

# El impacto del aislamiento social sobre los refugiados jóvenes

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Identificar el impacto del aislamiento social prolongado que experimentaron los refugiados jóvenes (entre 16 y 24 años) durante la pandemia del COVID-19.
- Explorar los mecanismos de afrontamiento que emplean los refugiados jóvenes para sobreponerse a los efectos del aislamiento social.
- Crear un modelo de resiliencia basado en evidencias para situaciones similares en el futuro.



## METODOLOGÍA

Esta revisión sistemática de literatura con la participación de pares se llevó a cabo entre marzo del 2022 y febrero del 2023 con base en los principios de revisión de Cochrane y la estructura PRISMA. Se consultaron ocho bases de datos, incluidas Medline (Ovid), Embase (Ovid), APA PsycINFO (Ovid) y CINAHL. También se exploraron bases de datos de acceso libre mediante un enfoque de muestreo de bola de nieve de la bibliografía de los artículos investigados.

Impacto del aislamiento social sobre los refugiados jóvenes

5  
ÁREAS

sobre la salud de los

1

### SALUD FÍSICA

Las restricciones para las actividades al aire libre restringieron la movilidad y el ejercicio físico. Algunos refugiados jóvenes tuvieron problemas con el sueño, la digestión y la salud dental. El acceso a la salud se volvió complicado.



3

### SALUD SOCIAL

Las medidas de encierro impidieron que los refugiados jóvenes se relacionaran con sus vínculos sociales e hizo que se sintieran más solos. Los refugiados jóvenes tenían menos oportunidades para aprender sobre la escuela, el trabajo, la cultura y su país nuevo.



5

### SALUD ESPIRITUAL

La religión y la espiritualidad ayudaron a algunos refugiados jóvenes a afrontar la pandemia. Las oraciones y las prácticas espirituales sirvieron como una fuente de esperanza y alivio.



2

### SALUD MENTAL

Las tasas de depresión, ansiedad y estrés postraumático aumentaron después de experimentar soledad, aislamiento social y encierros. Los problemas de salud mental preexistentes de traumas del pasado empeoraron.



4

### SALUD EMOCIONAL

Se exacerbaron los sentimientos de preocupación, miedo y tristeza a causa del aislamiento social y el distanciamiento físico. Los refugiados jóvenes experimentaron una mezcla de apoyo y problemas con su familia. El estrés aumentó debido a las dificultades económicas y la inseguridad alimentaria.

## Qué hicieron los jóvenes durante el aislamiento social

- Leer
- Escribir en un diario
- Dibujar
- Aprender habilidades nuevas
- Orar
- Hablar en línea
- Pasar tiempo con su familia
- Jugar videojuegos
- Hacer los quehaceres del hogar

## Mecanismos de afrontamiento

### A nivel personal

- Optimismo e identidad positiva
- Un sentido de propósito y bienestar emocional
- Buscar formas de liberar las emociones
- Creación de autoeficacia
- Confianza y fe en uno mismo
- Adaptabilidad
- Aceptación de la incertidumbre

### A nivel familiar y comunitario

- Socializar y relacionarse en línea
- Fomentar un sentido de pertenencia
- Apoyar a la comunidad
- Buscar apoyo en la familia y los amigos
- Entorno de apoyo por parte de los amigos y la comunidad

### A nivel del sistema

- Alentar la exploración de las ayudas y los servicios, así como el acceso a estos
- Política gubernamental de apoyo para el asentamiento y la educación de refugiados jóvenes

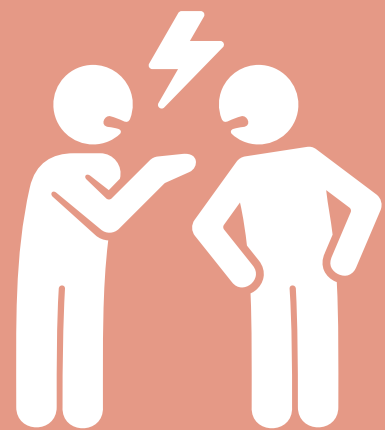


## Mediadores y obstáculos para el afrontamiento y la resiliencia

### Obstáculos

#### Individuales

- Acceso a Internet y dispositivos
- Autocrítica (culpa y vergüenza)
- Retraimiento social
- Consumo de tabaco
- Conflictos familiares
- Conflictos con amigos



#### Sociales

- Determinantes sociales de la salud
- Falta de conexión social con los demás
- Evitación o desconfianza en los servicios

### Factores de impacto



Género  
Discapacidad  
Idioma  
Ingresos



Discriminación  
Distanciamiento social y medidas de encierro  
Acceso a los servicios y las ayudas institucionales (educación, salud, asentamiento y finanzas)

### A nivel personal

- Brindar espacios de ayuda en línea y físicos que sean seguros para que los jóvenes se relacionen con sus semejantes
- Apoyar a los refugiados jóvenes para que puedan perfeccionar sus estrategias positivas de afrontamiento, incluido el optimismo, la aceptación de la incertidumbre y un sentido de propósito
- Desarrollar autoeficacia contra las actitudes defensivas de negación

### A nivel familiar y comunitario

- Brindar ayuda a nivel familiar y comunitario para crear oportunidades para promover la resiliencia
- Facilitar un espacio personal en el que puedan crecer y prosperar
- Respaldar su capacidad para trabajar en el optimismo y las actitudes defensivas de represión

### A nivel del sistema

- Política de asentamiento y salud coordinados
- Ayudas sociales culturalmente sensibles y oportunas por parte de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales
- Investigación continua con la participación de pares