



doi: 10.4321/s0465-546x2022000400002

Artículo original

Porcentaje de grasa corporal, inteligencia emocional y rasgos de personalidad en hombres y mujeres trabajadores

Body fat percentage, emotional intelligence, and personality traits in working men and women

Claudia Yenmi Vázquez-Valencia¹ 0000-0002-9152-2853

Socorro Herrera-Meza¹ 0000-0003-0838-470X

Tamara Cibrián-Llenderal² 0000-0003-2215-5532

Yolanda Campos-Uscanga³ 0000-0002-5114-3621

¹Universidad Veracruzana, Instituto de Investigaciones Psicológicas, Xalapa, México.

²Universidad Veracruzana, Instituto de Neuroetología, Xalapa, México.

³Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Pública, Xalapa, México.

Correspondencia

Yolanda Campos-Uscanga
ycampos@uv.mx

Recibido: 25.09.2022

Aceptado: 26.12.2022

Publicado: 30.12.2022

Contribuciones de autoría

CV y YC concibieron, coordinaron el proyecto y redactaron el manuscrito inicial. SH y TC revisaron el manuscrito. Todas las autoras comentaron los borradores del informe y aprobaron la versión final.

Financiación

Esta investigación no recibió financiación externa.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos

Las investigadoras agradecen al Dr. Alejandro Rey Del Ángel Aguilar, la MSP. María Concepción Arrazate García, el MSP. Alejandro Loya Jiménez y el Lic. Alejandro Alcázar Cruz, del Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Xalapa, Veracruz, México; por las facilidades otorgadas durante el proceso de recolección de datos de la presente investigación.

Cómo citar este trabajo

Vázquez-Valencia CY, Herrera-Meza S, Cibrián-Llenderal T, Campos-Uscanga Y. Porcentaje de grasa corporal, inteligencia emocional y rasgos de personalidad en hombres y mujeres trabajadores. Med Segur Trab (Internet). 2022;68(269):198-208. doi: 10.4321/s0465-546x2022000400002

Resumen

Introducción: el exceso de peso en las personas tiene implicaciones negativas en la productividad laboral. La inteligencia emocional y los rasgos de personalidad han mostrado diferencias entre personas con peso normal y con exceso de peso (de acuerdo con el IMC). Sin embargo, la evidencia de asociaciones con indicadores más objetivos como el porcentaje de grasa corporal es escasa. El objetivo del estudio fue determinar si existe relación entre el porcentaje de grasa corporal, la inteligencia emocional y los rasgos de personalidad en población joven trabajadora.

Método: se realizó un estudio transversal-analítico en 125 jóvenes de Xalapa, Veracruz, México, con edad promedio de 24.6 años ($DE_{edad} \pm 2.6$). Se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos, la Escala de Inteligencia Emocional (EQ-i-M20), el Inventario de Rasgos de Personalidad (BFI-15p) y se midió el porcentaje de grasa corporal mediante análisis de bioimpedancia.

Resultados: la inteligencia emocional y los rasgos de personalidad presentan diferencias entre los sexos. Las mujeres presentan menor inteligencia emocional y mayor neuroticismo que los hombres. En la muestra total, se identificaron como predictores del porcentaje de grasa corporal algunas dimensiones de la inteligencia emocional como manejo de estrés, adaptabilidad y ánimo general, así como los rasgos de neuroticismo y apertura.

Conclusión: es indispensable que los entornos laborales consideren las dimensiones de la inteligencia emocional y los rasgos de personalidad, en la planeación de estrategias para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades asociadas al exceso de peso.

Palabras clave: obesidad; composición corporal; inteligencia emocional; personalidad; productividad laboral.

Abstract

Introduction: Being overweight has negative implications for work productivity. Emotional intelligence and personality traits have shown differences between normal-weight and overweight people (according to BMI). However, the evidence of associations with more objective indicators, such as body fat percentage, is scarce. The objective of the study was to determine the relationship between body fat percentage, emotional intelligence, and personality traits in young workers.

Methods: A cross-analytical study was carried out on 125 young people living in Xalapa, Veracruz, Mexico, with a mean age of 24.6 years ($SD_{age} \pm 2.6$). A sociodemographic data questionnaire, the Emotional Intelligence Scale (EQ-i-M20), and the Personality Traits Inventory (BFI-15p) were used. Bioimpedance analysis (BIA) was used to quantify body fat percentage.

Results: Both emotional intelligence and personality traits showed differences by sex. Women had lower emotional intelligence and higher neuroticism than men. Some domains of emotional intelligence, such as stress management, adaptability, and general mood, as well as neuroticism and openness traits, were identified as predictors for body fat percentage.

