

## How To Make Yourself Miserable: Discovering The Secrets To Unhappiness (2009)

William F. Doverspike, Ph. D.

Drwilliamdoverspike.com

770-913-0506

## Como Hacerte Miserable Tú Mismo: Descubriendo Los Secretos Hacia La Infelicidad (2014)

June De La Rosa / Lic. Maria Luisa Treviño

Translator/Interpreter

jdlr@att.net

En las palabras del filósofo del siglo 19, John Stuart Mill, “Pregúntate a ti mismo si eres feliz, y dejarás de serlo.” La observación de Mills realza una de las realidades escondidas de la vida: Es en la búsqueda de la felicidad que, paradójicamente, encontramos la infelicidad. Desde los sagrados textos de la antigüedad a los diarios de la ciencia moderna, hay varios temas que han sido identificados como maneras para crear más infelicidad y mayor insatisfacción con la vida. Para aquellos que buscan ser miserables, éstos textos empíricos y espirituales contienen los secretos de la infelicidad.

### I. Practique el pensar negativamente.

Históricamente, la importancia de la actitud ha sido reconocida desde tiempos antiguos. El filósofo Griego Epictetus observó, “Los hombres no son perturbados por cosas, sino por los puntos de vista que toman de ellas.” En la obra Hamlet, Shakespeare (c. 1602) hizo una observación similar cuando escribió, “No hay nada ni bueno ó malo, pero el pensar lo hace.” En tiempos modernos los teóricos cognitivos contemporáneos se han enfocado en los avalúos cognitivos de eventos situacionales como determinantes de la experiencia emocional. Dr. Aaron Beck (1976), el fundador de la terapia cognitiva, enfatizó los avalúos cognitivos como determinantes primarios de desordenes emocionales como lo es la ansiedad y depresión. En otras palabras, cambie su manera de pensar y usted cambia sus sentimientos. Desde una perspectiva cognitiva, usted puede crear infelicidad al incrementar sus pensamientos negativos y rebajar sus pensamientos positivos. Por ejemplo, en vez de enfocarse en sus posibilidades, enfóquese en

sus limitaciones. Aun mejor, hágase pesimista. La investigación empírica ha mostrado que los pesimistas están más deprimidos, menos saludables, mueren a más temprana edad, y generalmente reciben menos de la vida que los optimistas (Seligman, 1990).

*Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, incremente sus pensamientos negativos al enfocarse en tareas diarias, cultivando una actitud de resentimiento, y desarrollando un sentido de pesimismo.*

### II. Trate de cambiar cosas que no pueden ser cambiadas.

¿Hay alguna mejor manera de crear la felicidad? De acuerdo con el Psicólogo Mihály Csikszentmihályi (1990), uno de los pioneros en el campo de psicología positiva, “Mis estudios del último cuarto de siglo me han convencido de que existe una manera. Este es un camino tortuoso que empieza con alcanzar el control sobre el contenido de nuestro conocimiento” (2). A la inversa, la investigación psicológica revela que la gente que tiene un enfoque de control externo sobre sus vidas reporta más infelicidad, depresión, y estrés que la gente que tiene un enfoque de control interno (Benassi, Sweeney, & Dufour, 1988). También hay una correlación entre la impotencia aprendida y el enfoque de control externo (Hiroto, 1974). Es más probable que estemos infelices cuando cambiamos el enfoque de nuestra atención lejos de lo que nosotros podemos controlar (Por ejemplo, nuestro propio comportamiento en respuesta a una situación difícil) y enfocarnos más en las cosas que no podemos controlar (cosas que sucedieron en el pasado ó comportamiento de otra gente).

