

LIBROS, VÍDEOS, ARTÍCULOS Y DEMÁS FUENTES EN LAS QUE ME HE BASADO

Recojo a continuación las principales fuentes de información. De cada uno de los temas, he leído más textos o libros, pero pongo los más representativos por si quisieras saber más. Y los links de internet son de fecha de agosto de 2015 (más que nada por si quisieras acceder y estuvieran cambiados). Los enumero abajo pero puedes navegar por ellos a través de esta página: www.pilarjerico.com/determinacion. Para los vídeos he puesto un código QR para que sea más fácil.

Para la explicación de la persecución dionisiaca, me he basado en el artículo de José María Blázquez Martínez «El edicto sobre las bacanales del año 186 antes de Jesucristo». En la web de www.cervantesvirtual.com

La diferencia entre el espíritu dionisiaco versus apo-

líneo lo conocí por primera vez de Claudio Naranjo, persona que considero un maestro, en algunos de sus talleres. Si te interesa profundizar más, hay varios libros donde él lo explica: *Budismo dionisiaco* (Editorial La Llave, 2015), o en artículos que puedes encontrar en su web www.claudionaranjo.net El primero que hace una reflexión de esta dicotomía es Nietzsche en su libro *El nacimiento de la tragedia*. Dicha dicotomía entre ambos dioses ya se recogía en la mitología. De hecho, se pensaba que la tumba de Dionisio estaba en el templo de Delfos, el dedicado a Apolo, en la Grecia clásica. Lo confieso: todo lo que tiene que ver con mitología y símbolos me encanta. Si también eres un apasionado, te recomiendo la tesis doctoral de Diego Mariño Sánchez, «Historiografía de Dionisio, introducción a la historiografía de la religión griega antigua» (defendida en septiembre del 2006) y que puedes descargar en https://minerva.usc.es/bitstream/10347/2280/1/9788497508360_content.pdf. Yo la he disfrutado, pero aviso: soy una apasionada.

Respecto a las historias, conocí la de Rocky de la mano de Tony Robins, en el congreso de marzo de 2014 en Londres; la de Mallory es famosa entre los alpinistas. Supe de ella a través de Sebastián Álvaro, toda una eminencia en este mundo.

El artículo de *Harvard Business Review* es de Francesca Gino y Brandley Staats: «Why organizations don't learn?», en noviembre de 2015.

Gerd Gigerenzer publicó un libro que creó toda una

corriente sobre la intuición, llamado *Decisiones instintivas*, Ariel 2008. Muy interesante e inspirador.

La teoría de Michael Gazzaniga está en su libro *The mind's past*, University of California Press, Berkeley (EE. UU.), 1998.

Sobre las neuronas en el intestino, hay tres fuentes en las que me he apoyado: el libro *Inteligencia Digestiva* de Irina Matveikova, Esfera de los Libros, 2011 (muy ameno e interesante, sobre todo si has sufrido problemas digestivos); Larry Squire en su artículo «Memory systems of the brain: A brief history and current perspective», *Neurobiol Learn Mem*, 82,3 (2004) y *The Second Brain*, de Michael Gershon, Harper Collins, 1998.

Abraham Maslow es famoso por su libro *Motivación y personalidad*, de 1954, donde describe la famosa pirámide. Una maravilla de libro, por cierto y en quien me he basado para el objetivo final de la determinación.

Lady Gaga me divierte mucho, lo confieso. He leído y he visto un montón de entrevistas para conocerla un poco más y traspasar su tremendo personaje. La entrevista que menciono se puede ver en <http://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/news/a1542/lady-gaga-interview-0314/>

El estudio de Andrew Hill puedes verlo en http://www.leeds.ac.uk/news/article/3364/young_footballers_show_signs_of_burnout. La entrevista a Agassi que menciono puedes encontrarla en inglés en:



<http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/hardt-talk/8936822.stm>

También tiene un libro en donde relata su experiencia: *Open: Memorias*, en Duomo, 2014.

Madonna Buder recoge su experiencia en el libro *The grace for race*, coescrito con Karin Evans, publicado por la editorial Simon&Schuster en 2010. Hay también muchos artículos sobre ella en el mundo del atletismo y una entrevista en donde narra su experiencia (en inglés):



<https://www.youtube.com/watch?v=jbSnuuRYxvc>

Para identificar las motivaciones dentro del deseo he utilizado el magnífico trabajo de las motivaciones de R. Ryan y E. Deci (2000): «Self-Determinaton Theory

and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being», *American Psychologist*. Buena noticia: está en español en esta dirección:

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

El problema social de los nini y la entrevista que menciono puedes verla en el artículo de Carmen Pérez-Lanzac «El paro juvenil: La apatía de un nini», *El País*, 2 de noviembre de 2014. http://politica.elpais.com/politica/2014/10/22/actualidad/1413974500_362946.html. Ashton Kutcher en la entrega de Teen Choice Awards 2013 con subtítulos en español en:



https://www.youtube.com/watch?v=-x9htBJFV_k

Publiqué la primera edición de mi libro de *NoMiedo* en el 2006, en Alienta (Barcelona).

Los datos de Gallup los puedes consultar en <http://www.gallup.com/poll/165269/worldwide-employees-engaged-work.aspx>

Uno de los grandes expertos en procrastinación es P. Steel, quien publicó un artículo en 2007 que se ha

convertido en esencial en esta materia: «The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure», *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.

A John Bargh lo descubrí a través de una entrevista que le hizo Eduard Punset, a quien le agradezco la labor que realiza de divulgación de la ciencia. La entrevista puedes leerla en <http://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2009/11/entrev451.pdf> o verla en vídeo en:



<https://www.youtube.com/watch?v=9peW0-WvNcw>

El estudio de los robos en centros comerciales está en el libro de Peter Frost, *Toxic Emotions at work: How compassionate managers handle pain and conflict*, Harvard Business School Press, 2003.

Robert Sapolsky me encanta. Esta vez me he basado en su artículo «Super-humanidad», *Investigación y ciencia*, noviembre de 2012.

La referencia del estudio sobre Facebook está en el artículo de N. Hurst «If Facebook Use Causes Envy, Depression Could Follow». *New Bureau*, University of Mis-

souri, 2015. <http://munews.missouri.edu/news-releases/2015/0203-if-facebook-use-causes-envy-depression-could-follow/>

La biografía de Frida Khalo la leí en un libro maravilloso y muy recomendable: *Vidas secretas de los grandes artistas*, Barcelona, Océano Ámbar, 2010.

La historia de David Muñoz la he construido con dos artículos de Alfonso López García publicados en la Agencia EFE Empresas y www.teinteresa.es

La entrevista en inglés a Steve Spielberg y a sus padres es conmovedora. Muy recomendable, en:



<http://www.cbsnews.com/news/spielberg-a-directors-life-reflected-in-film/>

Todd Kashdan ha estudiado las ventajas de la curiosidad y está en su libro *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*, 2010.

La historia de Tony Hsieh está en *Delivering Happiness* (Entregando felicidad), en Profit editorial, 2013.

Para saber más sobre el genograma, puedes consultar este trabajo de Victoria Compañ y varios: «El genogra-

ma en terapia familiar sistémica», Universitat de Barcelona, 2012. Puedes descargarlo en:

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/32735/1/EL%20GENOGRAMA%20EN%20TERAPIA%20FAMILIAR%20SISTÉMICA.pdf>

Libro fantástico: Dan y Chip Heath (2014), *Decídate*, Ediciones Gestión 2000. Ahí están recogidas las investigaciones sobre los cables trampa.

La historia de María Jesús Pou la supe por Alfonso López, y a través de un artículo publicado en la revista *Orsai*, «Mi tía Chus», así como por la web <http://www.aspronaga.net>

Las fases para deshacerte de cosas las explica Andrew J. Mellen en su libro *Unstuff your life!*, Averi, 2010.

Capítulo sobre fortalezas: Jack Zenger escribe sobre sus ventajas en *El líder inspirador*, Profit, 2013 y la entrevista a los fundadores de Google sobre su educación bajo el método Montessori la puedes consultar aquí en inglés:



https://www.youtube.com/watch?v=0C_DQxpX-Kw

Uno de los que más han estudiado la fuerza de voluntad es Baumeister, quien tiene un libro escrito con su colega

Roy Tierney: *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*, Penguin Books, 2012.

La vida de Carmen Avendaño se puede encontrar en muchos sitios, empezando por la película *Heroína*, y en la entrevista «Cuando se enganchó a la heroína mi segundo hijo me derrumbé», en la *Voz de Galicia*, 17 de abril de 2011. Puedes leerla en el último libro del periodista Nacho Carretero, *Fariña*, Libros del KO, 2015, y en http://www.lavozdegalicia.es/galicia/2011/04/17/0003_201104SX17P8991.htm

Walter Mischel recoge las conclusiones sobre sus experimentos en *El test de la golosina*, Debate, 2015.

Marta Romo tiene un libro precioso y muy práctico sobre la neurociencia: *Entrena tu cerebro*, Alienta, 2014.

He leído mucho sobre la fuerza de voluntad y un documento fantástico que resume las conclusiones sobre los principales estudios es el publicado por American Psychological Association «*Lo que necesitas saber sobre la fuerza de voluntad*», 2012, <https://www.apa.org/helpcenter/willpower-spanish.pdf>

Las conclusiones del estudio de Terrie Moffitt y otros, en: «A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, 108, 2693–2698.

Charles Duhigg tiene un libro muy interesante sobre los hábitos, donde recoge la experiencia de Alcohólicos Anónimos, entre otros. Se llama *El poder de los hábitos*, Urano, 2012. También Marta Romo lo menciona en el libro que he apuntado más arriba.