Conclusions: Work environments must consider the dimensions of emotional intelligence and personality traits in planning strategies for health promotion and the prevention of diseases associated with excess weight.

Key words: obesity; body composition; emotional intelligence; personality; work productivity.

Introducción

En México, más de la mitad de la población es económicamente activa (60.8%) representando una importante fuerza de trabajo para América Latina.⁽¹⁾ No obstante, para garantizar el desarrollo y la productividad, se requieren condiciones laborales que fomenten la salud de sus trabajadores.

Actualmente, se reconoce el impacto de algunas enfermedades en el ámbito laboral, no solo en la disminución de la productividad debida al ausentismo y al presentismo, sino también en el incremento de los costos en salud^(2,3). Destacan las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas las cardiovasculares y la diabetes mellitus, que representan un alto porcentaje de muerte precoz y discapacidad laboral.^(4,5)

Uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de estas enfermedades es el exceso de peso; este, debe su origen a la interacción de diversos factores, destacando el desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las que se gastan. Sin embargo, hoy en día se sabe que este desequilibrio es la causa inmediata y más visible de un proceso complejo, fuertemente influenciado por factores de riesgo a nivel individual, en el entorno y estructurales.⁽⁶⁾ Con respecto a los factores individuales, investigaciones anteriores sugieren que la inteligencia emocional (IE)⁽⁷⁻⁹⁾ y los rasgos de personalidad pueden estar relacionados con el exceso de peso.^(10,11)

La IE es un conjunto de competencias, habilidades y facilitadores emocionales y sociales interrelacionados para hacer frente a las demandas diarias. Se conforma por cinco dimensiones: interpersonal (incluye aspectos como empatía, responsabilidad social y relaciones interpersonales), manejo de estrés (tolerancia al estrés y control de impulsos), intrapersonal (autoestima, autoconciencia emocional, asertividad, independencia y autorrealización), adaptabilidad (capacidad para evaluar la realidad, flexibilidad y resolución de problemas), y estado de ánimo en general (optimismo y felicidad).⁽¹²⁾

Asimismo, existen cinco rasgos de personalidad que se han relacionado con ciertos desenlaces en salud:^(10,11) extraversión (alude a la energía, vitalidad, optimismo, capacidad de comunicar y ser asertivo), neuroticismo (ansiedad, tensión, inestabilidad emocional, tendencia a experimentar emociones negativas y hostilidad), responsabilidad (productividad, comportamiento dirigido a tareas y objetivos, seguimiento de normas y reglas, planificación y organización), amabilidad (altruismo, confianza, modestia, indulgencia, compasión y calidez), y apertura (mente abierta y flexible, originalidad, creatividad).⁽¹³⁾

Se ha identificado que las personas con exceso de peso manifiestan inseguridad, dificultad para manejar sus emociones y para establecer relaciones con otros,^(8,9) menor felicidad, y menor IE que personas con normopeso; y recientemente se vinculó con el índice de masa corporal (IMC).⁽⁷⁾ Por su parte, los rasgos de personalidad se han relacionado con la conducta alimentaria,⁽¹⁴⁾ específicamente con la autoeficacia de la dieta,⁽¹⁵⁾ la neofagia, el gusto por la comida, la moderación en el consumo de azúcar,⁽¹⁶⁾ el tipo de alimentos que se consumen y forma de consumo.⁽¹¹⁾ Además, se ha explorado su asociación con el IMC, el riesgo de obesidad,^(10,11,17) la grasa corporal, la circunferencia de la cintura y la circunferencia de la cadera.⁽¹⁸⁾ Aunado a esto, se ha reportado que existen diferencias en la IE⁽¹⁹⁾ y en los rasgos de personalidad⁽²⁰⁾ entre mujeres y hombres.

Aunque existen algunos estudios sobre la relación del exceso de peso con la IE, la clasificación del exceso se ha establecido mediante el IMC, que resulta limitado al no discriminar entre la masa grasa y la masa muscular, lo que posibilita la existencia de personas con alta adiposidad clasificadas con normopeso. Mientras que los rasgos de personalidad han mostrado mayor evidencia en su relación con indicadores indirectos y directos del exceso de peso, pero la información de estos últimos, sigue siendo escasa y en su mayoría a nivel descriptivo o correlacional, y no predictivo.

Por tanto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el porcentaje de grasa corporal, la inteligencia emocional y los rasgos de personalidad en jóvenes que trabajan. Con base en la evidencia previa, se hipotetizó que existirían diferencias por sexo tanto en inteligencia emocional como en rasgos de personalidad, pero que, para ambos grupos, estas variables serían predictoras del porcentaje de grasa corporal.