***Prescripción para ser miserable:*** *Para hacerse a sí mismo miserable, enfóquese en cambiar las cosas que usted no puede cambiar (a otros) en vez de enfocarse en cambiar las cosas que usted puede cambiar (a usted mismo).*

**III. Enfóquese en problemas en vez de enfocarse en progreso.** La investigación psicológica ha mostrado que la gente que es altamente exitosa, en gran parte, más aguantadora frente a las, contratiempos y decepciones de varios tipos (Stemberg, 2006). Su actitud puede definir la diferencia entre problemas y progreso. En muchas maneras, el enfocarse demasiado en sus problemas puede magnificarlos, mientras que el enfoque disminuido en soluciones puede ayudarle a sentirse más miserable. Este doble-enfoque es uno de los secretos a la infelicidad. En vez de recordar en la vida y reconocer los retos que usted ha vencido, gaste más tiempo enfocándose en los problemas que usted no ha vencido. Sea un catastrofista, que quiere decir etiquetando situaciones de reto como terribles u horribles. Pásese más tiempo quejándose acerca de la manera en que son las cosas, en vez de considerar las soluciones que mejorarán las cosas. En vez de desarrollar resistencia, que refiere a una capacidad positiva de enfrentar con crisis y de desarrollar nuevas fuerzas a través de la adversidad, cultivando resentimientos por las malas cosas que le han sucedido en su vida. En vez de enfocarse en los regalos de hoy y bendiciones, ponga mayor atención a las pérdidas del ayer e infortunios. Aunque no existe garantía en la vida, enfocarse en problemas le asegurará que nunca se quedará sin ellos.

***Prescripción para ser miserable:*** *Para hacerse a sí mismo miserable, magnifique los problemas y minimice el progreso.*

**IV. Tenga alrededor de usted gente que le agota.** La investigación psicológica ha mostrado que la gente que está más plena en la vida se rodea con amistades de ayuda mutua

(Myers, 2000); Miers & Diener, 2006). En algunas maneras, nuestras relaciones son como inversiones que involucran depósitos y retiros. Las relaciones saludables parecen hacer depósitos en nuestras vidas, mientras las relaciones no saludables parece que hacen retiros. En otras palabras, algunas gentes construyen, mientras otras nos rasgan. Algunas gentes sacan lo mejor en nosotros, y otras sacan lo peor. Para crear infelicidad en su vida, rodéese a usted mismo con gente sombría. Involúcrese con gente que le agote, y evite a la gente que le llena. Aún mejor, involúcrese en una relación abusiva. Si ya está involucrado en una relación abusiva, quédese en ella – y asegúrese de quejarse de ésta.

***Prescripción para ser miserable:*** *Para hacerse a sí mismo miserable, rodéese con gente que saca lo peor de usted, y evite a la gente que le inspire a ser mejor.*

**V. No comparta sus expectativas con otros.** La investigación psicológica sugiere que la gente que dice lo que espera de otros, de una manera clara y directa, que toma en consideración los derechos y sentimientos de otros, usualmente tiene una comunicación más efectiva con otros (Albert & Emmons, 2001). La firmeza involucra una expresión directa, honesta y apropiada de sentimientos, opiniones, ó solicitudes. En otras palabras, la gente firme habla lo que quiere decir, quiere decir lo que habla, pero no lo dicen de manera desagradable. Cuando hablamos con firmeza, tomamos control de nuestras acciones y aceptamos la responsabilidad por nosotros mismos. En contraste, la lectura-mental es un error cognitivo que ocurre cuando una persona cree que el o ella sabe los pensamientos o sentimientos de otra persona sin preguntarle a la otra persona. Este error cognitivo puede contribuir a conflictos en las relaciones, especialmente cuando no articulamos nuestras expectativas pero en vez de eso, esperamos que otros lean nuestra mente. Expectativas no habladas son esencialmente resentimientos

premeditados, al extremo de que otros no tienen idea como respondernos si ellos no tienen idea de lo que nosotros esperamos en una situación específica. Para crear más conflictos en las relaciones, siga guardando para usted mismo sus expectativas de otros – para que ellos no tengan idea que es lo que usted quiere. De esta manera, otros le garantizan no alcanzar las expectativas de usted.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, cree expectativas acerca de otra gente pero no les dé a conocer sus expectativas.*

