

agotamiento mortal – exhaustion death

Authored by
memjavad

February 16, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *agotamiento mortal – exhaustion death*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=9101>

Muerte por agotamiento

Campos Disciplinarios Primarios: Medicina del Trabajo, Psicología Organizacional, Sociología del Trabajo, Salud Pública.

1. Definición y Alcance Conceptual

La **muerte por agotamiento**, conocida internacionalmente por el término japonés [Karoshi](#), se define como un fenómeno clínico y social en el que el estrés laboral crónico y la sobreexposición a jornadas de trabajo excesivas derivan en un colapso fatal del organismo. Este concepto no se refiere a una enfermedad única, sino a un desenlace terminal provocado por una serie de patologías subyacentes, principalmente de carácter cardiovascular y cerebrovascular, exacerbadas por la fatiga acumulada y la privación del sueño. En el ámbito de la **medicina laboral**, se identifica como el punto de ruptura donde la capacidad adaptativa del individuo es superada por las demandas externas, resultando en eventos agudos como el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular hemorrágico.

Desde una perspectiva sociológica, la muerte por agotamiento representa la manifestación más extrema de la **sociedad del rendimiento**, donde la productividad se prioriza sistemáticamente sobre la integridad biológica del trabajador. Este fenómeno trasciende la mera fatiga física, integrando componentes de desgaste psicológico profundo, ansiedad crónica y una deshumanización de los procesos productivos. La complejidad de este concepto radica en su naturaleza multifactorial, ya que requiere la convergencia de una carga laboral desproporcionada, una predisposición fisiológica latente y un entorno cultural que normaliza o incluso incentiva el sacrificio personal en aras del éxito corporativo o la supervivencia económica.

En la actualidad, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **Organización Internacional del Trabajo (OIT)** han comenzado a categorizar el exceso de trabajo como un factor de riesgo crítico para la salud global. La muerte por agotamiento se sitúa en el extremo de un espectro que incluye el **síndrome de burnout** y el estrés postraumático secundario al empleo. A medida que las fronteras entre la vida laboral y privada se desvanecen debido a la digitalización, el alcance conceptual de la muerte por agotamiento se ha expandido para incluir no solo el esfuerzo físico en fábricas, sino también el agotamiento cognitivo y emocional de los trabajadores de cuello blanco y la economía de plataformas.

2. Etimología y Evolución Histórica

El origen formal del término se localiza en el Japón de finales de la década de 1960, un periodo caracterizado por una reconstrucción económica acelerada y una cultura corporativa de lealtad extrema. El primer caso documentado ocurrió en 1969, cuando un trabajador de 29 años del

departamento de envíos de un importante periódico japonés falleció de un ataque al corazón tras cumplir jornadas extenuantes. Sin embargo, no fue hasta la década de 1980, durante la **burbuja económica japonesa**, cuando el término [Karoshi](#) se popularizó y comenzó a ser reconocido como una crisis de salud pública por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

Históricamente, la evolución del concepto ha seguido la transformación de los modelos de producción. Durante la Revolución Industrial, el agotamiento físico era común, pero rara vez se categorizaba como una consecuencia directa del trabajo en términos legales o médicos. Con el auge del **fordismo** y posteriormente del **toyotismo**, la presión se desplazó hacia la eficiencia del tiempo y la reducción de los periodos de descanso. El reconocimiento de la muerte por agotamiento marcó un cambio de paradigma, al desplazar la responsabilidad de la salud del individuo hacia la estructura organizativa y las políticas estatales de protección al trabajador.

En las últimas décadas, el fenómeno se ha globalizado, adoptando nombres específicos en diferentes regiones, como el **Guolaosi** en China o el **Gwarosa** en Corea del Sur. Esta expansión histórica refleja una tendencia global hacia la precarización laboral y la intensificación del trabajo bajo el modelo neoliberal. La transición de una economía manufacturera a una economía de servicios y conocimiento ha mutado las causas del agotamiento, pasando de la fatiga muscular a la **hiperestimulación neurocognitiva** y el estrés psicosocial, consolidando la muerte por agotamiento como una patología propia de la modernidad tardía.

3. Fisiopatología del Agotamiento Extremo

El mecanismo biológico que conduce a la muerte por agotamiento es una cascada de eventos fisiológicos desencadenados por la activación persistente del **eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA)**. Bajo condiciones de estrés crónico, el organismo secreta niveles elevados de cortisol y catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) de manera sostenida. Esta respuesta, diseñada originalmente para situaciones de "lucha o huida" de corta duración, se vuelve deletérea cuando se mantiene durante meses o años, provocando una **carga alostática** que erosiona los sistemas cardiovascular, inmunológico y metabólico.

