y soy el fundador de Prison Professors. En 1987, cuando tenía 23 años, me detuvieron y posteriormente me condenaron a

45 años de prisión federal por tráfico de cocaína. Cumplí 26 años de condena.

Durante ese tiempo, me comprometí a cambiar. Obtuve títulos académicos, escribí libros y entablé relaciones con mentores que me enseñaron cómo prepararme para el éxito. Al mostrar mi trabajo y dejar constancia de mi evolución, salí de la cárcel con oportunidades para llevar una vida plena.

Las estrategias que me funcionaron a mí pueden funcionar para ti. Por eso hemos creado un sistema para que puedas dejar constancia de tu progreso y compartirlo con los demás.

Perfiles en PrisonProfessors.org

Te invitamos a crear un perfil a través de nuestra página web: PrisonProfessors.org.

Así es como funciona:

1. Pide a un familiar o a un amigo que visite la página web.
    - ◊ Entra en PrisonProfessors.org.
    - ◊ Haz clic en «Perfiles».
    - ◊ Sigue las instrucciones para obtener un nombre de usuario y una contraseña.
2. Un familiar tuyo puede actualizar tu perfil en tu nombre.
    - ◊ Pueden introducir tu biografía, diarios, reseñas de libros y plan de reinserción.
    - ◊ Además, recibirán información actualizada de nuestra organización sin ánimo de lucro sobre las iniciativas de defensa de derechos y las oportunidades que estamos tratando de ampliar.

Si no tienes ningún familiar que pueda ayudarte, puedes enviar un correo electrónico a Corrlinks a Interns@PrisonProfessors.org. Nuestro equipo te ayudará a crear y actualizar tu perfil.

Qué incluir en tu perfil

Te animamos a que utilices tu perfil para documentar tu trayectoria. Los siguientes elementos son los más importantes:

- **Biografía:** Describe quién eres y cómo te estás preparando para alcanzar el éxito.
- **Diario: Anota** los pasos que das cada día para crecer.
- **Reseñas de libros:** Cada vez que leas un libro, escribe un breve informe explicando lo que has aprendido y cómo te ayudará tras tu puesta en libertad.
- **Plan de reinserción:** Muestra la estrategia deliberada que estás elaborando para tu reinserción.

Piensa en tu perfil como tu currículum para el éxito: la prueba de que te estás preparando a conciencia para alcanzar la libertad.

Puntos, clasificaciones y promoción

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

- Cada vez que tú o tu familia actualicéis vuestro perfil, ganaréis puntos.
- Escribir diarios, reseñas de libros o actualizar tu plan de reinserción te da puntos adicionales.
- Cuantos más puntos consigas, más subirás en la clasificación.

¿Por qué es importante esto? Porque cuando defendemos reformas —como la ampliación del régimen de trabajo fuera del centro penitenciario, el arresto domiciliario y los créditos de libertad ganados—, mostramos a las partes interesadas quiénes son los que más se esfuerzan. Los perfiles y las clasificaciones destacan a las personas que más progresan.

Esta visibilidad refuerza nuestro esfuerzo colectivo por abrir más oportunidades a quienes se preparan.

Recursos que te ayudarán a empezar

En la medida de lo posible, nuestra organización sin ánimo de lucro te enviará libros para ayudarte a empezar a crear tu perfil. Entre ellos se incluyen:

- ***Ganarse la libertad:*** Superando una condena de 45 años de prisión
- ***Plan de puesta en libertad:*** Un cuaderno de ejercicios para el éxito

Cada vez que te enviemos un libro, esperamos que pongas de tu parte y actualices tu perfil escribiendo una reseña del libro. A continuación, te enviaremos el siguiente libro de la serie. Estos recursos demuestran que nunca le pido a nadie que haga algo que yo mismo no haya hecho durante mis 26 años en prisión, ni algo que siga sin hacer hoy en día.

Reflexiones finales

Tu pasado no determina 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 cambiar tu situación recae en ti.

- Crea tu perfil.
- Gana puntos.
- Sube en la clasificación.
- Inspira a otros con tu ejemplo y anima a tu familia y amigos a que nos sigan en las redes sociales.