**VI. Cultive un sentido de derecho.** La investigación psicológica ha mostrado que aquellos que conservan diarios de gratitud se sienten mejor acerca de sus vidas, así que estese seguro de ignorar cualquier sentimiento de gratitud si usted desea sentirse peor acerca de su vida. Comparado a un grupo de control de los participantes que grabaron dificultades ó eventos de la vida neutrales, aquellos que conservaron diarios de gratitud en base semanal ejercitaron más regularmente, reportaron menos síntomas físicos, se sintieron mejor acerca de sus vidas en general, y estaban más optimistas acerca de la semana por venir (Emmons & McCullough, 2003). Comparado a los participantes que fueron instruidos que se enfocaran en las dificultades diarias ó comparaciones sociales, aquellos que utilizaron la intervención de la gratitud diaria estaban más listos para reportar habiendo ayudado a alguien con un problema personal ó habiendo ofrecido apoyo emocional a otra persona (Emmons & McCullough, 2003). Por lo tanto, para hacerse a sí mismo más miserable, borre la frase “gracias” de su vocabulario. Cultive un sentido de derecho y asuma que otros en su vida estarán allí para satisfacer sus necesidades. Cuando ellos no cumplan con sus necesidades, enfóquese en su resentimiento. Compárese desfavorablemente a otros que tienen lo que usted no tiene. Aún mejor, desarrolle un

sentido de envidia, y empiece a desear lo que otros tienen.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, ignore la gratitud. Espere más de otros, y enfóquese en resentimiento cuando sus expectativas no son cumplidas.*

**VII.- Espere a que algo grande suceda.** La investigación psicológica ha mostrado que la felicidad es más fuertemente correlacionada con la frecuencia de eventos satisfactorios en vez de con la intensidad de los eventos satisfactorios (Gilbert, 2007). En otras palabras, para hacerse usted miserable, enfóquese en esperar ganar la lotería, en vez de gozar los placeres sencillos de cada día. Aprenda a decirse a sí mismo, “Yo sería feliz si únicamente...” Aunque las encuestas de ganadores de lotería revelan que la gente que gana la lotería tienden a tener un exploté breve de felicidad, estos explotes duran únicamente por unos tres meses antes de regresar a lo básico antes de haber ganado (Myers & Diener, 2006). Por lo cual, para hacerse infeliz, siga esperando al siguiente cofre de tesoros en vez de darse cuenta de los pequeños deleites de cada día.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, gaste su vida esperando ganar la lotería mientras ignora los placeres sencillos de la vida.*

**VIII. Busque soluciones rápidas y espere gratificación instantánea.** La investigación psicológica ha mostrado que la más grande satisfacción y recompensas vienen a aquellos que desarrollan la disciplina de demorar la gratificación mientras se enfocan en metas a largo plazo (Stemberg, 1996; Peterson & Seligman, 2004). Por otro lado, algunas de las frustraciones y desilusiones más grandes de la vida vienen a aquellos que se enfocan en resultados inmediatos y metas a corto plazo. Si usted desea experimentar mayor infelicidad en la vida, vía en un mundo de gratificación

instantánea: café instantáneo, comidas instantáneas, amor instantáneo, y éxito instantáneo. Si el enfoque en resultados rápidos y ganancias de corto plazo pueden arruinar los bancos de inversión de Wall Street, entonces ésta estrategia ciertamente puede hacer su vida miserable. Busque soluciones rápidas y espere resultados instantáneos sin poner ningún esfuerzo. Busque gratificación inmediata de sus deseos. Desarrolle una orientación impulsiva y de búsqueda de placer. Aún mejor, busque el placer a cualquier costo, especialmente cuando los costos a largo rango son altos.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un sentido de urgencia e impaciencia.*

**IX. Pase más tiempo pensando en usted mismo.** En vez de embarcarse en actividades que le apremien involucrando a otros, considere evitar a otros, retrayéndose usted mismo, y pase más tiempo pensando en usted. Cultive su yo interior al hacerse más auto-consciente y auto-absorto. Hágase más egoísta. Aún mejor, desarrolle una personalidad narcisista. Cultive el defecto del carácter egocéntrico, que quiere decir pensando que todo se trata de usted. El egocentrismo se puede desarrollar al tomar en consideración sus propios intereses mientras ignora los intereses de otros. En otras palabras, construya una identidad en la cual el mundo gira alrededor de usted. Por ejemplo, la siguiente vez que usted tenga que esperar en línea, considere cortar al frente de la línea con una solicitud especial. Esté a la guardia de cualquier rastro de empatía hacia otros, a menos que usted empiece a resbalar en el cerro al hacer algo por alguien aparte de usted mismo. Si sucede que se resbala y comete algún acto de bondad al azar, nada más asegúrese que usted reciba todo el crédito.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, haga algo especial por usted mismo en vez de para alguien más, y no*