Métodos

Se realizó un estudio transversal y analítico con 125 jóvenes que trabajan en la Ciudad de Xalapa, Veracruz, México (52% mujeres), de edades comprendidas entre los 20 y 29 años ($M_{\text{edad}} = 24.6$; $DE_{\text{edad}} = 2.6$). El tamaño de la muestra se estimó a través del programa Epidat, con una potencia estadística de 80%, un nivel de confianza de 95% y una correlación esperada de 0.22, tomando como referencia una investigación previa que encontró esa asociación entre obesidad e IE.⁽⁷⁾ La selección de la muestra fue probabilística a través de muestreo sistemático y el criterio de inclusión fue ser trabajador activo con empleo remunerado. Se excluyeron a jóvenes que presentaban alguna condición física que les impidiera llevar a cabo la evaluación.

Procedimiento

Las mediciones se llevaron a cabo en marzo de 2022, durante la jornada de vacunación contra coronavirus en Xalapa, Veracruz, México. A partir de la primera persona en la fila de vacunación se consideró un intervalo de 5 hasta completar el tamaño de muestra. De manera individual, se corroboró que la persona tuviera un trabajo remunerado actualmente y se les invitó a participar en la investigación, explicando los objetivos y alcances del estudio. Cuando la persona seleccionada no cumplía con el criterio de inclusión, se continuaba con el proceso de selección respetando el intervalo previamente establecido. Quienes decidieron colaborar acudieron a un módulo independiente y empleado exclusivamente para la recolección de datos, donde firmaron el consentimiento informado, autoreportaron sus datos sociodemográficos, contestaron la escala de IE y el Inventario de Rasgos de personalidad. La medición del porcentaje de grasa, la estatura y el peso corporal, fue realizada por una profesional capacitada, a través de técnicas estandarizadas.⁽²¹⁾ Finalmente, cada participante recibió los resultados de su evaluación a través de correo electrónico o WhatsApp. El estudio fue realizado con la aprobación de un Comité de Investigación (COFEPRIS No.19CI 30 087 041) y un Comité de Ética (CONBIOETICA-30-CEI-001-20180131), con registro No. D/118/2021 y No. 014/2021 respectivamente.

Instrumentos de medición

Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20): consta de 20 ítems que evalúan cinco dimensiones de la inteligencia emocional: interpersonal, manejo del estrés, intrapersonal, adaptabilidad y ánimo general. Los ítems son escala tipo Likert con 4 niveles de respuesta que van de “nunca me pasa” a “siempre me pasa”. La interpretación de los puntajes obtenidos en cada dimensión, es directa, a mayor puntaje mayor magnitud, a excepción del manejo de estrés que mayor puntaje indica menor manejo de estrés. El instrumento tiene índices de ajuste favorables (CFI = 0.975; RMSEA = 0.066 [IC90%: 0.055-0.077]; WRMR = 0.991) y la confiabilidad fue aceptable en todos los casos (> 0.70).⁽²²⁾

Big Five Inventory de 15 ítems (BFI-15p): consta de 15 ítems que evalúan los cinco grandes rasgos de personalidad: extraversión, neuroticismo, responsabilidad, amabilidad y apertura. Los ítems son escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van de “muy de acuerdo” a “muy en desacuerdo”. Las puntuaciones obtenidas son directamente proporcionales a la magnitud de cada rasgo, es decir a mayor puntaje mayor magnitud. El instrumento presenta índices de ajuste satisfactorios (CFI=0.971; RMSEA [90%]=0.083 [0.070, 0.096]; WRMR=0.607), estructura interna coherente y coeficientes de confiabilidad adecuados.⁽²³⁾

Porcentaje de grasa: se determinó con una báscula de bioimpedancia marca TANITA® modelo BC-568. Se solicitó a cada participante que no utilizaran objetos metálicos, que se quitaran el calzado, los calcetines o medias y limpiarse los pies y manos con una torunda con alcohol. Se colocaron en la báscula con los talones alineados con los electrodos, las piernas rectas y el peso distribuido equitativamente en ambos pies. Sostuvieron las manijas del electrodo presionando de manera firme pero suave, con los brazos rectos colocados a los costados y ligeramente alejados del cuerpo. Se mantuvieron sin movimiento hasta que se les indicó.⁽²¹⁾

