

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,  
Volumen 9, Número 1.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1)

# **CONSTRUYENDO VÍNCULOS SALUDABLES: NEUROCIENCIA DEL APEGO Y LAS RELACIONES FAMILIARES**

**BUILDING HEALTHY BONDS: THE NEUROSCIENCE OF  
ATTACHMENT AND FAMILY RELATIONSHIPS**

**María Vanessa Triviño Burbano**

Universidad Politécnica Salesiana - Ecuador

**Loida Esther Rizzo Cercado**

Universidad Politécnica Salesiana - Ecuador

**Isabella Ariana Velásquez Castillo**

Universidad Politécnica Salesiana - Ecuador

**Omary Salet Varas Zambrano**

Universidad Politécnica Salesiana - Ecuador

## Construyendo Vínculos Saludables: Neurociencia del Apego y las Relaciones Familiares

**María Vanessa Triviño Burbano<sup>1</sup>**

[mtrivino@ups.edu.ec](mailto:mtrivino@ups.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-5812-9788>

Universidad Politécnica Salesiana  
Guayaquil - Ecuador

**Loida Esther Rizzo Cercado**

[lrizzoc@est.ups.edu.ec](mailto:lrizzoc@est.ups.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-2804-0917>

Universidad Politécnica Salesiana  
Guayaquil - Ecuador

**Isabella Ariana Velásquez Castillo**

[ivelasquezc1@est.ups.edu.ec](mailto:ivelasquezc1@est.ups.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-6328-1334>

Universidad Politécnica Salesiana  
Guayaquil - Ecuador

**Omaly Salet Varas Zambrano**

[ovarasz@est.ups.edu.ec](mailto:ovarasz@est.ups.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0006-6160-3763>

Universidad Politécnica Salesiana  
Guayaquil - Ecuador

### Resumen

En la presente investigación se profundizará sobre la neurociencia del apego y su impacto en las relaciones familiares, destacando las experiencias tempranas influyen en el desarrollo cerebral y en la calidad de los vínculos afectivos. Se analizan los principales sistemas neurobiológicos implicados, el sistema de oxitocina y el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), y se revisan los estilos de apego y sus efectos en la salud mental, emocional a lo largo de la vida. Además, se contribuye con estrategias para promover relaciones familiares saludables y seguras. El enfoque de la investigación corresponde al método cualitativo y cuantitativo, su objetivo es el manejo de la información y comprobar resultados reales. La población está conformada por 70 estudiantes, tomando como muestra 25 de cada grupo que forman parte de la sección de educación básica superior de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil – Ecuador, se aplicará como instrumento la encuesta. La neurociencia del apego proporciona una comprensión profunda del desarrollo emocional. La promoción de vínculos familiares saludables no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión social. Integrar conocimientos neurocientíficos en las prácticas familiares y en las políticas de salud mental puede tener un impacto positivo duradero en las generaciones futuras.

**Palabras clave:** neurociencia, apego, relaciones familiares, bienestar, salud mental

---

<sup>1</sup> Autor Principal

Correspondencia: [mtrivino@ups.edu.ec](mailto:mtrivino@ups.edu.ec)

# Building Healthy Bonds: The Neuroscience of Attachment and Family Relationships

## ABSTRACT

This research delves into the neuroscience of attachment and its impact on family relationships, highlighting how early experiences influence brain development and the quality of emotional bonds. The study examines key neurobiological systems involved, including the oxytocin system and the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, and reviews attachment styles and their effects on mental and emotional health throughout life. Additionally, it provides strategies to promote healthy and secure family relationships. The research employs both qualitative and quantitative methods, aiming to manage information and verify real outcomes. The study population consists of 70 students, with a sample of 25 from each group within the upper basic education section of an educational institution in Guayaquil, Ecuador. A survey will be used as the research instrument. The neuroscience of attachment provides a deep understanding of emotional development. Promoting healthy family bonds not only enhances individual well-being but also strengthens social cohesion. Integrating neuroscientific knowledge into family practices and mental health policies can have a lasting positive impact on future generations.

**Keywords:** neuroscience, attachment, family relationships, well-being, mental health

*Artículo recibido 04 noviembre 2024*

*Aceptado para publicación: 15 diciembre 2024*



## INTRODUCCIÓN

Las relaciones que logra conectar el individuo son fundamentales, desde sus inicios de vida, el ser humano forma un vínculo con sus progenitores, el cuidado y el afecto que recibe. Este lazo no solo tiene una dimensión emocional, sino que también involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Las primeras experiencias de apego influyen en la organización de las estructuras cerebrales responsables de la regulación emocional, el procesamiento del estrés y las habilidades sociales.

Martínez et al. (2024), indican que los diversos estudios han demostrado que la calidad de las relaciones tempranas ayuda al desarrollo de la personalidad y la salud mental. Los niños que experimentan un apego seguro tienden a una mayor capacidad de autorregulación, empatía y habilidades sociales, mientras que aquellos con experiencias de apego inseguro o desorganizado presentan un mayor riesgo de problemas emocionales y conductuales en etapas posteriores de la vida.