*haga para otros lo que usted quiere que se haga para usted.*

**X. Busque la omnisciencia como un defecto de carácter.** La investigación psicológica ha mostrado que personas inteligente que hacen cosas estúpidas típicamente muestran errores en su manera de pensar. (Stemberg, 2002). Un presidente anterior de la American Psychological Association (Asociación de Psicología La investigación psicológica y escritos teológicos han mostrado que las relaciones son enriquecidas por los procesos del perdón y reconciliación (Worthington, 2001, 2006). Los 10 Pasos de Alcohólicos Anónimos leen, “Continuamos a tomar inventario personal y cuando estábamos equivocados prontamente lo admitimos.” Este paso ha sido descrito como “la goma de la relación” para aquellos que están viviendo una vida de intención. En contraste, una de las mejores maneras de arruinar una relación es nunca admitir cuando estamos equivocados. Podemos lastimar a otros a través de actos de comisión (cosas que hemos hecho que no deberíamos haber hecho) así como actos de omisión (cosas que no hemos hecho que de otra manera pudieran haber ayudado a alguien). En vez de enfocarnos en las cosas que usted ha hecho que han lastimado a alguien, ó las cosas que usted no ha hecho que de otra manera pudieran haber ayudado a alguien, considere hacer una lista de todas las cosas que alguien ha hecho para lastimarle. Piense en lo que a usted le gustaría que la otra persona hiciera para arreglar en el asunto con usted – y después solo siga esperando. Tarde que temprano, está destinado a ser miserable. Para poder crear la infelicidad en su vida, asegúrese en nunca pedir disculpas cuando usted ha lastimado u ofendido a alguien. Aún mejor, descargue la culpa en la persona a quien usted ofendió.

**Prescripción para ser miserable:** *Para hacerse a sí mismo miserable, nunca diga que lo lamenta ó nunca admita que usted está equivocado.*

**XI. Descargue la culpa en otros por los problemas en su vida.** La investigación psicológica ha mostrado que la gente que evitan tomar responsabilidad por su comportamiento son más propensos a lograr menos que aquellos que aceptan responsabilidad (Stemberg, 1996). En vez de ver su propia contribución a situaciones que resultan mal, enfóquese más en cambiar la responsabilidad a la otra persona. Cuando las cosas salen mal, dese cuenta que fue lo que la otra persona dijo ó hizo para causar a que saliera mal. Desarrolle un sentido externo, que quiere decir poner la culpa en algo fuera de usted mismo. Aún mejor, ponga la culpa sobre alguien más, mientras evita la responsabilidad por sus propias acciones. Desarrolle la psicología de victimología, que quiere decir que toma el rol de víctima en el juego de las culpas. Si otros no le siguen su juego, entonces también cúpelos. Use la estrategia que usted desee, solo asegúrese de criticar a otros mientras se justifica usted misma.

*Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, culpe a otros por sus problemas.*

**XII.- Tome lo que guste de otros.** La investigación psicológica ha mostrado que la gente que es infeliz también es más egoísta, y la gente que es egoísta es también más infeliz que otros. La gente se siente peor cuando continuamente pasa más tiempo pensando acerca de sus propios problemas, en vez de enfocarse en ayudar a otros con sus problemas. También hay una fuerte correlación entre la salud, felicidad, bienestar, y compasión (Posta, 2005). Por lo cual, para hacerse a usted mismo miserable, pase menos tiempo preocupándose por otra gente. Por ejemplo, la siguiente vez que usted vaya a un buen restaurante, deje una propina pequeña. Aún mejor, deje que alguien más pague. Además de retener lo que es suyo, cultive ambos lados de la actitud de la codicia, incluyendo la envidia (el deseo resentido de tener lo que otros tienen) y celos (el deseo resentido de poseer exclusivamente algo ó el