Índice de Masa Corporal: se determinó a través de la ecuación: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$. El peso corporal se obtuvo de manera conjunta con el porcentaje de grasa. Mientras que la estatura se determinó con un estadímetro portátil marca Seca®, se indicó a cada participante colocarse de pie, sin

calzado ni accesorios en la cabeza, con los hombros relajados, los talones juntos, las piernas rectas y el peso distribuido equitativamente en ambos pies. Los brazos colgados libremente a los costados del cuerpo, con las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo. La cabeza sobre el plano de Frankfurt en eje horizontal y la mirada al frente. Se mantuvieron sin movimiento hasta que se les indicó.⁽²¹⁾

Análisis estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó el programa IBM SPSS versión 23. La normalidad de los datos se verificó por medio de asimetría y curtosis. Se realizaron cálculos de estadística descriptiva (frecuencias, medias y desviación estándar) para los datos sociodemográficos y características de los participantes. Las comparaciones de IE y rasgos de personalidad por sexo, se efectuaron por medio de la prueba T para muestras independientes, y se estimó la magnitud del efecto con la d de Cohen (.20, .50, y .80 para diferencia pequeña, mediana y grande respectivamente).⁽²⁴⁾

Para relacionar la IE y los rasgos de personalidad se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson. Finalmente, para la exploración de variables predictoras del porcentaje de grasa (variable dependiente), se incluyeron como variables independientes los rasgos de personalidad y las dimensiones de inteligencia emocional. Se realizó el análisis multivariado a través de regresión lineal ajustado por edad (variable confusora), previa verificación del cumplimiento de los supuestos a través de la prueba de contraste de Durbin-Watson, tolerancia y factor de inflación de la varianza (FIV). Para todos los análisis se identificaron como significativos los valores de $p < 0.05$. Los datos ausentes fueron excluidos.

Resultados

La mayoría de los 125 participantes reportaron desempeñarse como profesionistas, en actividades de ventas o de apoyo (trabajo doméstico o de limpieza en general). El nivel educativo concluido que predominó, fue el superior. La mayoría vive con sus padres, no tiene pareja, no tiene descendientes, y cerca de la mitad no tiene dependientes económicos. Manifestándose con más frecuencia la presencia de descendientes y pareja, en las mujeres. De acuerdo con el IMC, el 64.8% de los participantes presentan exceso de peso, de los cuales 40.8% tienen sobrepeso y el resto obesidad, observándose la misma tendencia para mujeres y hombres (Tabla 1).

Tabla 1: Descripción de la muestra total y por sexo.

Variables	Muestra total (n= 125)		Mujeres (n= 65)		Hombres (n= 60)	
	n	%	n	%	n	%
Nivel educativo						
Básico ¹	28	22.6	16	25.0	12	20.0
Medio-superior ²	42	33.9	23	35.9	19	31.7
Superior ³	54	43.5	25	39.1	29	48.3
Personas con quienes vive						
Solo	7	5.6	1	1.5	6	10.0
Padres	60	48.0	29	44.6	31	51.7
Pareja	45	36.0	28	43.1	17	28.3
Otro	13	10.4	7	10.8	6	10.0
Pareja						
Con pareja ⁴	47	37.6	29	44.6	18	30.0
Sin pareja	78	62.4	36	55.4	42	70.0
Descendientes						
Con descendientes	48	38.4	32	49.2	16	26.7
Sin descendientes	77	61.6	33	50.8	44	73.3

Variables	Muestra total (n= 125)		Mujeres (n= 65)		Hombres (n= 60)	
Dependientes económicos						
Con dependientes	61	48.8	34	52.3	27	45.0
Sin dependientes	64	51.2	31	47.7	33	55.0
Índice de Masa Corporal						
Bajo peso	1	0.8	0	0	1	1.7
Normopeso	43	34.4	23	35.4	20	33.3
Sobrepeso	51	40.8	26	40.0	25	41.7
Obesidad	30	24.0	16	24.6	14	23.3
	M	DE	M	DE	M	DE
Edad	24.6	2.6	24.8	2.6	24.4	2.6
Porcentaje de grasa	29.4	8.7	35.3	6.4	23.0	6.1

¹ Conformado por la educación preescolar de 3 a 6 años de edad, la educación primaria de 6 a 12 años de edad y la educación secundaria de 12 a 15 años de edad. ² Conformado por la educación preparatoria o bachillerato de 15 a 18 años de edad. ³ Conformado por la educación universitaria de 4 a 5 años de instrucción formal. ⁴ Casados o en unión libre. M= Media, DE= desviación estándar.

Los hombres obtuvieron mejores puntuaciones en ánimo general, apertura y manejo del estrés; mientras que las mujeres mostraron mayor neuroticismo. En todos los casos el tamaño de efecto fue pequeño ($d < .50$). En el resto de las dimensiones no se encontraron diferencias (Tabla 2).

Tabla 2. Comparación de IE y rasgos de personalidad por sexo

Variables	Mujeres (n=65)		Hombres (n=60)		p*	d**
	Media	DE	Media	DE		
Inteligencia emocional						
Interpersonal	11.85	1.89	11.23	2.18	0.096	0.30
Manejo de estrés	9.60	2.82	8.22	2.79	0.007	0.49
Intrapersonal	10.45	3.07	10.47	2.79	0.969	0.01
Adaptabilidad	11.12	2.13	11.53	2.36	0.310	0.18
Ánimo general	11.68	2.89	12.72	2.70	0.040	0.37
Rasgos de personalidad						
Extraversión	10.40	3.13	10.50	2.65	0.848	0.03
Neuroticismo	9.57	2.74	8.28	2.87	0.012	0.46
Responsabilidad	11.75	3.02	11.95	2.28	0.685	0.07
Amabilidad	12.52	2.62	12.27	2.34	0.567	0.10
Apertura	10.32	2.67	11.50	2.27	0.009	0.47

*Se comparó utilizando la prueba T de Student para muestras independientes. **d de Cohen. DE= desviación estándar.

Los rasgos de personalidad se relacionan con las cinco dimensiones de la IE, destacando el neuroticismo que se relaciona positivamente con el manejo de estrés y negativamente con el ánimo general. La adaptabilidad correlaciona con todos los rasgos de personalidad, y ánimo general solo muestra ausencia de relación con el rasgo de amabilidad (Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones de IE y rasgos de personalidad

Variables	Extraversión	Neuroticismo	Responsabilidad	Amabilidad	Apertura
Interpersonal	0.227*	-0.050	0.136	0.316**	0.116
Manejo estrés	-0.089	0.591**	-0.181*	-0.140	-0.102
Intrapersonal	0.263**	-0.248**	0.220*	0.061	0.136
Adaptabilidad	0.244**	-0.294**	0.349**	0.199*	0.296**
Ánimo	0.359**	-0.459**	0.364**	0.161	0.203*

Se estimaron Coeficientes de Correlación de Pearson, *p < 0.05, **p < 0.01

Las dimensiones de la IE: manejo de estrés, adaptabilidad y ánimo general, son predictoras del porcentaje de grasa. Por su parte, los rasgos de personalidad neuroticismo y apertura, se identificaron también como predictores (Tabla 4).

Tabla 4. Regresión lineal entre porcentaje de grasa (VD) e inteligencia emocional y rasgos de personalidad (VI), ajustados por edad.

	β	t	p	IC 95%	R ²
Inteligencia emocional					
Interpersonal	0.110	1,239	0.218	-0.281 1.122	0.022
Manejo de estrés	0.281	3.278	0.001	0.339 1.374	0.104
Intrapersonal	-0.064	-0.705	0.482	-0.729 0.346	0.029
Adaptabilidad	-0.224	-2.541	0.012	-1.556 -0.193	0.074
Ánimo general	-0.259	-2.994	0.003	-1.330 -0.271	0.092
Rasgos de personalidad					
Extraversión	-0.030	-0.333	0.740	-0.630 0.449	0.026
Neuroticismo	0.213	2.438	0.016	0.123 1.181	0.071
Responsabilidad	-0.105	-1.180	0.240	-0.919 0.233	0.036
Amabilidad	0.007	0.076	0.940	-0.604 0.652	0.025
Apertura	-0.239	-2.752	0.007	-1.415 -0.231	0.082

Discusión

El promedio de edad de la muestra de participantes fue de 24.6 años, por consiguiente, están en proceso de transición con implicaciones de orden demográfico, psicológico, social y económico, que son determinantes en la formación y consolidación de hábitos que se verán reflejados en la manifestación o ausencia de sobrepeso, obesidad y de enfermedades asociadas a esta condición.

La mayoría de los participantes (64.8%) presentaron sobrepeso u obesidad, que de manera conjunta con los porcentajes de grasa corporal encontrados (mujeres m= 35.3%; hombres m=23%) se hace evidente el riesgo de desarrollar exceso de peso en esta etapa. Afirmación que concuerda con lo reportado a nivel nacional en México, pues mientras que en adolescentes (12 a 19 años) la prevalencia de sobrepeso y obesidad es de 38.4%, en la juventud (20 a 29 años) se incrementa a 59.4%.⁽²⁵⁾ Por ende, estudiar este grupo poblacional contribuye a una perspectiva preventiva de este problema de salud.

Los resultados de esta investigación señalan tres dimensiones de la IE como predictores del porcentaje de grasa: el manejo de estrés, la adaptabilidad y el ánimo general. Es decir, una menor capacidad para manejar las emociones de manera efectiva y favorable en situaciones de tensión; menor capacidad para ajustarse a nuevas situaciones y poder resolver problemas de manera eficaz; así como la insatisfacción consigo o con la vida en general, y menor positividad; pueden predecir el desarrollo de un alto porcentaje de grasa corporal.

Estos resultados siguen la tendencia de investigaciones que han identificado diferencias en la IE, entre personas con normopeso y personas con exceso de peso, apuntado que estas últimas manifiestan inseguridad, dificultad para reparar emociones y para relacionarse con otros,^(8,9) menor felicidad, y menores puntajes de IE en la medida que se incrementa el IMC.⁽⁷⁾

Por su parte, los rasgos de neuroticismo y apertura, también son predictores de la grasa, de manera que, la tendencia a experimentar emociones negativas como miedo, melancolía, vergüenza, ira, culpa, ansiedad, constante preocupación, mal humor y estados depresivos, como se traduce un alto neuroticismo; pueden predecir un mayor porcentaje de grasa. Mientras que una mayor apertura, caracterizada por un pensamiento más flexible, interés por lo desconocido, por explorar nuevos ámbitos, intentar actividades nuevas, y la capacidad para poder ver las cosas desde diferentes perspectivas; contribuye a un porcentaje saludable de grasa corporal.

Estos resultados suman a la evidencia que señala que una mayor magnitud del rasgo de neuroticismo se relaciona con mayor grasa corporal, mayor circunferencia de la cintura, mayor circunferencia de la cadera y un IMC más elevado,⁽¹⁸⁾ además de asociarse con el aumento de peso corporal y cambios de éste a lo largo del tiempo.⁽¹¹⁾ Estas investigaciones no reportaron relación con el rasgo de apertura, como lo encontrado en nuestro estudio.

Al analizar por sexo, las mujeres mostraron mayores dificultades para el manejo de estrés, mientras que los hombres, puntuaron mejor en estado de ánimo general; contrario a lo que se había reportado en otras poblaciones donde las mujeres han manifestado una capacidad superior en el entendimiento y manejo de sus emociones,⁽¹⁹⁾ mayor motivación⁽²⁶⁾ y mayor autoestima.⁽²⁷⁾

Asimismo, las mujeres manifestaron mayor puntaje en neuroticismo, y los hombres en apertura. Coincidente con resultados previos que reportan mayor neuroticismo en las mujeres⁽²⁸⁾ y contrario a resultados donde la apertura fue más alta en mujeres.⁽²⁹⁾ En este estudio no se encontraron diferencias significativas en responsabilidad, amabilidad y extraversión como en estudios previos donde los tres rasgos han tenido mayor magnitud en las mujeres.^(28,29)

Ante esta premisa, son las mujeres quienes presentan un mayor riesgo de desarrollar un porcentaje de grasa elevado, y por ende sobrepeso u obesidad. Este grupo manifiesta peor manejo del estrés, menor ánimo en general, menor apertura y mayor neuroticismo, cuatro, de los cinco predictores del porcentaje de grasa corporal en esta investigación. Lo cual no necesariamente se traduce en menor productividad laboral por parte de las mujeres, pues investigadores han reportado que no existen diferencias entre hombres y mujeres en las tasas de ausentismo laboral,⁽⁴⁾ y quienes han señalado que las mujeres muestran mayor ausentismo por acudir a servicios asistenciales^(30,31) han resaltado la falta de evidencia que permita conocer la medida en que estas diferencias, están influenciadas por una mayor disposición de las mujeres para el cuidado de su salud.

Por otra parte, los rasgos de extraversión, responsabilidad, amabilidad y apertura se relacionan de manera positiva con las dimensiones: interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad y ánimo, de la IE. Esto puede explicarse en la medida que las características de las personas con estos rasgos son coincidentes con características de la IE elevada, tal como se había reportado previamente.^(23,32)

Mientras que el neuroticismo presenta una relación negativa con dichas dimensiones y una relación directa con el manejo de estrés. Es decir, a mayor magnitud de este rasgo, menor capacidad interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, peor ánimo y mal manejo del estrés; con esta última dimensión de la IE, se encontró la correlación más alta del estudio ($r = .591$ $p < 0.01$). Por tanto, se puede esperar que una persona con alto neuroticismo, manifestará una deficiente IE. Resultado que coincide con lo señalado en por otros autores.^(23,32)

Si bien, no se encontraron diferencias en la adaptabilidad entre hombres y mujeres, otro de los factores predictores del porcentaje de grasa; este se ve reducido en la medida que incrementa la magnitud de neuroticismo, lo que puede contribuir indirectamente al desarrollo de la grasa corporal de manera desfavorable para las mujeres.

