

## Caso de estudio: Los vecinos de Ernesto

Ernesto es un hombre de 35 años, amable, paciente, sociable y muy trabajador, que vive en una ciudad muy grande en la República Mexicana. Él trabaja en una oficina ajetreada en el centro y vive a una hora de distancia en auto.

Todas las noches, Ernesto se hace su desayuno y lo empaca para llevarlo al día siguiente, limpia la basura de su patio, toma un baño y se dispone a dormir.

Hace 2 semanas, llegó una familia a vivir a la casa que se encuentra al lado de la de Ernesto, con la cual comparte el patio; él se siente un poco frustrado ya que ellos tienen 2 hijos pequeños que aún necesitan mucho cuidado porque son de 1 y 5 años; parece que no reciben la atención que necesitan, ya que él los ha visto varias veces en su patio completamente solos.

Debido a que Ernesto hace un largo recorrido de su casa a su trabajo, es necesario que descanse, pero no le es posible ya que el llanto de los niños es tan fuerte que no puede dormir como él desearía.

Por otro lado, los padres de los niños no atienden ni el llanto ni el ruido de sus hijos y dejan que lloren hasta que se duerman; otro factor son las peleas de la pareja, que han ido en aumento desde que llegaron, por lo que los gritos también contribuyen al insomnio de Ernesto.

Ernesto ha tratado de hacer todo lo que considera que está en sus manos para apaciguar la situación. Ha hablado con ellos cuando coinciden en el patio; les ha explicado amablemente que sus hijos están sin supervisión de un adulto, y que esto puede ser peligroso, además de todo, les ha comentado que el ruido que hacen en la noche, le impide dormir y está afectando sus actividades diarias, los padres al final, no parecen escuchar ni atender.

Es por esto que Ernesto se ha sentido cansado, frustrado, enojado y ha tenido un mal rendimiento en su trabajo. Al final del día, no está siendo productivo y él piensa que es debido a la situación que vive en casa. A raíz de esto, ha dejado de ser la persona amable, paciente y sociable que era, ya que sus emociones lo están dominando y le están generando estrés laboral y personal.

El jefe de Ernesto, su familia y amigos han notado sus cambios de humor y la forma en la que esto está afectando su vida cotidiana.

### Referencia:

Sandoval, A. (2020). Los vecinos de Ernesto