miedo a perder lo que tiene). En este sentido, la envidia involucra a dos personas en donde los celos involucran a tres personas, así que tome el camino más fácil a la miseria y sea envidioso de otros. Por ejemplo, en vez de dar su tiempo siendo voluntario en un albergue, tome una gira de casas de lujo y note sus sentimientos de envidia. Cuando usted ve algo que le guste, piense en maneras de adquirirlo para que usted tenga más que otros. En vez de dar a otros, espere que otros le den a usted. Cuando no recibe lo que quiere, tómelo.

*Prescripción para ser miserable: Para hacerse a sí mismo miserable, tome lo que usted quiere de otros, mientras no les da nada a cambio.*

**XIII.- Retenga rencores y nunca perdone a otros.** Los beneficios de practicar el perdonar han sido estudiados desde una perspectiva psicológica por muchos años (Smedes, 1984; Enright et al., 1991); Freedman & Enright, 1996). El perdón se puede definir como el proceso por el cual dejamos ir emociones negativas como el enojo y resentimiento. Perdonar no es lo mismo que olvidar, negar, suprimir, condonar, excusar, perdonar, ó reconciliar. Es posible perdonar sin reconciliar, pero es imposible reconciliar sin perdonar. Por otro lado, el resentimiento puede definirse como un proceso por el cual retenemos emociones negativas como el enojo. El resentimiento es como poniéndose usted mismo en fuego esperando que el humo moleste a la otra persona. La llave para darle la bienvenida a resentimientos es mantener el enojo y a otras emociones negativas que están asociadas con estar lastimados ó que nos hayan hecho mal. Usualmente existe un pago emocional al retener el resentimiento; sacamos algo de esto. El resentimiento nos amarra al problema – y nos ata a la persona – a través del enojo. Esta forma de chantaje emocional nos da un sentido de auto-justificación y palanca contra la otra persona. Por ejemplo, en vez de tomar la iniciativa para reconciliar una pequeña grieta con una amistad, pase más tiempo

obsesionándose con lo que la otra persona debe de hacer. No guarde rencores y resentimientos para las cosas grandes en la vida, pero aprenda a guardar rencores por las pequeñas cosas también. Por ejemplo, en vez de llamarle a una amistad, enójese mientras espera que su amistad le llame.

***Prescripción para ser miserable:*** Para hacerse a sí mismo miserable, retenga rencores y nunca perdone.

**XIV.- Retenga el enojo y resentimiento.** La investigación psicológica ha mostrado que la gente que se enoja es más propensa a ser miserable y también está más propensa a morir tempranamente. Hostilidad sostenida con arranques de enojo contribuye con mayor fuerza a la muerte de enfermedades del corazón que cualquier otro factor de riesgo conocido, incluyendo el fumar, presión sanguínea alta, y colesterol alto (Finney, Stoney, & Engebretson, 2002; Suarez, Lewis, & Kuhn, 2002; Williams, Haney, Lee, King, & Blumenthal, 1980). Investigadores científicos han encontrado que la habilidad del corazón para bombear sangre eficientemente a través del cuerpo bajó significativamente durante el enojo pero no durante el estrés ó el ejercicio (Ironson, et al., 1992). El enojo también afecta a la gente sin enfermedad del corazón. Estudiantes médicos que estaban frecuentemente enojados estaban siete veces más propensos a morir para la edad de los 50 que los estudiantes en la misma clase que tenían menores niveles de hostilidad (Williams, et al., 1980). Para hacerse miserable a usted mismo, mantenga un sentido de furia de resentimientos en su vida. Enfrásquese en más argumentos al hacer críticas acusaciones hacia otros. Por ejemplo, empiece sus declaraciones con “tú” y utilice un tono de enojo. No tome responsabilidad por sus propias emociones pero culpe de sus emociones a otros. Por ejemplo, utilice declaraciones como, “Tu me hacer enojar.” Concéntrese en pensamientos absolutistas, que quiere decir igualar sus pensamientos con la realidad (ej.: ‘Si así lo