López (2024) menciona que la teoría del apego, formulada por John Bowlby, sostiene que los cuidadores principales forman la base de los patrones de vinculación y tienen efectos duraderos en la salud mental y emocional. Desde esta perspectiva, la presencia de una figura de apego sensible y disponible proporciona una base segura desde la cual el niño puede explorar el mundo y a la vez buscar refugio en momentos de estrés o amenaza. Esta seguridad emocional es esencial para la confianza y la autonomía.

Según González et al. (2023), en las últimas décadas, los avances en neurociencia han permitido comprender los mecanismos biológicos que subyacen a estas relaciones, proporcionando una perspectiva más profunda, las investigaciones en neurobiología han identificado sistemas clave, como la oxitocina, la dopamina y el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), que desempeñan un papel fundamental en la formación y mantenimiento de los lazos afectivos.

Vélez et. al (2025), destaca que las prácticas parentales sensibles, el contacto físico afectivo y la comunicación abierta son estrategias fundamentales para fortalecer los vínculos familiares y prevenir dificultades emocionales a lo largo del ciclo vital. Este trabajo se analiza los fundamentos neurocientíficos del apego, sus implicaciones en las relaciones familiares y cómo fomentar vínculos saludables desde una perspectiva interdisciplinaria.



## **Fundamentos neurocientíficos del apego**

Granizo et. al (2025), relatan que el apego se refiere a la conexión emocional duradera entre individuos. Desde una perspectiva neurobiológica, este proceso está mediado por diversos sistemas cerebrales y neurotransmisores que facilitan la formación y el mantenimiento de relaciones cercanas. Por ejemplo, la oxitocina, conocida como la "hormona del amor", desempeña un papel crucial en la creación de lazos afectivos. Estudios han demostrado que niveles elevados de oxitocina están asociados con comportamientos de cuidado, empatía y confianza. La vasopresina, por su parte, está relacionada con la formación de vínculos monógamos y la protección de los miembros del grupo. La estimulación física, como el contacto piel a piel y la lactancia, aumenta la liberación de oxitocina, fortaleciendo el vínculo entre el cuidador y el niño. Investigaciones recientes sugieren que la oxitocina también modula la respuesta al estrés, promoviendo la calma y el bienestar.

De acuerdo con Florín et. al (2025), el sistema de recompensa, que involucra la liberación de dopamina en el núcleo accumbens, refuerza las conductas de apego. Las interacciones positivas con los seres queridos activan este sistema, promoviendo sentimientos de placer y conexión. Este sistema no solo refuerza las conductas de cuidado, sino que también tiene un papel crucial en la formación de recuerdos afectivos. Los momentos de interacción positiva se codifican en la memoria, fortaleciendo los lazos emocionales y proporcionando una base para futuras relaciones saludables. El eje HHA regula la respuesta al estrés. Un apego seguro amortigua la activación de este sistema, mientras que experiencias de apego inseguro o negligente pueden conducir a una hiperactivación del estrés, con consecuencias negativas para la salud mental. La exposición crónica al estrés durante la infancia puede alterar la función del eje HHA, aumentando el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión. La presencia de un cuidador sensible y protector modula esta respuesta, proporcionando un entorno que favorece la resiliencia emocional.

## **Estilos de apego y su impacto en las relaciones familiares**

Existen varios estilos de apego, cada uno con implicaciones diferentes en las dinámicas familiares y el desarrollo emocional para Hernández et al. (2025) destacan que:

- Apego seguro: Los individuos con apego seguro confían en sus figuras de apego y muestran una mayor capacidad para establecer relaciones saludables y gestionar el estrés. El apego seguro se



asocia con un desarrollo óptimo de habilidades sociales y emocionales. Los niños con apego seguro tienden a mostrar una mayor capacidad para regular sus emociones, resolver conflictos y desarrollar relaciones satisfactorias en la edad adulta.

- **Apego Ansioso-Ambivalente:** Caracterizado por la inseguridad y la búsqueda constante de validación, puede llevar a relaciones familiares marcadas por la dependencia emocional. Estos individuos suelen experimentar una intensa preocupación por el rechazo y la pérdida, lo que puede generar patrones de comunicación disfuncionales y dificultades para establecer límites saludables en las relaciones.
- **Apego Evitativo:** Estos individuos tienden a minimizar la importancia de las relaciones afectivas, lo que puede generar distanciamiento emocional en el ámbito familiar. El apego evitativo está asociado con una menor expresión emocional y una tendencia a suprimir las necesidades de apoyo. En el contexto familiar, esto puede manifestarse como una dificultad para establecer conexiones emocionales profundas.
- **Apego Desorganizado:** Asociado con experiencias de trauma o negligencia, este estilo de apego puede dar lugar a dificultades significativas en la regulación emocional y las relaciones interpersonales. Los niños con apego desorganizado pueden mostrar comportamientos contradictorios y desorientados hacia sus figuras de apego. Este estilo de apego aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, incluyendo trastornos disociativos y dificultades de regulación emocional.

### **Factores que influyen en el apego:**

Nóblega et al. (2024), indica que la sensibilidad materna y paterna, es un concepto clave en el ámbito de la psicología del desarrollo y la crianza. Se refiere a la capacidad de los padres para percibir, interpretar, responder de manera adecuada y oportuna a las necesidades emocionales y físicas de sus hijos. Esta habilidad no solo fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos, sino que también sienta las bases para un desarrollo emocional y social saludable en los niños.