Juntos, podemos cambiar la percepción general y demostrar a los responsables políticos, a los empresarios y a los líderes comunitarios que las personas que se encuentran en prisión son capaces de crecer, alcanzar la excelencia y ejercer el liderazgo.

Estamos agradecidos de recorrer este camino junto a vosotros y esperamos poder celebrar vuestros avances.

Con esperanza y respeto,

Michael Santos

Fundador, Prison Professors Charitable Corporation

GUÍA DE INICIO RÁPIDO: PERFILES DE LOS «PROFESORES DE LA CÁRCEL»

Paso 1: Un familiar crea tu perfil

» Ir a **PrisonProfessors.org**

» Haz clic en **Perfiles**

» Sigue las instrucciones para obtener un **nombre de usuario y una contraseña**

Paso 2: Crea tu perfil

Un miembro de tu familia (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 reinserción** — Cómo piensas salir adelante tras tu puesta en libertad

Paso 3: Gana puntos y sube en la clasificación

» Cada actualización = puntos

- Cuantos más puntos, mejor clasificación
- La tabla de clasificación muestra quién se está esforzando más
- Los perfiles nos ayudan a promover más oportunidades para **ganarnos la libertad**

Paso 4: Mantente conectado

- Los familiares reciben información actualizada sobre nuestra labor de defensa
- Los perfiles ponen de relieve los avances ante las partes interesadas, las empresas y quienes nos apoyan

Si no tienes ningún familiar que te pueda ayudar:

- Envía un correo electrónico de Corrlinks a:
  - **Interns@PrisonProfessors.org**
- Nuestro equipo te ayudará a actualizar tu perfil.