pienso, entonces así es”), porque este tipo de pensar le lleva a rigidez, inflexibilidad, y falta de libertad emocional y de comportamiento. Recuerde es mejor estar en lo correcto que estar feliz. Concéntrese en el razonamiento emocional, que quiere decir igualar un sentir con la realidad, porque este tipo de pensar producirá emociones negativas. Concéntrese en acumulación emocional, que quiere decir guardando una lista mental de las maneras en que otros le han ofendido. Cuando discuta con otros, no se apegue a los asuntos, pero traiga el pasado utilizando su lista de resentimientos.

***Prescripción para ser miserable:*** Para hacerse a sí mismo miserable, retenga las emociones negativas como el enojo y el resentimiento.

**XV.- Desarrolle un sentido de desesperanza.** La investigación psicológica ha mostrado que la esperanza en una de las variables más importantes en crear cambios positivos en la vida de uno (Hanna, 2002; Peterson & Seligman, 2004). La esperanza se puede definir como una creencia en un resultado positivo relacionado a eventos ó circunstancias en la vida de uno. La esperanza no es lo mismo que el deseo, extrañar, desear, ó anhelar. Es la evidencia invisible de un día más brillante, no importando que tan oscuro el día presente de uno pueda ser. Es la expectativa realista de un resultado positivo, no importando que tan terrible puedan parecer las presentes circunstancias de uno. Por otro lado, la desesperanza es uno de los riesgos psicológicos de mayor significancia asociados con el suicidio (Beck, Brown, Berchick, Stewart, & Steer, 1990; Bongar, 2002) . Una actitud de desesperanza es usualmente asociada con una mayor miseria en la vida. Aunque no hay algo seguro en la vida excepto impuestos y la muerte, enfóquese en los impuestos y la muerte si quiere hacer su vida miserable. Desarrolle la profecía auto-cumplida que nada bueno nunca pasará en su vida.

***Prescripción para ser miserable:*** Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un sentido de desesperanza acerca del futuro.

**XVI.- Viva una vida de menos significado.**

En el libro *Man's Search for Meaning* (La Búsqueda de Significado del Hombre), expandida de su título original, *From Death-Camp To Existentialism*, (Del Campo de Muerte Al Existencialismo), el sobreviviente del holocausto y psiquiatra Viktor Frankl escribió, "El sufrir deja de ser sufrimiento de alguna manera en el momento que este encuentra sentido" (1969, p 179). Medio siglo después Frankl había escrito su libro monumental, los investigadores han observado que la gente que son felices tienden a tener un sentido de propósito y significado en sus vidas (Peterson & Seligman, 2004). Entonces, para ser tan miserable como sea posible, es importante vivir una vida sin propósito o significado. Viva sin altos valores ó si acaso tiene valores, asegúrese violarlos lo más posible. En otras palabras, viva en el subterráneo de la vida, en vez de en su nivel más alto. En vez de vivir en la bases de principios, viva en la base de nada. Aún mejor, viva únicamente para usted mismo. En vez de participar activamente en el mundo, pase más tiempo pasivamente observando al mundo pasar. Por ejemplo, pase más tiempo viendo televisión ó escuchando el noticiero del atardecer.

***Prescripción para ser miserable:*** Para hacerse a sí mismo miserable, esfuércese a vivir sin propósito ó significado.

**XVII.- Evite la religión y espiritualidad.** Un análisis de la literatura científica revela que la religiosidad es uno de los mejores productores de la satisfacción en la vida (Myers, 2000; Myers & Diener, 1996; Myers & Diener, 2006). De acuerdo con una encuesta de Gallup, la gente que se involucra altamente en la religión son lo doblemente fáciles para decir que ellos están "muy felices" que aquellos que no tienen

dicha participación. Por lo cual, para desarrollar un sentido penetrado de infelicidad, evite el lado religioso ó espiritual de la vida. Hágase más arrogante, porque la arrogancia es el enemigo de la espiritualidad. Asegúrese de evitar cualquier disciplina espiritual, como el servir, orar, meditar, ó alabar. Si usted es una persona espiritual, considere re-direccionar su enfoque de lo espiritual a lo material. Aún mejor, enfóquese en el dinero. Si usted ya es una persona religiosa, considere hacerse más secular. Si usted ya es una persona secular, considere hacerse un ateo. Lo que usted haga, aléjese de cualquier iglesia, templo, sinagoga, ó casa de alabanza.