### **Características de la Sensibilidad Materna/Paterna:**

- **Atención y Percepción:** Los padres sensibles están atentos a las señales que emiten sus hijos, ya sean verbales o no verbales. Esto incluye reconocer cuándo un niño está cansado, hambriento, asustado o necesita consuelo.
- **Interpretación Adecuada:** No solo se trata de notar las señales, sino también de entenderlas correctamente. Un padre o madre sensible es capaz de discernir si un llanto se debe a hambre, dolor o simplemente a la necesidad de atención.
- **Respuesta Oportuna y Apropiaada:** Una vez que se identifican las necesidades, la respuesta debe ser rápida y adecuada. Esto no significa necesariamente ceder a todos los deseos del niño, sino proporcionar lo que realmente necesita en ese momento, ya sea alimento, consuelo, límites o estímulos.
- **Empatía y Conexión Emocional:** La sensibilidad parental implica conectarse emocionalmente con el niño, validar sus sentimientos y mostrar empatía. Esto ayuda al niño a sentirse comprendido y seguro.

### **Contexto familiar:**

Es el entorno primario donde se desarrolla el apego. Este incluye no solo a los padres, sino también a otros miembros de la familia, las dinámicas relacionales, el clima emocional del hogar y las condiciones socioeconómicas. Todos estos elementos interactúan para influir en la calidad del apego que se establece entre el niño y sus cuidadores según Fernández et. al (2025).

- **Disponibilidad Emocional de los Padres:** Capacidad de los padres para estar emocionalmente presentes y responder a las necesidades del niño es fundamental. Un entorno donde los padres son sensibles, receptivos y consistentes en su atención fomenta un apego seguro. Por el contrario, la falta de disponibilidad emocional ya sea por estrés, depresión o distanciamiento, puede llevar a un apego inseguro (evitativo, ambivalente o desorganizado).
- **Estabilidad y Rutina:** Un hogar estructurado, con rutinas predecibles, proporciona seguridad al niño. La estabilidad en el contexto familiar ayuda a que el niño desarrolle confianza en sus cuidadores y



en el mundo que lo rodea. La inestabilidad, como cambios frecuentes en la dinámica familiar o la falta de rutinas, puede generar ansiedad e inseguridad en el niño.

- **Clima Emocional del Hogar:** Un ambiente familiar cálido, afectuoso y respetuoso promueve un apego seguro. Los niños que crecen en un entorno donde se expresan emociones positivas y se manejan los conflictos de manera constructiva tienden a sentirse más seguros. Un clima familiar hostil, con altos niveles de conflicto, crítica o negligencia, puede dificultar la formación de un apego saludable.
- **Presencia de Apoyo Social:** Cuando los padres cuentan con una red de apoyo (familiares, amigos, comunidad) que les ayuda en la crianza, es más probable que puedan brindar un cuidado sensible y consistente. Esto beneficia directamente la calidad del apego. La falta de apoyo social puede aumentar el estrés parental y afectar negativamente la capacidad de los padres para responder adecuadamente a las necesidades del niño.
- **Condiciones Socioeconómicas:** Las dificultades económicas pueden generar estrés en la familia, lo que a su vez puede afectar la capacidad de los padres para ser sensibles y atentos. Sin embargo, incluso en contextos de adversidad, un entorno familiar emocionalmente nutritivo puede mitigar estos efectos negativos. Por otro lado, los recursos económicos no garantizan un apego seguro si no están acompañados de una conexión emocional genuina.
- **Características del Niño:** Temperamento, salud y experiencias tempranas también inciden en la formación del apego.

### **Implicaciones a largo plazo del apego**

Cabello et al. (2024), afirma que los patrones de apego establecidos en la infancia tienen repercusiones duraderas en la salud mental y las relaciones interpersonales en la adultez. Según la teoría de Bowlby, los modelos internos de trabajo, es decir, las representaciones mentales de las relaciones se desarrollan en la infancia y guían las interacciones futuras.

### **Apego seguro en la adultez:**

- Relaciones afectivas estables y satisfactorias.
- Mayor resiliencia emocional.



- Autoestima positiva y autonomía.

#### **Apego inseguro en la adultez:**

- Relaciones interpersonales problemáticas o dependientes.
- Mayor riesgo de trastornos de ansiedad y depresión.
- Dificultades para manejar el estrés y la intimidad emocional.

#### **Estrategias para Fomentar Vínculos Familiares Saludables**

Según Ortiz et al. (2024), los hallazgos neurocientíficos, se proponen las siguientes estrategias para fortalecer los lazos familiares son:

- **Fomentar la Comunicación Afectiva:** La expresión abierta de emociones y la validación de los sentimientos refuerzan la conexión emocional y la seguridad.
- **Prácticas de Atención Plena (Mindfulness):** El mindfulness mejora la regulación emocional y reduce el estrés, facilitando una interacción más empática y comprensiva.
- **Juego y Actividades Compartidas:** Participar en actividades lúdicas fortalece el sistema de recompensa cerebral y promueve el apego seguro.
- **Sensibilidad Parental:** Responder de manera consistente y sensible a las necesidades del niño fomenta un entorno de apego seguro y apoyo emocional.