La hipertensión arterial sistémica es la consecuencia más común de este estado de alerta permanente. El aumento de la presión sanguínea daña el endotelio vascular, acelerando procesos de aterosclerosis y aumentando la vulnerabilidad a la formación de trombos. Estudios médicos han demostrado que las personas que trabajan más de 55 horas a la semana tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar **fibrilación auricular** y otros trastornos del ritmo cardíaco, que pueden culminar en una muerte súbita. Además, la privación del sueño asociada al exceso de trabajo impide la reparación celular nocturna y altera el metabolismo de la glucosa, creando un entorno proinflamatorio en el cuerpo.

Otro aspecto crítico es la supresión del sistema inmunológico y el desequilibrio autonómico. El

predominio del sistema nervioso simpático sobre el parasimpático impide que el cuerpo entre en estados de recuperación profunda, lo que lleva a una fatiga central irreversible. En muchos casos de muerte por agotamiento, la autopsia revela daños multiorgánicos que no pueden explicarse por una sola enfermedad previa, sino por un fallo sistémico derivado de la incapacidad del organismo para mantener la **homeostasis** frente a una demanda energética y emocional inasumible.

4. Factores Psicosociales y Organizacionales

La muerte por agotamiento no es solo un fallo biológico, sino el resultado de un entorno psicosocial tóxico. El modelo de **Demanda-Control-Apoyo Social** de Robert Karasek es fundamental para entender este fenómeno; las ocupaciones con altas demandas psicológicas pero bajo control sobre las tareas y escaso apoyo de supervisores o colegas presentan el mayor riesgo. La falta de autonomía y la imposibilidad de predecir o gestionar la carga de trabajo generan una sensación de indefensión aprendida que agrava el impacto fisiológico del estrés.

Las estructuras organizacionales modernas suelen emplear sistemas de incentivos que fomentan la **competencia interna** y la autoexplotación. En muchas culturas corporativas, el "presentismo" -- la necesidad de estar físicamente o digitalmente disponible en todo momento-- se valora más que la eficiencia real. Esta presión se ve exacerbada por la precariedad contractual y el miedo al despido, lo que obliga a los trabajadores a aceptar condiciones que superan sus límites biológicos. La digitalización ha introducido además la **tecnopresión**, donde la conectividad constante a través de dispositivos móviles impide la desconexión mental necesaria para la recuperación.

Asimismo, los factores culturales juegan un papel determinante. En sociedades con una fuerte ética del trabajo vinculada a la identidad personal y el estatus social, el agotamiento se percibe a menudo como una medalla de honor en lugar de una señal de peligro. Esta normalización del sacrificio impide que el individuo busque ayuda de manera temprana. La interacción entre una personalidad tipo A (competitiva, urgente y hostil) y un entorno laboral que premia estas características crea una sinergia letal que predispone directamente a la muerte por agotamiento.

5. Características Clave y Manifestaciones

Jornadas Laborales Prolongadas: El indicador más consistente es el trabajo habitual de más de 60 a 70 horas semanales, a menudo sin periodos de descanso compensatorio o vacaciones.

Eventos Cerebrovasculares y Cardíacos: La mayoría de las muertes se producen por hemorragias cerebrales, insuficiencia cardíaca aguda o infartos fulminantes derivados de la tensión crónica.

Privación Crónica del Sueño: Una reducción sistemática de las horas de sueño por debajo de las necesidades biológicas mínimas, lo que impide la restauración neurológica y física.

Pródromos Psicológicos: Antes del desenlace fatal, los individuos suelen presentar síntomas de

depresión mayor, ansiedad severa, irritabilidad extrema y una sensación de vacío existencial.

Ausencia de Patologías Previas Graves: Es común que las víctimas sean personas relativamente jóvenes y previamente sanas, cuyo colapso resulta inesperado para su entorno.

Relación de Causalidad Directa: Para su clasificación legal, debe existir una conexión temporal y lógica entre el exceso de tareas y el momento del fallecimiento.

6. Significado e Impacto Socioeconómico

El impacto de la muerte por agotamiento se extiende mucho más allá de la tragedia individual y familiar, constituyendo una carga económica masiva para los Estados. La pérdida de capital humano en la plenitud de su vida productiva genera costes directos en términos de pensiones de viudedad, gastos médicos de emergencia y pérdida de ingresos fiscales. A nivel macroeconómico, el **estrés laboral** y sus consecuencias fatales reducen la productividad nacional debido al ausentismo, la rotación de personal y la disminución del compromiso de los trabajadores sobrevivientes que temen por su propia salud.

