

“SÍNDROME DE SANCHO”

EL SÍNDROME DEL “QUEMADO” O “BURNOUT”

Desde que hace años leí el libro del doctor Luis Rojas Marcos titulado *Las semillas de la violencia* y poco tiempo después llegó a mí un estudio médico realizado por José Carlos Fuertes y Jesús J. de la Gándara, ambos del Hospital Militar de Burgos, en el que, por vez primera oí hablar del síndrome “burnout”, comprendí que el problema que planteaban no sólo era importantísimo, sino que a mi alrededor, entre mis compañeros de armas, conocía a varios que podían estar padeciéndolo. Sin embargo –pensé– ¿le importaría a alguien en Defensa solucionar semejante problema? ¿Cómo podrían hacerlo si entre sus más conocidas actuaciones está la de haber tenido el alto honor en estos últimos 30 años de prácticamente terminar con la Sanidad Militar?

Para quienes no lo sepan, el llamado síndrome “burnout” podría traducirse en el ámbito militar como el síndrome de quien se siente “quemado” por cuestiones relacionadas con el servicio. Quien por vez primera utilizó el término, fue un psiquiatra de Nueva York llamado Herbert Frandeburger, en 1974, al constatar que tenía pacientes que habiendo iniciado su trabajo llenos de ilusión y espíritu altruista, iban perdiendo poco a



Imagen expresiva de personas con el síndrome de “Sancho”, “Quemado”, o “Burnout”.

poco aquélla para terminar no sólo desilusionados, sino con trastornos emocionales. Y en 1981, otros dos psiquiatras, Pinos y Aronson, definieron el “burnout” como un estado de agotamiento mental, físico y emocional, debido a la continuidad en un tipo de trabajo que requiere realizarlo en situaciones “especialmente exigentes”.

Y los españoles, recreándose en un lenguaje poco científico pero muy expresivo, han utilizado para expresar el síndrome “burnout” otro denominado “síndrome de Sancho”. Así, el posible afectado pasa por tres fases consecutivas:

como el justiciero y combativo Sancho el Bravo; a continuación, como el todavía idealista, pero más pragmático, Sancho el Fuerte y, por fin, como el desencantado, desilusionado y cínico, Sancho Panza.

Pero, científicamente, el “burnout”, para el afectado, pasa por cuatro fases perfectamente diferenciadas:

1. El individuo es una persona idealista, ilusionada, entusiasta en su trabajo. Es el clásico individuo dispuesto a “comerse el mundo”, a transformarlo.
2. El individuo se ha desilusionado. Sus posibles exageradas expec-

tativas le han desorientado e irritado. Aunque siga trabajando, ha perdido confianza en sí mismo y en la institución o empresa para la que trabaja.

3. El individuo llega a la frustración. Ha perdido por completo el entusiasmo y culpa a otros de su falta de éxito. Se vuelve escéptico. No cree en nada ni en nadie.
4. El último estadio es la desesperación, que le supone un terrible sentimiento de fracaso, de aislamiento, de soledad. El individuo está “quemado” profundamente.

Esta progresiva sintomatología podría confundirse con la depresión, la ansiedad, la fatiga... Sin embargo, existe un sistema para poder diferenciarlas. Es el desarrollado por especialistas españoles, a base de la aplicación del Cuestionario Urgente de Burnout, o CUBO, para saber de forma clara y sencilla cuándo un individuo está “quemado”.

En las FAS españolas y en la Guardia Civil, donde el máximo esfuerzo es el de entregar la propia vida si fuera preciso en el cumplimiento de la misión, es donde con mayor cuidado debe seguirse este proceso del síndrome del “quemado”, entre otras razones porque no atender a tiempo a sus posibles víctimas puede derivar en un problema generalizado que perjudique de forma determinante a todo el sistema de Defensa.

Las misiones del militar, además de ser de muy diferente naturaleza que las del resto de las profesiones, se han ido complicando con la aparición de nuevos riesgos, de nuevas asimetrías, de los ataques brutales del terrorismo.



El militar está sometido, en algunos casos, a una fatiga absoluta. A veces, no es debida al combate, sino a otros motivos, a factores de su “retaguardia”.

Una gran cantidad de militares españoles ha tenido que pasar por diferentes riesgos y vicisitudes debido a su asistencia a misiones en el exterior. Y ha tenido que repetir y volver a pasar una y otra, y otra vez, por distintas misiones de éstas y otras características. ¿Quién les ha examinado psicológicamente al término de esas misiones? ¿Quién puede asegurar que una parte de ellos no haya terminado “quemado”?

Es curioso que el tema de las mal llamadas misiones de paz haya ido socavando, en buena medida, la entidad de los Ejércitos, especialmente en determinadas especialidades de la Fuerza reduciéndose ésta progresivamente. El caso más clamoroso ha ocurrido en la Sanidad Militar (rama de Medicina). En la convocatoria del año 2007 no se presentó ni un solo aspirante para cubrir plaza de médico

militar. Esta reducción la han padecido también otras especialidades.