Mejía (2024), sostiene que la importancia de los vínculos en el individuo podemos comprender que la base del desarrollo correcto para un apego seguro sería el fomento de la comunicación efectiva, y prácticas que desarrollan la unión en los hogares, donde se establezca tiempo de calidad, usando los puntos antes mencionados como herramientas para lograr que los individuos expresen, y construyan vínculos saludables en sus hogares y en la sociedad en la que están establecidos, para que se dé un equilibrio e interacciones adecuadas para la convivencia.

Es necesario visualizar que la comunicación ha sido puesta en poca estima, en donde las problemáticas familiares han ido aumentando por las inestabilidades en los hogares o la falta de comunicación entre los miembros, por lo que se ha llevado a situaciones conflictivas. Por eso es necesario entender que la familia es fundamental para dar contención ya que son los primeros vínculos cercanos que el individuo tiene, y se necesita de esa unión familiar para el desarrollo positivo, por lo cual la comunicación asertiva



debe ser uno de los principales factores a desarrollarse, logrando así una cercanía, e incluso una manera de intervención entre los padres y la formación de los hijos, para brindar respeto y protección. Por lo tanto, la familia debe utilizar la comunicación para brindar el cuidado correcto en el hogar, enseñar los valores, e incluso dar ese sentido de pertenencia aquellos que están creciendo en dicho ambiente, ya que es la única manera que funcione y permita una mejor calidad de vida, no solo en los aspectos familiares o individuales, sino en la formación de aspectos “Biopsicosocial Emocional”. Entonces para construir un espacio adecuado, es necesario la construcción consciente que se debe tener desde el padre y el hijo, como el hijo con el padre, ya que se comprende que es el primer espacio que se tiene como modelo para la vida.

### **Neurociencia y el desarrollo emocional en la comunicación asertiva**

Para Molina (2022), se ha podido demostrar la influencia que tiene en el individuo las estructuras y funciones del encéfalo. El entorno en donde el niño crece va a lograr relaciones a la larga afectuosas, e incluso van a responder de manera amorosa, porque las relaciones entre los cuidadores marcan la autoestima del infante.

El encéfalo tiene la capacidad de expresar las necesidades que hay, tanto emocionales como fisiológicas e incluso los pensamientos, esto se da por la comunicación entre las neuronas, y los varios procesos cerebrales, incluyendo dentro de esos aspectos no solo la autoestima del instante sino la carga y regulación emocional que tendrá. Desde el aspecto de la neurociencia podemos comprender que la corteza prefrontal es un área específica para la autorregulación, y la planificación para la persona, lo cual sino una persona desarrolla esta área lograra controlar sus impulsos, y dentro de este mismo aspecto encontramos la amígdala quien se encarga de detectar cualquier amenaza, y dar una respuesta de huida. Ambas son importantes ya que permiten la regulación y equilibrio de la persona, estas dos estructuras cerebrales se pueden unir para expresar las necesidades y emociones para evitar caer en la pasividad o agresividad, sino que juntas pueden resolver conflictos, en cambio si no hay una conexión en ambas puede dar reacciones inadecuadas. Por lo tanto, sabiendo la función de la amígdala y a su vez la corteza prefrontal, se logrará que el individuo trabaje de la mano para la correcta toma de decisiones, y procesando la información de manera adecuada, ya no dejándose llevar por miedos, ira o placer e



inclusivo por respuestas impulsivas de huida, sino que desde el hogar se aprenderá la importancia de ser asertivos.

## METODOLOGÍA

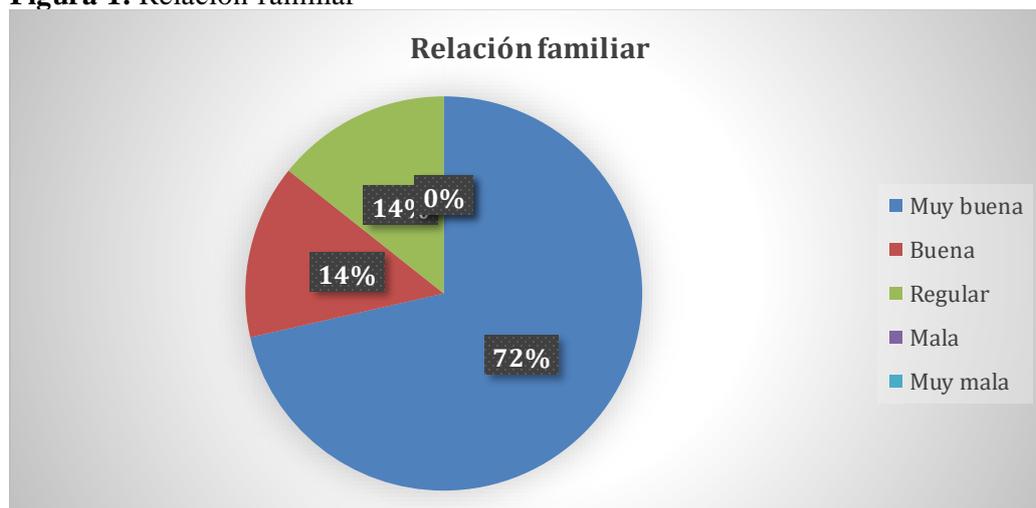
Según Balta et al. (2024) la investigación científica es una competencia dentro de los espacios de educación superior y en el ámbito social ayuda a verificar las hipótesis y justificar un fenómeno. Los tipos de investigación aplicados en este trabajo son:

