vinetur

Un estudio asocia la formación en cocina con más autonomía en jóvenes migrantes

La investigación analizó a 102 participantes de La Quinta Cocina, un programa municipal desarrollado por CESAL

martes 18 de agosto de 2026



Una investigación de la Universidad Francisco de Vitoria y del Centro Universitario Cardenal Cisneros asocia el paso por La Quinta Cocina, un programa de formación en hostelería para jóvenes migrantes promovido por el Ayuntamiento de Madrid y desarrollado por CESAL, con mejoras en autonomía, apoyo social, autoconcepto y

sentido de vida. El trabajo evaluó a 102 participantes de entre 18 y 25 años y sitúa el acompañamiento psicosocial como una pieza relevante en la transición a la vida adulta.

El estudio se dio a conocer este martes, 18 de agosto, y parte de una realidad frecuente entre jóvenes migrantes que alcanzan la mayoría de edad con trámites pendientes, estudios difíciles de homologar y una red de apoyo limitada. Los investigadores plantean que acceder a un empleo no resuelve por sí solo esa situación si no va acompañado de vínculos, confianza en las propias capacidades y una orientación clara hacia el futuro.

La Quinta Cocina dura seis meses. Durante los tres primeros, los participantes reciben formación teórica y práctica en hostelería. En los tres siguientes realizan prácticas profesionales en restaurantes y empresas del sector. El itinerario incluye técnicas culinarias, seguridad alimentaria, nutrición, gestión de cocina y servicio de sala, además de contenidos vinculados a la comunicación, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la gestión emocional.

Tras completar el programa, los participantes mejoraron de forma estadísticamente significativa en cuatro dimensiones relacionadas con la vida independiente: autonomía para la transición a la vida adulta, sentido de vida, apoyo social percibido y autoconcepto. Álvaro Fernández-Moreno, investigador del Grupo de Investigación Educación, Diseño e Intervención Psicosocial de la UFV, afirma que la autonomía de estos jóvenes no depende solo de aprender un oficio. "La autonomía también necesita vínculos y propósito", señala.

La muestra retrata una situación de vulnerabilidad acumulada. Casi la mitad de los jóvenes, el 47,1%, había sido menor migrante no acompañado. Además, el 35,3% no tenía regularizada su situación en España, el 26,3% no había completado la educación obligatoria y el 20,2% contaba con títulos extranjeros no reconocidos oficialmente. Herminia Cid García, coautora del trabajo e investigadora del Centro Universitario Cardenal Cisneros, sostiene que el acompañamiento educativo cobra sentido cuando la formación se cruza con la vida cotidiana y advierte de que "el riesgo es llegar a la adultez sin red de apoyo suficiente".

Los autores no hallaron diferencias estadísticamente significativas entre quienes habían sido menores migrantes no acompañados y quienes no. Ambos grupos evolucionaron de forma similar. Para el equipo investigador, este resultado puede explicarse porque la muestra estaba formada por jóvenes en riesgo, muchos de ellos derivados desde servicios sociales, con necesidades compartidas más allá de su itinerario migratorio.

El estudio también observó que quienes empezaban el programa con más dificultades para ver un rumbo claro en su vida percibían menos apoyo social y mostraban una imagen más frágil de sí mismos. Después de la intervención, esa combinación se asoció con mayores mejoras en autonomía. Los investigadores plantean por ello que La Quinta Cocina puede resultar especialmente útil para quienes parten con menos red y menos confianza.

Román D. Moreno-Fernández, director del Instituto de Neurociencias y Psicología Social Aplicada de la UFV, sitúa el interés del trabajo en la relación entre variables psicológicas y sociales. A su juicio, los datos sugieren que el sentido de vida, el apoyo social y el autoconcepto actúan de forma conectada en la mejora de la autonomía durante la transición a la vida adulta.

David Roncero, coautor del estudio en el área de investigación y metodología, introduce un matiz de prudencia sobre el alcance de los resultados. El diseño del trabajo, explica, obliga a confirmarlos con estudios que incorporen grupo de control y seguimiento a largo plazo para comprobar si los cambios se mantienen con el tiempo. Por eso, la investigación no permite atribuir todas las mejoras únicamente al programa, aunque sí aporta una base para evaluar con más precisión las políticas de inclusión dirigidas a jóvenes con trayectorias vulnerables.

El trabajo plantea, en último término, que medir la inserción laboral no basta para valorar este tipo de intervenciones. También importa saber si los participantes ganan autonomía, apoyo, confianza y capacidad para sostener una vida adulta. Esa es la premisa con la que los investigadores sitúan la cocina no solo como una vía de formación profesional, sino también como un espacio de aprendizaje cotidiano sobre normas, responsabilidades y relaciones.