Y los ingresos en las Academias Militares se han ido deteriorando de tal modo que, si hace unos 30 años se presentaban unos 12 aspirantes por plaza en el Ejército de Tierra, 28 en el Aire y unos 14 en la Armada, en el año 2001 se bajó a una media de 7,7 y en 2005 a 4,3 aspirantes por plaza.

El bache psicológico y moral por el que pasan las FAS y la Guardia Civil es evidente. Este bache no se ha producido hoy, naturalmente. Es consecuencia de una funesta política militar que desde hace años ha sido dirigida por quienes ni saben, ni entienden, ni se molestan siquiera en entender las sugerencias de quienes, con infinita más experiencia que ellos porque son profesionales de la milicia, sí pueden elevar esa moral, redactar con muchísimos más elementos de

juicio la normativa legal que afecta a los militares, y evitar que de una forma u otra muchos de ellos, quizás demasiados, hayan terminado “quemados”.

Son muchísimos los factores que han influido en que muchos militares terminen “quemados”. Y todos los posibles aspirantes a ser militar los conocen o han oído hablar de ellos. Esos factores van desde las evaluaciones anuales –en gran medida arbitrarias y poco objetivas, y muy diferentes en función de las Unidades en que se está destinado–, siguiendo por la asignación de destinos de “libre designación”, es decir, a dedo y que son la mayoría; y continuando por la periódica concesión de recompensas cuando es difícil a veces entender por qué se les concede a quienes entendemos muchos que no son merecedores de ello; los informes personales secretos, en los que el superior inmediato premia o castiga al subordinado en función de sus fobias o filias sobre él y, también, la desmedida competencia a que se somete a aquellos militares que pretenden llegar a puestos de máxima responsabilidad y algunos no tienen el consiguiente “padrino”. Otro aspecto también, importantísimo, para que el militar se “queme”, es el del salario. A pesar de su disponibilidad permanente 365 días al año y 24 horas al día; a pesar de su régimen disciplinario; a pesar de tener recortados los derechos constitucionales en relación con cualquier otro español; a pesar de sus dificultades sociales y a pesar de sus cambios de destino con todo lo que ello lleva consigo, el militar pasa generalmente por estrecheces

y graves dificultades económicas. Él y, sobre todo, su familia.

A todos estos factores debemos añadir el poquísimos reconocimiento social que perciben los militares de la sociedad a la que sirven. En primer lugar, porque esa sociedad se declara, ante todo, pacifista y antimilitar. Y de los valores que son comunes en el ámbito militar –disciplina, responsabilidad, entrega absoluta, compañerismo, lealtad, espíritu de sacrificio, patriotismo, valor, acometividad, etc.–, para esa sociedad o gran parte de ella, ni los conoce ni los asume, debido precisamente a la falta casi total de valores morales, debido al relativismo moral, debido a su pasotismo.

Todos los factores que hemos ido relacionando provocan el síndrome “burnout” en el militar. ¿Cómo no van a provocarlo si el simple hecho de vestir con orgullo el uniforme por su entrega a la sociedad a la que sirven provoca rechazo o burla entre muchos sectores de esa sociedad? ¿Cómo no lo va a provocar si en una encuesta del CIS en 2007 en la que se pregunta “En el supuesto de que España fuera atacada militarmente, estaría Ud. dispuesto a participar voluntariamente en la defensa del país”, el 33% respondió que “de ninguna manera”, y otro 18% respondió que “probablemente no”? ¿Cómo no lo va a provocar una ley como la de la Carrera Militar cuyo texto parece escrito para “quemar” a los militares que aún no estén “quemados”, con una integración de Escalas que no quiere prácticamente casi nadie, que es un disparate y una discriminación monumental, y un sistema de ingreso en las Academias Militares

que es un coladero para gente sin vocación? ¿Cómo no lo va a provocar cuando desde diferentes encuestas a lo largo de estos últimos 30 años, el prestigio de la pertenencia a la milicia ha caído a los últimos lugares de la preferencia de la sociedad española en la elección de diversas profesiones? ¿Cómo no lo va a provocar cuando el pueblo español, en su conjunto, se echa las manos a la cabeza y rechaza cualquier aumento del gasto militar?

¿Qué política de Defensa se ha seguido en estos últimos 30 años? ¿La que deseaba y siguió el secretario señor Azaña en la Segunda República? Pues así le fue y así terminó. Es verdad que, según el CIS, la institución militar es la que goza de mayor prestigio entre la población española. Pero las causas que pueden provocar el síndrome “burnout” y que hemos relacionado, y este supuesto prestigio que ha estudiado el CIS, ¿son incompatibles? En absoluto. Primero, porque lo que dice el CIS puede deberse a que la institución militar se vea con mejores ojos por la sociedad debido al tremendo desprestigio de otras instituciones. Y, en segundo lugar, porque mientras los militares resistan, soporten lo que les echen encima sin rechistar hasta quedar gran parte de ellos “quemados” será, ¡cómo no!, una institución muy bien vista por “el pueblo”, porque ni se la ve, ni se la oye, ni molesta a nadie –salvo a los fanáticos nacionalistas–, ni provoca un solo problema.

Pues todo esto a mí ya me ha “quemado”. Soy una víctima del síndrome “burnout”.

Teniente PELAYO ESPAÑA