Investigación descriptiva que establece contrastación con la muestra de estudio, y facilita el análisis de resultados, así como también los instrumentos utilizados mientras que la investigación bibliográfica según Alcívar et al. (2024) obtiene la información necesaria para la producción científica, que es extraída de diversos artículos científicos, tesis, reseñas de revistas indexadas de cobertura internacional. El enfoque del trabajo de investigación corresponde al método cuantitativo, que tiene como fin determinar con objetividad el manejo de la información y comprobar resultados reales. La población está conformada por 70 estudiantes, tomando como muestra 25 personas, corresponden a la sección de educación básica superior, es decir, adolescentes entre los 13 y los 15 años, que provienen de un contexto social y cultural de clase media. La institución educativa privada tiene origen en la ciudad de Guayaquil – Ecuador, y se aplicó como instrumento la encuesta y para que sea encuesta sea eficaz se aplican la escala de Likert.

## RESULTADOS

Del trabajo de investigación se obtuvieron los resultados que se reflejan a continuación:

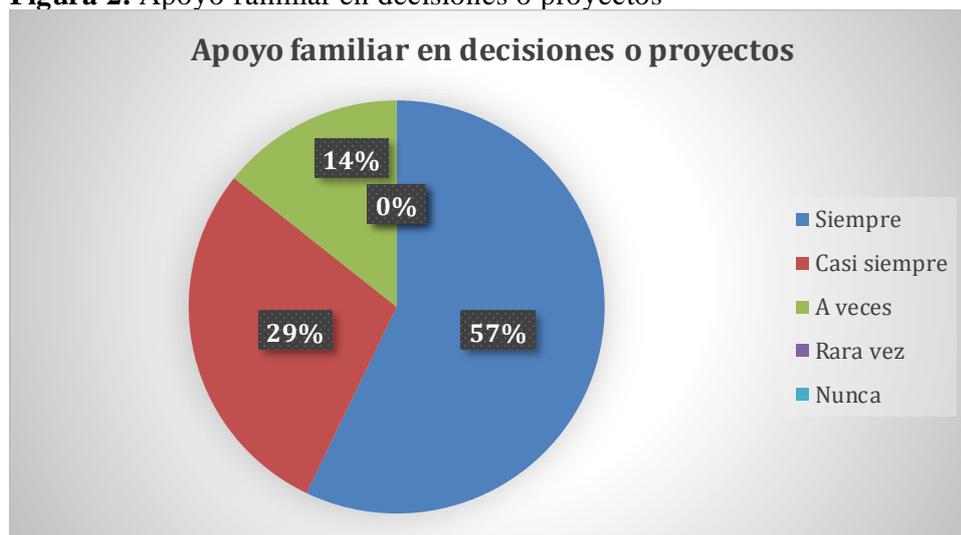
**Figura 1.** Relación familiar



Fuente: (Autoras, 2024)

Se evidencia que el 72 % de las personas calificaron la experiencia como "Muy buena", el 10 % la consideraron "Buena" y otro 10 % la evaluaron como "Regular". No se registraron valoraciones negativas, ya que las opciones "Mala" y "Muy mala" obtuvieron un 0 %. Estos datos indican un alto nivel de satisfacción, con un 82 % de valoraciones favorables. La ausencia de respuestas negativas destaca una experiencia bien valorada en general. En el contexto de la relación familiar, estos resultados sugieren un ambiente positivo y armonioso, donde la mayoría de las personas perciben una convivencia satisfactoria. No obstante, el 10 % que calificó la experiencia como "Regular" podría señalar ciertas áreas de tensión o aspectos que requieren atención para fortalecer los lazos familiares. Mantener una comunicación abierta y abordar posibles preocupaciones puede contribuir a mejorar aún más la calidad de las relaciones familiares y fomentar un entorno más equilibrado y comprensivo.

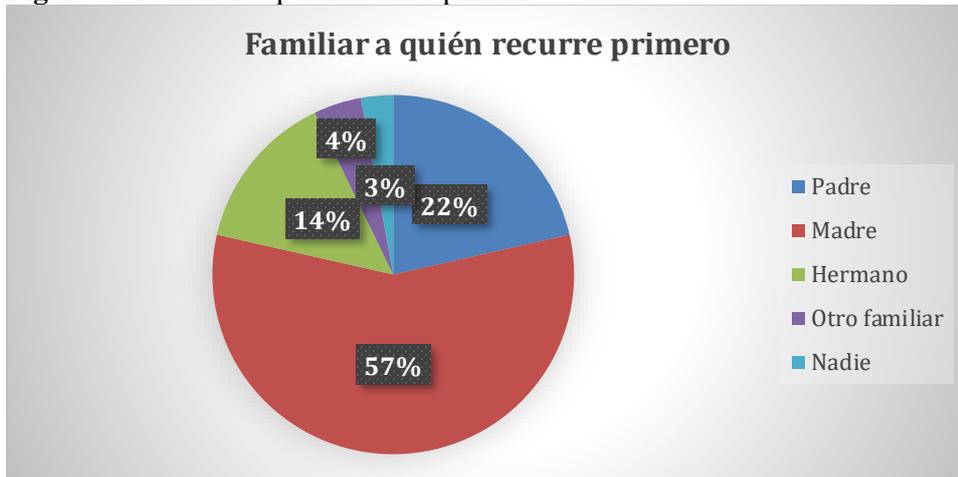
**Figura 2.** Apoyo familiar en decisiones o proyectos