VOCABULARIO

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
1	abdicar	renunciar a un cargo o incumplir sus obligaciones	verbo
2	aberración	desviación de la norma	sustantivo
3	abolir	poner fin a algo	verbo
4	abolición	parar	sustantivo
5	abundan	existir en gran número	verbo
6	absolver	eximir o absolver (a alguien) de culpa, responsabilidad o responsabilidad.	verbo
7	abundancia	una cantidad muy grande de algo	sustantivo
8	el mundo académico	entorno de aprendizaje	sustantivo
9	acompañar	ir a algún sitio con alguien	verbo
10	según	de una forma que se adapte a las circunstancias concretas.	adjetivo
11	rendición de cuentas	ser responsable y llevar un control	sustantivo
12	acumular	de una forma que se adapte a las circunstancias concretas.	verbo
13	adquisición	un bien u objeto adquirido u obtenido, normalmente por una biblioteca o un museo.	sustantivo
14	acrónimo	una abreviatura formada a partir de las iniciales de otras palabras y que se pronuncia como una palabra	sustantivo
15	adaptar	adaptar	verbo
16	adherirse	mantenerte fiel a algo, o creer en algo y seguirlo	verbo
17	auxiliar	complementario o adicional	adjetivo
18	amonestar	acto o acción de amonestar; consejo o advertencia con carácter autoritario.	verbo
19	adolescencia	tras la pubertad, o cuando un joven pasa de ser un niño a ser un adulto.	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
20	adolescente	un joven	adjetivo
21	adversario	un rival en una competición o un conflicto	sustantivo
22	defensor	el apoyo público, o el hecho de abogar por algo o en nombre de alguien	sustantivo o verbo
23	alquimia	transformación de algo de una forma a otra	sustantivo
24	alinear	colocar o disponer en línea recta	verbo
25	altercado	una discusión o disputa acalorada, sobre todo en público.	sustantivo
26	reparaciones	realizar pequeños cambios en (un texto) para que resulte más imparcial, más preciso o más actualizado	verbo
27	analogía	una comparación entre dos cosas, normalmente con el fin de explicar o aclarar algo.	sustantivo
28	antología	una recopilación de escritos publicada	sustantivo
29	prever	considerar probable; esperar o predecir.	verbo
30	antídoto	un medicamento que se toma o se administra para contrarrestar el efecto de un veneno	sustantivo
31	apartheid	segregación por motivos raciales	sustantivo
32	vértice	la parte superior o más alta de algo, especialmente aquella que forma una punta.	adjetivo
33	aplicar	presentar una solicitud o petición formal	verbo
34	averiguar	averiguar (algo) con certeza; asegurarse de ello.	sustantivo
35	aspirar	orientar las esperanzas o ambiciones hacia la consecución de algo.	verbo
36	evaluar	evaluar o estimar la naturaleza, la capacidad o la calidad de algo.	verbo
37	activo	algo útil o valioso	sustantivo
38	asilo	refugio o protección frente al peligro, una institución	sustantivo
39	expiar	reparar el daño causado.	verbo
40	descaro	la disposición a asumir riesgos audaces	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
41	audaz	demostrar disposición a asumir riesgos	adjetivo
42	autor	alguien que escribe libros, o que se dedica a escribir libros	sustantivo o verbo
43	autobiografía	relato de la vida de una persona escrito por ella misma	sustantivo
44	autodidacta	autodidacta	sustantivo
45	avatares	una encarnación, una personificación o una manifestación de una persona o una idea.	sustantivo
46	eje	una línea que soporta algo que gira, una estructura que soporta un objeto giratorio	sustantivo
47	en nombre de	Con el fin de	sustantivo
48	otorgar	Dar algo	verbo
49	bipartidista	respaldado por dos partes o compuesto por dos partes	adjetivo
50	biografía	la historia de la vida de alguien	sustantivo
51	sombrío	vacío y poco acogedor	adjetivo
52	bondage	esclavo	sustantivo
53	oneroso	difícil de llevar a cabo o cumplir; agotador.	adjetivo
54	burocracia	organización compleja con muchas capas	sustantivo
55	candidato	una persona o cosa que se considera apta para, o susceptible de sufrir, un destino o un trato concretos	sustantivo
56	capacidad	la cantidad máxima que algo puede contener.	sustantivo
57	capital	dinero u otros activos destinados a un fin concreto, como crear una empresa o invertir.	sustantivo
58	leyenda	Texto breve que describe una imagen, un libro o un vídeo	sustantivo
59	carrera profesional	un tipo de trabajo o profesión	sustantivo
60	catalizador	algo que da lugar a un cambio	verbo
61	catapulta	saltar por encima de algo	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
62	catastrófico	un suceso realmente grave	adjetivo
63	caracterizar	describir la naturaleza o las características distintivas de.	verbo
64	charlatán	un falso o un impostor	sustantivo
65	coalición	un grupo de personas que se unen por una causa común	sustantivo
66	engranaje	una parte de un mecanismo más amplio	sustantivo
67	garantía	algo que se ha comprometido a respaldar otra cosa, o como adjetivo, relacionado con algo	sustantivo o adjetivo
68	colosal	enormemente grande	adjetivo
69	desplazamiento diario	la distancia entre dos lugares	sustantivo
70	brújula	un instrumento que indica la dirección	sustantivo
71	comprender	comprender mentalmente; entender.	verbo
72	concéntrico	un patrón de círculos y anillos con el mismo centro	adjetivo
73	concepto	una idea, un sentimiento o una opinión	sustantivo
74	concluir	poner fin a	verbo
75	condenar	castigar	verbo
76	condición	un estado concreto de existencia.	sustantivo
77	configurar	preparar	verbo
78	enfrentarse	encontrarse (con alguien) cara a cara con intenciones hostiles o polémicas.	verbo
79	conclusión	el final de algo	sustantivo
80	consentimiento	estar de acuerdo con algo o aceptarlo	verbo o sustantivo
81	consecuencia	el resultado de algo	sustantivo
82	constante	siempre en marcha	adjetivo
83	consumidor	una persona que compra algo	sustantivo
84	contemplar	mirar fijamente durante mucho tiempo.	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
85	disputar	luchar por superar (una dificultad o un peligro).	verbo
86	contexto	la situación que puede explicar algo	sustantivo
87	convaleci-ente	un lugar para descansar	sustantivo o adjetivo
88	conversar	para hablar	verbo
89	convertir	provocar un cambio en la forma, el carácter o la función.	verbo
90	transmitir	dar algo o comunicar algo	verbo
91	afrontar	adaptarse a la dificultad	verbo
92	correspon-dencia	comunicarse por mensaje de texto o por escrito	sustantivo
93	cangrejos en un cubo	la teoría de que los perdedores quieren hundir a los demás	frase
94	credencial	algún tipo de autoridad o validación	sustantivo
95	credibilidad	autoridad	sustantivo
96	pensamiento crítico	teniendo en cuenta el coste de oportuni-dad de cada decisión	sustantivo
97	culpable	responsable de algo	sustantivo
98	cultivar	desarrollar algo para que alcance un may-or potencial	verbo
99	cínico	falso y poco fiable	adjetivo
100	deuda	una obligación o algo que se debe	sustantivo
101	descifrar	para entender o desentrañar	verbo
102	distinguir	para demostrar por qué alguien o algo es único	verbo
103	deficiente	puntos débiles de algo	adjetivo
104	deliberado	con una intención clara y bien definida	adjetivo
105	engañar	para ocultar o engañar	verbo
106	delirio	la creencia en algo que no es cierto	sustantivo
107	fallecimiento	el fin o el fracaso de algo	sustantivo
108	descarrilar	desviarse del camino	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
109	a pesar de	sin verse afectado por ello, o a pesar de ello	preposición
110	determinado	fijo e inalterable	adjetivo
111	determinar	hacer que (algo) ocurra de una manera determinada; ser el factor decisivo en.	verbo
112	detestar	odiar	verbo
113	dedicar	ser fiel	verbo
114	devorar	para consumir	verbo
115	disco	una superficie redonda y plana	sustantivo
116	sombrío	malos resultados	adjetivo
117	dispares	algo totalmente diferente	adjetivo
118	dudoso	cuestionable, vacilante, dudoso	adjetivo
119	imitación	engañar y estafar	verbo
120	coacción	en una situación difícil	sustantivo
121	detenerse	dedicar demasiado tiempo a	verbo
122	ecosistema	todas las cosas que tienen algo en común	sustantivo
123	elegir	para obtener resultados mediante una votación democrática	verbo
124	que cumplan los requisitos	un posible candidato	adjetivo
125	embarcarse	para empezar	verbo
126	encarnar	inventarse algo de la nada	verbo
127	abrazar	para mantener	verbo
128	surgir	para salir de	verbo
129	potenciar	para reforzar	verbo
130	emular	parecerse a otra cosa	verbo
131	encuentro	para reunirse	verbo
132	ingeniero	para planificar	verbo
133	mejorar	para mejorar	verbo
134	enredar	quedarse atrapado en	verbo
135	época	un período de tiempo concreto	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
136	equanimidad	mantener el equilibrio en tiempos difíciles	sustantivo
137	época	un momento concreto	sustantivo
138	estallar	explotar	verbo
139	esotérico	inusual y difícil de entender	adjetivo
140	eternidad	para siempre	sustantivo
141	étnico	diferente o distinto de los demás, con una cultura común	adjetivo
142	origen étnico	la cultura de alguien	sustantivo
143	evolucionar	crecer y madurar	verbo
144	ejemplar	un buen ejemplo	adjetivo
145	agotamiento	estar cansado	sustantivo
146	existencial	la fuerza vital de algo	sustantivo
147	revelar	para mostrar	verbo
148	externo	algo de fuera	adjetivo
149	facilitar	para ayudar	verbo
150	faze	sorprender o preocupar a alguien	verbo
151	con fluidez	familiarizarse con algo, como un idioma	adjetivo
152	formativo	el comienzo de algo	adjetivo
153	fortaleza	para reforzar	sustantivo
154	acoger	crear o promocionar algo	verbo
155	frágil	delicado	adjetivo
156	fraude	no auténtico y falso	sustantivo
157	fondo	proporcionar recursos o una partida presupuestaria	verbo o sustantivo
158	género	un grupo de personas que comparten características, como ser hombres o mujeres	sustantivo
159	generar	para crear	verbo
160	gobernar	gobernar	verbo
161	pastar	comer en el campo	verbo
162	armonizar	para que sea coherente	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
163	Helénico	Relacionado con los antiguos griegos	adjetivo
164	por lo tanto	como consecuencia	adverbio
165	rebaño	un grupo de animales como sustantivo, o moverse juntos como verbo	sustantivo o verbo
166	destacar	para llamar la atención sobre algo	verbo
167	obstaculizar	bloquear	verbo
168	inmenso	grande	adjetivo
169	emigrar	mudarse a otra zona	verbo
170	inminente	que ocurra pronto	adjetivo
171	inmutable	incapaz de cambiar	adjetivo
172	impacto	la fuerza o la acción de una cosa al chocar contra otra, o un efecto potente	verbo o sustantivo
173	implicar	meter en problemas	verbo
174	imponer	colocar o insertar	verbo
175	impresión	una idea, un sentimiento o una opinión	sustantivo
176	incentivar	para recompensar	verbo
177	incipiente	el comienzo	adjetivo
178	inclinación	un resultado probable	sustantivo
179	pendiente	subiendo	verbo
180	incremental	poco a poco	adjetivo
181	incansable	nunca cansarse	adjetivo
182	imborrable	permanece de forma permanente	adjetivo
183	indeterminado	no es algo inamovible	adjetivo
184	imputar	presentar cargos formalmente	verbo
185	infinito	nunca se acaba	adjetivo
186	infligir	para causar daño	verbo
187	influencia	convencer o inclinar a alguien hacia una postura concreta	verbo
188	infundir	meter dentro de algo	verbo
189	inicial	el primero	sustantivo
190	innovar	empezar algo	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
191	perspectiva	para crear conciencia	sustantivo
192	integral	parte del todo	adjetivo
193	integrar	para reunir	verbo
194	integridad	que sea coherente con el conjunto, honorable	sustantivo
195	pretender	tener ganas de hacer algo	verbo
196	intención	demostrar voluntad de hacer algo	sustantivo
197	intencional	demostrar voluntad de hacer algo	adjetivo
198	interactivo	colaborar de forma dinámica	adjetivo
199	intergeneracional	que abarca diferentes generaciones	sustantivo
200	interludio	algo a medio camino	sustantivo
201	intermedio	algo intermedio	adjetivo
202	intervenir	meterse en algo o involucrarse	verbo
203	complejo	algo preciso y esencial	adjetivo
204	reflexionar	recordar	verbo
205	ironía	que suele significar lo contrario, normalmente con fines humorísticos o para dar énfasis.	sustantivo
206	viaje	un viaje o una travesía	sustantivo o verbo
207	judicial	relacionado con los tribunales	sustantivo
208	competencia	relativo a la autoridad sobre una persona o un ámbito	sustantivo
209	afectados por el sistema judicial	alguien que tenga alguna relación con los tribunales	adjetivo
210	discurso inaugural	una presentación o un discurso para un evento	sustantivo o verbo
211	laberinto	un laberinto	sustantivo
212	languidecer	tener que esperar mucho tiempo	verbo
213	legislar	votar o promulgar leyes	verbo
214	lente	un prisma o una perspectiva desde la que una persona ve las cosas	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
215	letal	mortal	adjetivo
216	apalan-camiento	la acción de utilizar una palanca para ejer-cer fuerza sobre	sustantivo o verbo
217	léxico	un diccionario o un conjunto de palabras	sustantivo
218	manifiesto	para dejar claro	sustantivo o verbo
219	mercado	un lugar para comprar o una forma de captar clientes	sustantivo o verbo
220	marketing	para llamar la atención sobre algo	sustantivo
221	matricularse	matricularse en una institución académica	verbo
222	máxima	un hecho conocido	sustantivo
223	mediar	armonizar	verbo
224	medieval	relativo a un período de tiempo en torno al siglo XVI	adjetivo
225	mediocre	insípido y anodino	adjetivo
226	meditar	para mejorar	verbo
227	mentor	formar o asesorar	sustantivo
228	fusionar	para reunir	verbo
229	mérito	algo que uno se ha ganado	sustantivo o verbo
230	metáfora	algo que se relaciona o alude a otra cosa	sustantivo
231	metódico	de forma sistémica	adjetivo
232	métrico	algo que medir	adjetivo
233	ministerio	con fines devocionales	sustantivo
234	minotauro	una criatura mitológica	sustantivo
235	modificar	para cambiar	verbo
236	impulso	para ganar tracción o fuerza	sustantivo
237	apodo	un apodo	sustantivo
238	monotonía	lo mismo una y otra vez	sustantivo
239	monumental	grande e importante	adjetivo
240	mito	algo que no es cierto, pero que se cree que lo es	sustantivo
241	mitológico	que existe como obra de ficción	adjetivo
242	nadir	el fondo de algo, o el punto más bajo	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
243	ingenuo	ingenuo e imprudente	adjetivo
244	navegar	para encontrar el camino	verbo
245	requerir	Imprescindible para algo	verbo
246	ni uno ni otro	ninguna de las dos cosas	adverbio o conjunción
247	red	un conjunto de cosas o reunir un conjunto de cosas	verbo o sustantivo
248	neutral	no se decanta ni por una opción ni por otra	adjetivo
249	nicho	un lugar concreto	sustantivo
250	obligar	para que se haga de forma responsable	verbo
251	aniquilar	para acabar con	verbo
252	obsesionar	darle vueltas a algo	verbo
253	obstaculizar	interferir en	verbo
254	odisea	un largo viaje	sustantivo
255	oneroso	muy difícil	adjetivo
256	responsabilidad	una carga o responsabilidad	sustantivo
257	rezumar	salir de	verbo
258	opcional	una opción	adjetivo
259	opus	una obra destacada, normalmente relacionada con el arte	sustantivo
260	oración	un discurso	sustantivo
261	orador	un ponente	sustantivo
262	orquestar	para que las cosas salgan adelante	verbo
263	ordinario	no es raro	adjetivo
264	parafraseo	para decir algo parecido, pero no exactamente lo mismo	verbo
265	pastizal	un campo	sustantivo
266	percibir	para reflexionar	verbo
267	percepción	la forma de pensar de una persona	sustantivo
268	permeado	extenderse por todo	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
269	perpetuar	para seguir adelante	verbo
270	perseveran-cia	tener fuerzas para seguir adelante	sustantivo
271	perseverar	darle vueltas a algo	verbo
272	persistir	perseverar en algo	verbo
273	perspectiva	una forma de ver las cosas	sustantivo
274	convencer	convencer a la gente de tu punto de vista	verbo
275	generalizado	extenderse por todo	adjetivo
276	fase	una etapa de algo	sustantivo
277	filosofía	una forma de pensar	sustantivo
278	tono	para expresar un punto de vista, o para lanzar	verbo o sustantivo
279	pivote	para cambiar de dirección	verbo
280	compromiso	comprometerse	verbo
281	multitud	una gran cantidad	adjetivo
282	situación difícil	una situación difícil	sustantivo
283	plural	más de uno	adjetivo
284	equilibrio	serenidad y dignidad en el comporta-miento.	sustantivo
285	potencia	potente	adjetivo
286	potente	potente	adjetivo
287	potencial	posible	adjetivo
288	precipitarse	que se presente ante	verbo
289	depredador	algo que se aprovecha de los demás	sustantivo
290	situación difícil	una situación difícil	sustantivo
291	perjuro	declarar bajo juramento	sustantivo
292	presencia	tener un estado de ánimo, o encontrarse en un lugar	sustantivo
293	presidir	supervisar algo	verbo
294	prevalente	generalizado en una zona concreta o en un momento determinado	adjetivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
295	principio	una verdad fundamental	sustantivo
296	inmaculado	estar limpio y sin mancha	adjetivo
297	pro se	por cuenta propia	adjetivo
298	procla-mación	afirmar de manera categórica	sustantivo
299	profano	(de una persona o de su comportamien-to) que no respeta las prácticas religiosas ortodoxas; irreverente	adjetivo
300	proyecto	Mirar hacia el futuro	verbo
301	prolongar	seguir adelante con el paso del tiempo	verbo
302	indicación	Para empezar	verbo
303	punta	cada una de las partes que componen un ataque u operación	sustantivo
304	pronombre	una palabra que se utiliza en lugar de un sustantivo, como «él» o «ella»	sustantivo
305	perspectiva	una posibilidad, intentar que algo suceda	verbo
306	protagonista	el protagonista de la historia	sustantivo
307	proximidad	algo parecido	sustantivo
308	prudente	actuar con sentido común	adjetivo
309	perseguir	ir tras alguien o seguir a alguien con un propósito determinado	verbo
310	cuadrante	que consta de cuatro partes	sustantivo o adjetivo
311	cuasi	casi, pero no del todo	adjetivo
312	búsqueda	una búsqueda interminable de algo	sustantivo
313	trasero	«la parte trasera de algo», como sustanti-vo, o «levantar», como verbo	sustantivo o verbo
314	recalibrar	para empezar de nuevo	verbo
315	reincidir	fracasar y volver al punto de partida	verbo
316	reincidencia	que ocurra una y otra vez	sustantivo
317	reincidente	alguien que vuelve a enfrentarse al mismo problema	sustantivo
318	imprudente	sin cuidado ni reflexión	adjetivo
319	conciliar	reparar el daño causado	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
320	reconfigurar	renovar	verbo
321	canjear	corregir	verbo
322	reflejar	recordar	verbo
323	estribillo	contenerse	verbo
324	implacable	ser perseverante y no rendirse	adjetivo
325	pertinencia	que sea relevante para la situación	sustantivo
326	pertinente	con sentido y propósito	adjetivo
327	de recu-peración	poner al día	adjetivo
328	arrepen-timiento	sentir pena por un mal comportamiento	adjetivo
329	renderizar	prestar un servicio o realizar una entrega	verbo
330	resistente	la capacidad de recuperarse	sustantivo
331	ingenioso	capaz de encontrar soluciones por sí mis-mo ante las dificultades	adjetivo
332	restaurar	para volver a estar completo	verbo
333	tomar repre-salias	para vengarse	verbo
334	revelar	para mostrar	verbo
335	venerar	para mostrar respeto y admiración	verbo
336	deshacer	volver a la forma de hacer las cosas de antes	verbo
337	generalizado	lleno y en abundancia, abundante	adjetivo
338	sólido	grande y potente	adjetivo
339	destacado	importante y relevante para algo	adjetivo
340	sanciones	castigo	sustantivo
341	santuario	un lugar de descanso	sustantivo
342	sangfroid	serenidad y tranquilidad en situaciones difíciles	sustantivo
343	académico	Estudiantes de una materia concreta	adjetivo
344	beca	una obra o una recompensa	sustantivo
345	sector	una división de algo	sustantivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
346	aprovechar	Para tomar	verbo
347	autorreal-ización	alcanzar el máximo potencial, con esmero	verbo
348	defensor de sus propios intereses	defender una causa que afecta a una persona	verbo
349	autodirigido	para hacer que las cosas sucedan por iniciativa propia	adjetivo
350	empoder-arse	para desarrollar la fuerza mediante la motivación intrínseca	verbo
351	serie	por orden	sustantivo
352	Objetivos SMART	objetivos específicos, cuantificables, realistas y con plazos determinados	sustantivo
353	El método socrático	preguntas abiertas, que dan lugar a otras preguntas en busca de la verdad	verbo
354	solicitar	vender, intentar obtener algo de alguien	verbo
355	soledad	solo	sustantivo
356	aparecer	para hacer las cosas	verbo
357	especular	apostar	verbo
358	husillo	una pieza de una máquina que gira	sustantivo
359	ley	una ley	sustantivo
360	legal	relativo a una ley	adjetivo
361	estigma	algo horrible que no se te va de la cabeza	sustantivo
362	período de trabajo	un breve periodo de tiempo dedicado a algo	sustantivo
363	estoico	relacionado con la filosofía de los antiguos griegos, quienes enseñaban que las personas debían ser objetivas.	sustantivo
364	estrategia	un plan, un método o una serie de maniobras	sustantivo
365	esforzarse	ir a por algo	verbo
366	estructura	algo sólido o permanente, como un edificio	sustantivo
367	sucumbir	ceder ante algo	verbo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
368	suficiente	suficiente	adjetivo
369	suponer	pensar o deducir sin pruebas certeras o sólidas	verbo
370	surrealista	algo increíble	adjetivo
371	susceptible	vulnerable a otra cosa	sustantivo
372	estafa	engañar o embaucar	verbo
373	sistemático	en un orden metódico	adjetivo
374	sistémico	en un orden metódico	sustantivo
375	tácito	se entiende, pero no se ha puesto por escrito	adjetivo
376	táctica	un diseño que dé lugar a un resultado final	sustantivo
377	tarea	algo que hacer	sustantivo
378	plantilla	una forma o modelo estereotipado	sustantivo o verbo
379	La Ilus-tración	una época	sustantivo
380	teoría	algo más sólido que una suposición, pero no necesariamente un hecho	sustantivo
381	prosperar	prosperar	verbo
382	titanio	un líder o una figura de autoridad	sustantivo
383	tolerante	amable y comprensivo	adjetivo
384	rasgo	una característica	sustantivo
385	trayectoria	en el camino hacia algo	sustantivo
386	trascender	superar y dejar atrás	verbo
387	transformar	cambiar de forma o de aspecto	verbo
388	transición	movimiento, paso o cambio	sustantivo
389	de transición	una etapa intermedia de algo	adjetivo
390	trauma	un sufrimiento o una dificultad	sustantivo
391	traicionero	malvado y malo	adjetivo
392	trilogía	una cosa que consta de tres partes	sustantivo
393	tripartito	que consta de tres partes	adjetivo

#	PALABRA	DEFINICIÓN	TIPO DE PALABRA
394	insignifican-te	pequeño e insignificante	adjetivo
395	típico	algo normal o previsible	adjetivo
396	tiranía	gobernar algo de forma injusta	sustantivo
397	de grado	aún no se ha graduado en la universidad	sustantivo
398	ileso	sin sufrir daños, lesiones ni alteraciones	adjetivo
399	no solicitado	sin preguntar ni que me pregunten	adjetivo
400	desocupar	acabar con algo	verbo
401	variable	algo opcional	sustantivo
402	vehemente	enérgico y con fuerza	adjetivo
403	iniciativa	ofrecer algo	verbo
404	veredicto	una conclusión de hecho	sustantivo
405	virtual	relacionado con algo, pero que no existe	adjetivo
406	vocabulario	un conjunto de palabras	sustantivo
407	volátil	fácil de cambiar	adjetivo
408	vulnerable	puntos débiles de algo	adjetivo
409	marchitarse	morir o desaparecer	verbo
410	rendimiento	detenerse o ceder el paso	verbo

Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comenzar a prepararse para el éxito después de la prisión.

Nuestro curso forma parte de una serie integral que preparamos específicamente para personas en cárceles y prisiones. Use este cuaderno de trabajo autónomo y autodirigido para aprender estrategias que han ayudado a otras personas que estuvieron encarceladas a prepararse para el éxito.

Sin importar la etapa en la que se encuentre una persona, las oportunidades que abran los administradores o el lugar donde esté recluida, este curso ofrecerá ideas que cualquiera puede usar para comenzar a prepararse. Aprenda lecciones de líderes como:

Frederick Douglass: Nació en la esclavitud, pero se convirtió en una de las voces más influyentes a favor de su abolición.
Halim Flowers: Fue condenado a dos cadenas perpetuas a los 16 años. Hoy trabaja como artista y activista influyente, y usa su voz para impulsar la reforma.
Tommy Walker: Cumplió una cadena perpetua, pero se preparó de maneras que lo llevaron a la libertad.

Con este cuaderno de trabajo y este curso, ofrecemos estrategias que cualquiera puede aprender para aprovechar mejor el tiempo. Los participantes de este curso autodirigido aprenderán la importancia de tomar decisiones basadas en valores y orientadas a metas, en línea con la manera en que cada persona define el éxito.

Paso 1: Definir el éxito
Paso 2: Crear un plan
Paso 3: Establecer prioridades
Paso 4: Desarrollar herramientas, tácticas y recursos
Paso 5: Crear métricas de responsabilidad para mantener el rumbo

Este camino ayudará a los participantes a diseñar planes de reinserción completos. Esos planes se convierten en un paso esencial para prepararse para el éxito después de la prisión.