El hallazgo más importante de esta investigación es que pone de manifiesto el papel predictivo de la IE y los rasgos de personalidad en el exceso de peso, lo que posibilita la generación de futuras hipótesis sobre la relación de estos constructos, que permitan generar líneas de acción alternativas para su prevención y tratamiento. Pues si bien, en las últimas décadas la prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, se ha visto incrementada de manera acelerada; con la reciente pandemia por COVID-19 se espera un mayor incremento. Pues ha impactado negativamente en los estilos de vida, y ha representado cambios sociales y económicos que acrecentaron la sobre carga laboral, lo que tendrá consecuencias en el desarrollo del exceso de peso y sus comorbilidades.

Seguidamente, resalta la importancia de promover la salud y prevenir el exceso de peso en la población trabajadora. No solo como un derecho fundamental de los seres humanos a la salud, sino como una estrategia para el bienestar de las personas y las empresas, ya que quienes presentan sobrepeso u obesidad manifiestan mayor ausentismo laboral que las personas con normopeso, y tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles. Lo que impacta en la productividad, la economía de las empresas y en la calidad de vida de cada persona.⁽²⁻⁴⁾

Una limitación de este estudio es su naturaleza transversal que no permite identificar relaciones de causalidad, aunque los rasgos de personalidad son un constructo estable que no presenta grandes cambios a lo largo del ciclo de vida. Mientras que la IE es más susceptible de cambio y, puede estar influenciada por factores de orden biológico como el desarrollo cerebral, lo que si permite hipotetizar que la personalidad pudiera ser el factor causal. Por otra parte, el tamaño de la muestra no permitió buscar asociaciones a partir de características sociodemográficas como la comparación por nivel educativo, por presencia o ausencia de pareja, descendientes y/o dependientes económicos.

Se sugiere para futuras investigaciones, considerar estudios longitudinales que permitan confirmar relaciones causales; así como una muestra de mayor tamaño para la exploración de otras características por sexo y; finalmente, se sugiere abordar la IE y los rasgos de personalidad usando el mismo paradigma teórico para poder construir evidencia más sólida.

En conclusión, es indispensable que los entornos laborales consideren las características individuales, incluido el manejo de estrés, la adaptabilidad, el ánimo general, el neuroticismo y la apertura en la planeación de estrategias para la promoción de la salud y la prevención del exceso de peso y enfermedades asociadas a esta condición.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Indicadores de ocupación y empleo [Internet]. México; 2022. Available from: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/iooe/iooe2022_05.pdf
2. Shrestha N, Pedisic Z, Neil-Sztramko S, Kukkonen-Harjula KT, Hermans V. The Impact of Obesity in the Workplace: a Review of Contributing Factors, Consequences and Potential Solutions. *Curr Obes Rep.* 2016;5:344–360.
3. Goettler A, Grosse A, Sonntag D. Productivity loss due to overweight and obesity: A systematic review of indirect costs. *BMJ Open.* 2017;7(10).
4. Hernández-Martínez JC, Varona-Uribe M, Hernández G. Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial. *Rev Colomb Cardiol.* 2020;27(2):109–16.
5. Vicente-Herrero MT, Ramírez-Iñiguez de la Torre MV, Delgado-Bueno S. Diabetes mellitus y trabajo. Valoración y revisión de cuestionarios. *Endocrinol Diabetes y Nutr.* 2019;66(8):520–7.