Desde una perspectiva de salud pública, la muerte por agotamiento ha obligado a las autoridades a replantearse las normativas de seguridad y salud en el trabajo. Ya no basta con proteger al trabajador de accidentes mecánicos o sustancias químicas; ahora es imperativo protegerlo de la organización del trabajo misma. Este fenómeno ha impulsado el desarrollo de indicadores de **bienestar organizacional** y la inclusión de los riesgos psicosociales en las auditorías de salud obligatorias en muchos países desarrollados.

Socialmente, el fenómeno actúa como un síntoma de una crisis de valores en la civilización contemporánea. Plantea interrogantes fundamentales sobre el propósito del trabajo y la distribución de la riqueza. La visibilidad de estos casos ha alimentado movimientos sociales que exigen una reducción de la jornada laboral, como la semana de cuatro días, y una mayor protección del tiempo libre. En última instancia, la muerte por agotamiento desafía la noción de que el crecimiento económico infinito es compatible con la sostenibilidad de la vida humana.

7. Legislación y Respuestas Globales

Japón lidera el mundo en términos de legislación específica, habiendo promulgado la **Ley de Prevención del Karoshi** en 2014, que obliga al gobierno a investigar los casos y promover medidas preventivas en las empresas. Esta ley permite a las familias de las víctimas reclamar compensaciones estatales si se demuestra que el fallecido trabajó más de 80 horas extraordinarias al mes antes de morir. Otros países asiáticos han seguido su ejemplo, estableciendo límites estrictos a las horas extras y penalizando a las corporaciones que incumplan los estándares de descanso.

En Europa, el enfoque se ha centrado en el **Derecho a la Desconexión**, una iniciativa pionera en

Francia que se ha extendido a países como España e Italia. Esta legislación busca garantizar que los trabajadores no sean contactados por motivos laborales fuera de su horario oficial, combatiendo así el agotamiento digital. La **Directiva de Tiempo de Trabajo** de la Unión Europea también establece límites máximos de 48 horas semanales, incluyendo horas extras, como una medida de protección de la salud básica para prevenir el desgaste extremo.

A pesar de estos avances, la implementación efectiva sigue siendo un desafío, especialmente en la economía informal y en sectores de alta presión como las finanzas, la tecnología y la salud. Las respuestas globales actuales incluyen también la promoción de programas de asistencia al empleado (EAP) y el fomento de una cultura de liderazgo consciente. Sin embargo, los críticos argumentan que estas medidas suelen ser paliativas y no abordan la raíz sistémica del problema: la demanda de rentabilidad inmediata por encima de cualquier otra consideración humana.

8. Debates y Críticas al Modelo Productivista

La muerte por agotamiento es el epicentro de un intenso debate filosófico y político sobre el **neoliberalismo** y la mercantilización de la existencia. Críticos como el filósofo [Byung-Chul Han](#) sostienen que hemos pasado de una sociedad disciplinaria a una sociedad del rendimiento, donde el individuo se explota a sí mismo creyendo que se está realizando. En este contexto, el agotamiento no es visto como una imposición externa, sino como el resultado de una autoexigencia patológica fomentada por el sistema, lo que dificulta la resistencia y la protesta colectiva.

Existen también debates técnicos sobre la dificultad de establecer una causalidad médica indiscutible en los tribunales. Muchos empleadores argumentan que factores como la dieta, el tabaquismo o la genética son los verdaderos responsables de las muertes, minimizando el papel del estrés laboral. Esta tensión entre la **responsabilidad individual** y la responsabilidad corporativa es un punto de fricción constante en la jurisprudencia laboral y en la asignación de recursos de salud pública.

Finalmente, surge la crítica hacia la solución del problema mediante la tecnología. Mientras algunos ven en la automatización y la **Inteligencia Artificial** una oportunidad para liberar al ser humano de las tareas extenuantes, otros advierten que estas herramientas pueden utilizarse para intensificar aún más el ritmo de trabajo de los humanos que queden en el sistema. El debate futuro sobre la muerte por agotamiento se centrará inevitablemente en la necesidad de un nuevo contrato social que desvincule la dignidad humana de la productividad económica desenfrenada.

Further Reading

[Organización Mundial de la Salud: El agotamiento como fenómeno ocupacional \(ICD-11\)](#)

[Organización Internacional del Trabajo: Impacto del exceso de trabajo en la mortalidad global](#)

[Wikipedia: Karoshi \(Death from overwork\)](#)

[National Institutes of Health \(NIH\): Overwork and its health impacts](#)

[Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón: Políticas de estándares laborales](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM