

# Ensenyar a aprendre: evidència científica d'una intervenció real a secundària

## Referència de l'estudi

Ruiz-Martín, H., Vadillo, M. A. & Ferrero, M. (2026). *Teaching secondary school students how to learn: Effects of a learning strategies intervention on students' achievement*. Acta Psychologica.

## Per què és rellevant?

La recerca en ciència cognitiva mostra que moltes tècniques habituals (relectura, subratllar, copiar) són poc eficients. En canvi, estratègies com la pràctica de recuperació (self-testing) generen un aprenentatge més profund i durador. Aquest estudi demostra que ensenyar explícitament aquestes estratègies millora el rendiment real a secundària.

«Ensenyar a aprendre no és un complement, sinó una palanca clau per millorar el rendiment i l'equitat educativa.»

## Objectiu de l'estudi

Comprovar si una intervenció docent centrada en ensenyar estratègies d'estudi basades en evidència, explicar el funcionament de la memòria i reduir distraccions pot millorar els resultats acadèmics de l'alumnat.

## Disseny de l'estudi

Participants	Alumnes de 2n d'ESO (13–14 anys)
Grup control	Cohort del curs anterior (40 alumnes)
Grup experimental	Cohort següent amb intervenció (46 alumnes)
Context	Mateixa escola, mateix professorat, mateix currículum
Variables controlades	Capacitat cognitiva, temps d'estudi, coneixements previs

## En què consistia la intervenció?

- Sessions formatives amb l'alumnat sobre estratègies eficaces i funcionament de la memòria.
- Èmfasi en la pràctica de recuperació (autotests, fer-se preguntes, explicar sense apunts).
- Treball explícit sobre la gestió de distraccions (mòbil, música, multitarea).
- Tutories individuals sobre hàbits d'estudi.
- Materials visuals (cartells i infografies) a l'aula.
- Implicació de les famílies en el missatge educatiu.

## Resultats principals

- Millora significativa de les notes en l'examen final del grup experimental.
- Diferència encara més gran en un examen sorpresa una setmana després, indicant aprenentatge més durador.
- Quan es controlen altres factors, l'efecte de la intervenció és comparable al de la capacitat cognitiva i superior en la prova retardada.

## Implicacions per al centre

Aquest estudi dona suport científic a integrar de manera sistemàtica l'ensenyament d'estratègies d'aprenentatge a tutories i aules. No es tracta d'estudiar més hores, sinó d'estudiar millor. Les intervencions són realistes, escalables i aplicables pel propi professorat.

**Missatge clau:** Ensenyar a aprendre és una de les accions amb més potencial per millorar el rendiment i reduir desigualtats educatives.