Fuente: (Autoras, 2024)

Se obtiene que el 57% de las personas reciben apoyo siempre en sus proyectos personales, lo que indica un entorno favorable y de respaldo constante. El 29% manifiesta recibir apoyo casi siempre, lo que sugiere que una parte significativa también cuenta con un acompañamiento frecuente, aunque no permanente. Por otro lado, el 14% restante señala que solo a veces recibe apoyo, lo que evidencia que existe un grupo que enfrenta limitaciones o falta de respaldo en determinadas circunstancias. Para mejorar esta situación, sería recomendable implementar estrategias que fortalezcan la cultura de apoyo, como programas de mentoría o espacios de colaboración, así como realizar un análisis más profundo para comprender las razones detrás de la falta de acompañamiento en algunos casos.

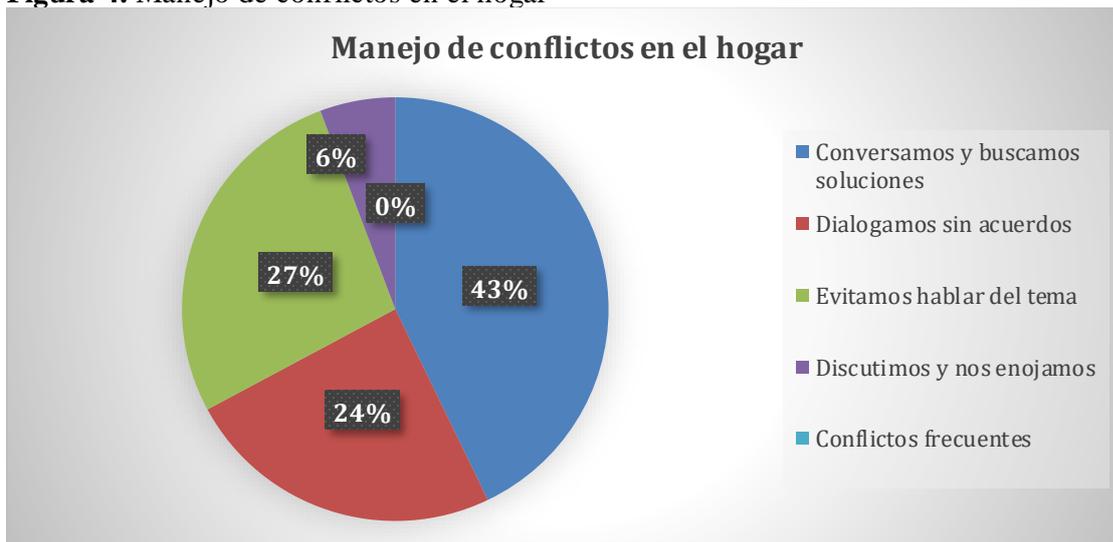
**Figura 3.** Familiar a quien recurre primero



Fuente: (Autoras, 2024)

El análisis de los datos indica que la mayoría de las personas (57%) recurren primero a la madre cuando necesitan apoyo, lo que sugiere que es vista como la figura más accesible y confiable dentro del núcleo familiar. En segundo lugar, con un 22%, está el padre, lo que refleja que, aunque es una figura importante, es menos consultado en comparación con la madre. El 14% acude primero a un hermano, lo que puede estar relacionado con una relación cercana en edad o afinidad. Un porcentaje menor (4%) busca apoyo en otro familiar, lo que sugiere que los lazos de confianza se concentran principalmente en el núcleo inmediato. Finalmente, el 3% no recurre a ningún familiar, lo que podría reflejar falta de cercanía, autonomía o ausencia de una red de apoyo familiar sólida. Estos datos reflejan la centralidad de la madre como principal fuente de apoyo, seguida por el padre y, en menor medida, por los hermanos, destacando la importancia del núcleo familiar en la búsqueda de ayuda y orientación.

**Figura 4.** Manejo de conflictos en el hogar



Fuente: (Autoras, 2024)

El análisis de los datos revela cómo las personas manejan los problemas dentro de su entorno. El 43% de los participantes indica que suelen conversar y buscar soluciones, lo que sugiere una actitud proactiva y colaborativa ante los conflictos, lo cual es una estrategia positiva para la resolución de problemas. Un 24% afirma que dialogan sin llegar a acuerdos, lo que refleja dificultades para encontrar puntos en común, pero muestra que al menos existe disposición para la comunicación, aunque no se logren soluciones efectivas. El 27% evita hablar del tema, lo que podría indicar una tendencia a evitar el conflicto, lo que, a largo plazo, podría generar tensiones o problemas no resueltos. Un 6% de las personas discute y se enoja, lo que indica una reacción emocional más fuerte y potencialmente destructiva, aunque este porcentaje es bajo, lo que sugiere que no es el patrón dominante. Finalmente, el 0% de los encuestados menciona conflictos frecuentes, lo que puede reflejar que la mayoría de los participantes no experimenta conflictos constantes, y aquellos que surgen son manejados de manera menos recurrente. En resumen, la mayoría prefiere buscar soluciones mediante el diálogo, aunque hay una pequeña proporción que opta por la evitación o discusiones sin llegar a acuerdos, lo que indica que los problemas se manejan con mayor eficacia cuando se fomenta la comunicación y el entendimiento.