6. Dommarco JÁR, Aragonés MAC, Fuentes ML, Martínez TG de C, Salinas CAA, Liconá GH, et al. La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. 1ra ed. México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2018.
7. Andrei F, Nuccitelli C, Mancini G, Reggiani GM, Trombini E. Emotional intelligence, emotion regulation and affectivity in adults seeking treatment for obesity. *Psychiatry Res.* 2018;(269):191–8.
8. Mendoza ICN, Ortiz DCN, Ariza ST. Inteligencia emocional e índice de masa corporal: un estudio descriptivo-transversal con estudiantes del municipio de Soledad, Atlántico (Colombia). *PODIUM.* 2020;15(3):460–73.
9. Herazo-Beltrán Y, Campo-Ternera L, García-Puello F, Méndez O, Suarez-Villa M, Vásquez-De la Hoz F, et al. Relationship between physical activity and emotional intelligence and bullying among school children. *J Sport Psychol.* 2019;28(1):97–104.
10. Kim J. Personality Traits and Body Weight: Evidence Using Sibling Comparisons. *Soc Sci Med.* 2016;163:54–62.
11. Sutin AR, Terracciano A. Personality and Body Weight: Mechanisms, Longitudinal Associations and Context. *Japanese J Personal.* 2017;26:1–11.
12. Baron RM. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema.* 2006;18:13–25.
13. John OP, Naumann LP, Soto CJ. Paradigm shift to the integrative Big Five taxonomy: History, measurement and conceptual issues. In: John OP, Robins RW, Pervin LA, editors. *Handbook of personality: Theory and research.* New York: Guilford; 2008. p. 114–58.
14. Gerlach G, Herpertz S, Loeber S. Personality traits and obesity: a systematic review. *Obes Rev.* 2015;16:32–63.
15. Obara-Gotębiowska M, Michałek-Kwiecień J. Personality traits, dieting self-efficacy and health behaviors in emerging adult women: Implications for health promotion and education. *Heal Promot Perspect.* 2020;10(3):230–7.
16. Intiful FD, Oddam EG, Kretchy I, Quampah J. Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. *BMC Psychol.* 2019;7(10).
17. Rosa V, Tomai M, Lauriola M, Martino G, Trani M Di. Body mass index, personality traits, and body image in Italian pre-adolescents: An opportunity for overweight prevention. *Psihologija.* 2019;52.
18. Sutin A, Ferrucci L, Zonderman A, Terracciano A. Personality and Obesity across the Adult Lifespan. *J Pers Soc Psychol.* 2011;101(3):579–92.
19. Cabello R, Sorrel MA, Fernández-Pinto I, Extremera N, Fernández-Berrocal P. Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Dev Psychol.* 2016;52:1486–92.
20. Sutin A, Terracciano A. Personality Traits and Body Mass Index: Modifiers and Mechanisms. *Psychol Health.* 2016;31(3):259–75.
21. Altamirano M, Arellano L, Arias J, Badillo N, Barron C, Bernal M, et al. Evaluación del estado nutricional. 1 ed. Universidad de Guadalajara, editor. Guadalajara: Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS); 2022.
22. Dominguez-Lara S, Campos-Uscanga Y. Estructura interna de una medida breve de inteligencia emocional en estudiantes mexicanos de ciencias de la salud. *Educ Medica.* 2019;22:262–6.
23. Dominguez Lara S, Campos Uscanga Y, Valente Sabina. Análisis psicométrico de versiones cortas del Big Five Inventory en universitarios mexicanos. *Avaliação Psicológica.* 2022;21(2):140–9.
24. Dominguez-Lara S. Magnitud del efecto: una guía rápida. *Educ Médica.* 2018;19:251–4.

- 25.** Levy TS, Orozco EV, Hernández OH, Martínez MR, Cuevas JM, Nasu LC, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. 1ra ed. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2020.
- 26.** Joshi D, Dutta I. Emotional intelligence among secondary students: Role of gender and type of school. *MIER J Educ Stud Trends Pract.* 2021;4:167–82.
- 27.** Meshkat M, Nejati R. Does Emotional Intelligence Depend on Gender? A Study on Undergraduate English Majors of Three Iranian Universities. *SAGE Open.* 2017;7(3).
- 28.** Dominguez-Lara S, Prada-Chapoñan R, Moreta-Herrera R. Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colomb Psicol.* 2019;22(2):125–36.
- 29.** Roa-Meggo Y. Gender relations and differences between gratitude and personality in university students of Lima-Perú. *Psychologia.* 2017;11(1):49–56.
- 30.** Leinonen T, Viikari-Juntura E, Husgafvel-Pursiainen K, Virta LJ, Laaksonen M, Autti-Rämö I, et al. Labour market segregation and gender differences in sickness absence: Trends in 2005-2013 in Finland. *Ann Work Expo Heal.* 2018;62(4):438–49.
- 31.** Gajewski K, Burris D, Spears DR, Sullivan K, Oyinloye O, McNeil C, et al. Tendencias demográficas del ausentismo por licencia por enfermedad entre los empleados de la administración pública en una agencia federal de 2004 a 2012. *J Occup Environ Med.* 2015;57:277–83.
- 32.** Chen YT, Lai CS. Personality Traits, Emotional Intelligence and Academic Achievements of University Students. *Am J Appl Psychol.* 2015;4(3-1):39–44.