***Prescripción para ser miserable:*** Para hacerse a sí mismo miserable, desarrolle un desgano por la religión organizada.

**SUMARIO:** Al leer acerca de cómo hacerse usted mismo miserable, tal vez usted ya ha descubierto algunos de los secretos de la infelicidad. Tal vez usted ha estado practicando algunos de estos principios de infelicidad en su vida. Si usted se quiere hacer miserable a sí mismo, tal vez no haya nada más que usted necesite hacer. Por otro lado, si usted está cansado de ser miserable, entonces tal vez es tiempo de considerar un cambio. Si desea cambiar lo que está haciendo, usted puede ya haber tomado el primer paso de autoconciencia: una vez que se da cuenta de sus acciones, su vida puede tomar una dimensión de intencionalidad mayor conforme usted toma decisiones de una manera más consciente. Si le gustaría cambiar como están resultando las cosas en su vida, entonces tal vez es tiempo de empezar a poner algo diferente en su vida. Recuerde, como vive cada día es como usted está viviendo su vida.

## Referencias

- Alberti, R., & Emmons, M. (2001). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. (8th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Benassi, V. A., Sweeney, P. D., & Dufour, C. L. (1988). Is there a relationship between locus of control orientation and depression? *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 357-367.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., & Steer, R. A. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry, 147*, 190-195.
- Bongar, B. (2002). *The suicidal patient: Clinical and legal standards of care* (2nd ed.). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihályi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist, 54*(10), 821-827.
- Doverspike, W. F. (2014). Como hacerte miserable tú mismo: Descubriendo los secretos de la infelicidad [How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness] (June De La Rosa / Lic. Maria Luisa Treviño, Trans/Interp.). (Original work published 2009).
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Moral behavior and development*, Vol. 1, 123-152. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Finney, M. L., Stoney, C. M., & Engebretson, T. O. (2002). Hostility and anger expression in African American and European American men is associated with cardiovascular and lipid reactivity. *Psychophysiology, 39*, 340-349.
- Frankl, V. E. (1969). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). A manualized forgiveness therapy for incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983-992.
- Gilbert, D. (2007). *Stumbling on happiness*. New York: Random House.
- Hanna, F. J. (2002). *Therapy with difficult clients: Using the precursors model to awaken change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology, 102*(2), 187-193.

- Ironson, G., Taylor, C. B., Boltwood, M., Batrokis, T., Dennis, C., Chesney, M., et al. (1992). Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*, *70*, 281-285.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*, 121-140.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. (2002). Toward a science of mental health: Positive direction in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology* (pp. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. (2000). *The American paradox: Spiritual hunger in an age of plenty*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*(1) 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1996, May). The pursuit of happiness. *Scientific American*, *274*, 54-56.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1997, Sept-Oct). *The Science of Happiness*. The Futurist, *7*.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2006). Who is happy? *Psychological Science*, *6*(1), 10-19.
- Posta, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, *12*(2), 66-77.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Random House.
- Shakespeare, W. (c. 1602). Hamlet, Act 2, Scene 2, 239-251.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. New York: Harper & Row.
- Sternberg, R. J. (1996). *Successful intelligence: How practical and creative intelligence determine success*. New York: Simon & Schuster.
- Sternberg, R. J. (2002). *Why smart people can be so stupid*. New Haven: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (2006). Reasoning, resilience, and responsibility from the standpoint of the WICS theory of higher mental processes. In R. J. Sternberg & R. F. Subotnik (Eds.) *Optimizing student success in school with the other three Rs: Reasoning, resilience, and responsibility* (pp. 17-38). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Suarez, E. C., Lewis, J. G., & Kuhn, C. (2002). The relation of aggression, hostility, and anger to lipopolysaccharide-stimulated tumor necrosis factor (TNF)---by blood monocytes from normal men. *Behavior and Immunity*, *16*, 675-684.

Williams, R. B., Jr., Haney, T. L., Lee, K. L.,  
Kong, V., & Blumenthal, J. A. (1980).  
Type A behavior, hostility, and  
coronary atherosclerosis.  
*Psychosomatic Medicine*, 42, 529-538.

Worthington, E. L., Jr. (2001). *Five steps to  
forgiveness: The art and science of  
forgiving*. New York: Crown.

Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness  
and reconciliation: Theory and  
application*. New York, NY:  
Brunner/Routledge.

## Correct Citation for Reference Entry

The reference entry correct citation styles for this document are illustrated below. Students should defer to the style preferences of their individual course instructors to determine whether the course instructor has preferences that are more specific than those shown below:

### American Psychological Association

Doverspike, W. F. (2009). *Como hacerte miserable tu mismo: Descubriendo los secretos hacia la infelicidad* [How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness] (June De La Rosa, Translator & Lic. Maria Luisa Treviño, Interpreter). <https://drwilliamdoverspike.com/>

Doverspike, W. F. (2014). *Como hacerte miserable a ti mismo: Descubriendo los secretos de la infelicida* [How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness] (June De La Rosa, Trans.). (Original work published 2009).

### Chicago Manual of Style / Kate Turabian

Doverspike, William, "How to Make Yourself Miserable: Discovering the Secrets to Unhappiness," (June De La Rosa, Translator & Lic. Maria Luisa Treviño, Interpreter). April 15, 2022. <https://drwilliamdoverspike.com/>

Note: According to the Chicago Manual of Style, blog posts are typically not included in bibliographies, but can be cited in the running text and/or notes. However, if a blog is cited frequently, you may include it in the bibliography.

### Modern Language Association

Doverspike, William F. "How to Make Yourself Miserable: Discovering the Secrets to Unhappiness," (June De La Rosa, Translator & Lic. Maria Luisa Treviño, Interpreter). 15 Sept. 2022 [Date accessed]

Note: MLA guidelines assume that readers can track down most online sources by entering the author, title, or other identifying information in a search engine or a database. Consequently, MLA does not require a URL in citations for online sources such as websites. However, because some instructors still ask for it, check with them to determine whether they require it.

## Documentation

This document is cross-referenced to a portable document file (PDF) published from this Word document file: How to Make Yourself Miserable - Spanish Translation.doc

Server path:

[http://drwilliamdoverspike.com/files/how\\_to\\_make\\_yourself\\_miserable\\_spanish\\_translation.pdf](http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_make_yourself_miserable_spanish_translation.pdf)

Server file name:

how\_to\_make\_yourself\_miserable\_spanish\_translation.pdf

Website tab: Practice [Popular Articles]

Link name: Como Hacerte Miserable Tu Mismo

### Spanish Translation

Dr. Doverspike is grateful to June De La Rosa / Lic. Maria Luisa Treviño, Translator/Interpreter for providing the translation from English to Spanish in 2014.

Server [Spanish Translation]:

[http://drwilliamdoverspike.com/files/how\\_to\\_make\\_yourself\\_miserable\\_spanish\\_translation.pdf](http://drwilliamdoverspike.com/files/how_to_make_yourself_miserable_spanish_translation.pdf)

Server file name:

how\_to\_make\_yourself\_miserable\_spanish\_translation.pdf

Website tab: Practice [Popular Articles]

Link name: Como Hacerte Miserable Tu Mismo

Published June 07, 2009 | Translated February 14, 2014

Published June 07, 2009 | Last updated Jan. 01, 2025

**Copyright © 2009 by William F. Doverspike, Ph.D.  
Content and citations last reviewed 2025.**

The correct citation for the original article is Doverspike, W. F. (2009, June 7). *How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness*. <https://drwilliamdoverspike.com/>

The correct citation for the original article is Doverspike, W. F. (2014). *Como hacerte miserable a ti mismo: Descubriendo los secretos de la infelicida* [How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness] (June De La Rosa, Trans.). (Original work published 2009).