## **DISCUSIÓN**

El apego en las relaciones familiares es fundamental en el desarrollo emocional, social y psicológico del individuo. A lo largo de la vida, los vínculos familiares influyen significativamente en la personalidad y en las habilidades para manejar emociones y conflictos. El estudio de la neurociencia ha demostrado que las experiencias tempranas con los cuidadores primarios, como padres y madres, desempeñan un papel crucial en la construcción de estas relaciones. La calidad de las interacciones entre padres e hijos puede afectar la regulación emocional, la capacidad para formar relaciones saludables y la capacidad para enfrentar el estrés en la vida adulta.

La teoría del apego de Bowlby establece que la seguridad proporcionada por los cuidadores en las primeras etapas de la vida crea una base emocional estable que permite a los niños explorar el mundo de manera segura, buscando consuelo y protección cuando se sienten amenazados o inseguros. Esta seguridad es esencial para el desarrollo de la autonomía y la confianza, lo que también influye en la capacidad para manejar relaciones y conflictos en etapas posteriores de la vida.



El estudio realizado con una muestra de adolescentes de entre 13 y 15 años refleja cómo las dinámicas familiares y el tipo de apego impactan en las relaciones familiares y el manejo de conflictos. Según los resultados, un porcentaje significativo de los participantes considera que sus relaciones familiares son "muy buenas" o "buenas", lo que sugiere que, en general, hay una percepción positiva de las interacciones familiares. Sin embargo, un pequeño porcentaje califica la relación como "regular", lo que podría indicar que, aunque la mayoría de las familias funcionan de manera armoniosa, existen áreas de oportunidad que podrían abordarse para mejorar la calidad de las relaciones.

Es importante señalar que el apoyo familiar es otro aspecto fundamental en la dinámica familiar. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes reciben apoyo constante en sus proyectos personales, lo que indica que las relaciones familiares no solo son positivas en términos emocionales, sino también en términos prácticos. Sin embargo, algunos participantes mencionan que solo reciben apoyo "a veces", lo que sugiere que en ciertos contextos puede haber limitaciones para brindar apoyo o que no siempre se satisfacen las expectativas emocionales y prácticas dentro de las familias. El apoyo familiar es una herramienta esencial para el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades para enfrentar los retos de la vida.

Otro aspecto importante en el manejo de los conflictos familiares es la forma en que los miembros de la familia abordan las diferencias y desacuerdos. Los resultados indican que una proporción significativa de los participantes prefiere "conversar y buscar soluciones", lo que sugiere un enfoque saludable para resolver disputas y encontrar puntos de acuerdo. Sin embargo, también se observa que un porcentaje considerable prefiere "evitar hablar del tema", lo que podría ser un indicador de un mecanismo de afrontamiento menos efectivo, ya que el conflicto no se resuelve y puede generar tensiones subyacentes en las relaciones familiares. Aunque la tendencia a evitar el conflicto es notable, un porcentaje reducido de los participantes "discutió y se enojó", lo que podría ser un reflejo de un menor manejo de las emociones en ciertos casos. Esta información resalta la importancia de la comunicación abierta y el abordaje constructivo de los problemas para mantener un ambiente familiar saludable.

Proporciona una perspectiva sobre los adolescentes y la búsqueda de ayuda diferentes miembros de la familia reflejan la importancia del rol de cada figura parental. La madre, como figura de apoyo primaria,



es mencionada por más de la mitad de los participantes, lo que resalta la centralidad de la figura materna en la construcción de la seguridad emocional. El padre, aunque desempeña un papel importante, es consultado en menor medida, lo que podría estar relacionado con las dinámicas de género y las expectativas sociales sobre los roles parentales. Este hallazgo también invita a reflexionar sobre la necesidad de fomentar un equilibrio en el apoyo emocional y práctico que brindan ambos padres a los hijos.

## **CONCLUSIONES**

La neurociencia del apego proporciona una comprensión profunda de las experiencias tempranas que configuran las relaciones familiares y el desarrollo emocional. La promoción de vínculos familiares saludables no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión social. Integrar conocimientos neurocientíficos en las prácticas familiares y en las políticas de salud mental puede tener un impacto positivo duradero en las generaciones futuras.

Los resultados obtenidos en este estudio reflejan la importancia de las relaciones familiares como base para el desarrollo emocional y psicológico de los individuos. El apego seguro, desarrollado desde la infancia, tiene un impacto significativo en la forma en que los individuos manejan las emociones, resuelven conflictos y forman relaciones saludables en la vida adulta. Las interacciones familiares tempranas influyen en las estructuras cerebrales que regulan el estrés y las emociones, lo que demuestra la interconexión entre la neurociencia y las dinámicas de apego.

Es fundamental que las familias fomenten un ambiente de comunicación abierta, apoyo constante y sensibilidad emocional para fortalecer los vínculos familiares y promover un desarrollo emocional saludable. La falta de apoyo emocional o la presencia de conflictos no resueltos puede tener consecuencias negativas a largo plazo en la salud mental y en las relaciones interpersonales. Por lo tanto, las familias deben adoptar estrategias proactivas para mejorar la comunicación, resolver los conflictos de manera constructiva y fomentar un ambiente de seguridad emocional.

El estudio reconoce la importancia de que los padres desempeñen un papel activo en el desarrollo de sus hijos, tanto a nivel emocional como práctico. Los resultados muestran que los adolescentes recurren principalmente a sus madres en busca de apoyo, lo que resalta la necesidad de que ambos padres participen activamente en el cuidado y la educación emocional de los hijos. Además, el estudio subraya



la importancia de abordar los conflictos familiares de manera abierta y constructiva, evitando la evitación o la confrontación destructiva.

Este análisis destaca que el apego seguro y las relaciones familiares saludables son fundamentales para el bienestar emocional y el desarrollo de los individuos. Las estrategias para fomentar un entorno positivo, como la comunicación afectiva, la sensibilidad parental y el apoyo constante, son esenciales para promover la salud mental y la capacidad de los individuos para enfrentar los desafíos de la vida de manera resiliente y equilibrada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcívar Veliz, D. A., Mera Mendoza, A. M., & Bustamante Sánchez, S. I. (2024). Investigación sobre estrategias para reducir los tiempos de ciclo en procesos de estampado. *Revista Social Fronteriza*, 4(1), e41167. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(1\)167](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(1)167)
- Balta Sevillano, Guadalupe del Carmen, Urquiza Esparza, Ruby Liz, Velásquez Pila, Miguel, & Bello Vilcapoma, Viari. (2025). Las percepciones de la competencia investigativa en el desarrollo de investigación científica en la educación superior. *Revista InveCom*, 5(1), <https://doi.org/10.5281/zenodo.11110120>
- Cabello, R., Álvarez-Mañas, J., Vigo, J. C., & Fernández-Berrocal, P. (2024). Estilos de apego e inteligencia emocional de los Educadores Sociales de Centros de Menores: su relación con el compromiso laboral. *RELIEVE - Revista Electrónica De Investigación Y Evaluación Educativa*, 30(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v30i1.30446>
- Fernández-Molina, M., & Rivera-Gallardo, N. (2025). Retos Familiares por Alta Capacidad Intelectual: programa de Orientación Familiar. *ANDULI, Revista Andaluza De Ciencias Sociales*, (27), 85–106. <https://doi.org/10.12795/anduli.2025.i27.04>
- Florín Christensen, V., & R. Ceberio, M. (2025). Neurobiología del amor romántico. Neurotransmisores, neurohormonas y cerebro en las relaciones amorosas. *Revista Iberoamericana Conciencia*, 10(1), 21-34. <https://doi.org/10.70298/ConCiencia.10-1.3>
- Hernández Brito, S. A., & Guairacaja López, J. A. (2025). Estilos de apego y dependencia emocional en adolescentes (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo).



- González Quezada, D., Yanangómez Yaguachi, M. del C., & González Quezada, E. (2024). Neurociencia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 11774-11793. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10497](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10497)
- López Rico, L. (2024). Aproximación al apego seguro: análisis funcional del primer vínculo y su proyección en la vida adulta.
- Martínez-Calvo, J., Guerra, J.-M., Esteban-Bueno, G. (2024). Relaciones afectivas y calidad de vida en el ámbito de las enfermedades raras: una revisión sistemática. *Apuntes De Psicología*, 42(1). <https://doi.org/10.55414/ap.v42i1.1536>
- Mejía Navarrete, Julio. (2024). Neurociencia y ciencias sociales. Emociones, redes sociales, comunicación y poder. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 33(2), 9-22. Epub 22 de agosto de 2024. <https://doi.org/10.5281/10.5281/zenodo.11208236>
- Molina Cusme, P. A. E. C. (2022). Comunicación asertiva y familia. *Revista multidisciplinar de innovación y estudios aplicados*, vol 7, No 6. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4086/9569>
- Nóblega, Magaly, Conde, Gabriela, Prado, Juan Núñez del, & Bartra, Ramón. (2024). Sensibilidad Materna y los Aspectos Comportamentales y Representacionales del Apego en Preescolares: Un Estudio Longitudinal. *Psykhe (Santiago)*, 33(1), 00111 <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2021.44961>
- Ortiz Delgado, D. C., & Baidal Tircio, R. O. (2024). El impacto del apego temprano en el desarrollo social y emocional en la primera infancia. *Ciencia Y Educación*, 5(12), 6 - 16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14279549>
- Vélez Mendoza, L. D., & Meza Intriago, H. A. (2025). Estrategias de intervención temprana para fomento del desarrollo del lenguaje en niños de educación inicial. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE. ISSN: 2600-6030*, 8(16), 265–286. <https://doi.org/10.56124/sapientiae.v8i16.015>

