



El método del semáforo de estudio

Una guía práctica para autoevaluar y priorizar el estudio

Recurso creado por **Lexlevel** · Octubre 2026

Resumen. El método del semáforo es una técnica de autoevaluación que permite identificar, de forma visual, el nivel de dominio de los contenidos de una asignatura. Consiste en elaborar un temario, explicar cada punto con palabras propias y clasificarlo en rojo, amarillo o verde según la calidad de la explicación. Esta guía presenta el fundamento del método, sus beneficios y el procedimiento paso a paso para aplicarlo, e incluye un ejemplo y recomendaciones para evitar errores frecuentes.

Palabras clave. autoevaluación, técnicas de estudio, aprendizaje activo, priorización, metacognición.

1. Introducción

Estudiar mucho no siempre equivale a estudiar bien. Es habitual dedicar horas a releer apuntes o a repasar lo que ya se domina, porque resulta cómodo y produce sensación de avance, mientras los temas más difíciles se postergan hasta el final.

El método del semáforo busca corregir este problema. Se trata de una técnica sencilla de autoevaluación que ayuda a distinguir qué contenidos se conocen, cuáles se conocen a medias y cuáles no se conocen aún. A partir de ese diagnóstico, el estudiante puede decidir dónde invertir su tiempo y su energía.

La idea central es la siguiente: se elabora un temario de la materia, se recorre punto por punto intentando explicar cada tema con las propias palabras y se marca cada uno con un color según el resultado. Para aplicarlo solo se necesita el temario de la asignatura, una hoja o documento y lápices o destacadores de tres colores.

2. Beneficios del método

- **Diagnóstico honesto.** Obliga a comprobar si realmente se entiende un tema, en lugar de suponerlo.
- **Estudio priorizado.** Permite saber qué temas requieren más atención y cuáles solo un repaso ligero.
- **Mejor uso del tiempo.** Evita repasar reiteradamente lo que ya se domina.
- **Menor ansiedad.** Ver el avance en colores vuelve la materia más ordenada y abordable.
- **Motivación visible.** Cada tema que pasa de rojo a verde constituye un progreso concreto.
- **Práctica activa.** Explicar un tema con las propias palabras es una de las formas más efectivas de consolidar el aprendizaje.

3. Procedimiento

Paso 1. Elaborar el temario. Se escribe una lista con todos los temas de la materia, en orden y lo más desglosada posible, tomando como base el programa del curso, el índice del libro, los apuntes o las indicaciones del docente. Mientras más específicos sean los puntos, mejor funciona el método. Por ejemplo, en lugar de anotar «Derecho de contratos», conviene desglosarlo en «Elementos esenciales del contrato», «Vicios del consentimiento» o «Efectos de la nulidad».

Paso 2. Explicar cada punto sin apoyo. Se toma el primer punto y se intenta explicarlo en voz alta o por escrito, con palabras propias, como si se le enseñara a un compañero que no conoce el tema. Esto debe hacerse sin mirar los apuntes ni el libro. Si cuesta explicarlo sin recurrir al material, esa dificultad es información útil: indica que el tema aún no se domina, que es justamente lo que el método quiere revelar.

Paso 3. Asignar un color. Según el resultado de la explicación, cada punto se clasifica en uno de los tres niveles (Figura 1):

- **Rojo.** No se entiende el tema o no se puede explicar nada de él. Requiere estudio desde la base.
- **Amarillo.** Se entiende parcialmente; la explicación es incompleta o presenta dudas. Requiere refuerzo.
- **Verde.** Se puede explicar con claridad y con ejemplos. Solo requiere repasos periódicos.

Es fundamental ser honesto: marcar en verde un tema que no se domina perjudica la preparación. Ante la duda entre dos colores, se elige el más bajo.

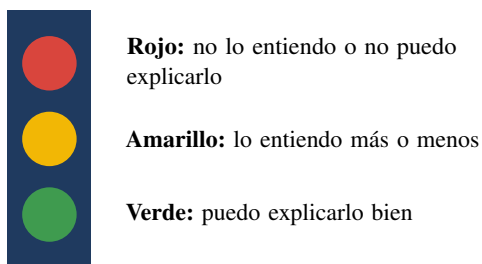


Figura 1. Niveles de dominio del método del semáforo.

Paso 4. Recorrer todo el temario. El proceso se repite con cada punto de la lista hasta terminarla. Al final se obtiene un mapa visual del estado actual en la materia, como el que muestra la Tabla 1.

Tabla 1. Ejemplo de temario ya evaluado.

Punto del temario	Estado
1. Elementos esenciales del contrato	Verde
2. Vicios del consentimiento	Amarillo
3. Efectos de la nulidad	Rojo
4. Interpretación de los contratos	Amarillo

Paso 5. Priorizar y planificar. Con el temario coloreado se organiza el tiempo de estudio: primero se dedica la mayor parte del esfuerzo a los puntos en rojo, empezando por los que sirven de base a otros temas; luego se refuerzan los puntos en amarillo, y finalmente se dejan los verdes para repases breves y espaciados. Para trabajar los puntos rojos y amarillos conviene usar técnicas activas, como resúmenes con palabras propias, esquemas, preguntas de práctica o la consulta de dudas con un compañero o docente.

Paso 6. Reevaluar y actualizar. Tras estudiar, se vuelven a explicar los puntos sin mirar los apuntes y se actualiza su color. Lo esperable es que, ronda tras ronda, los rojos pasen a amarillo y los amarillos a verde. El ciclo de explicar, colorear, estudiar y reevaluar se repite hasta que la mayor parte del temario esté en verde antes de la evaluación.

4. Recomendaciones y errores frecuentes

Para obtener mejores resultados se sugiere explicar siempre en voz alta, porque así se detecta con rapidez dónde se pierde el hilo; apoyarse en ejemplos propios, ya que si no es posible darlos el tema probablemente sigue en amarillo; y reevaluar con regularidad, por ejemplo una vez por semana.

Entre los errores más comunes se encuentran los siguientes:

- Marcar un tema como verde solo porque resulta familiar al leerlo.
- Mirar los apuntes durante la autoevaluación.
- Estudiar únicamente lo verde por ser más cómodo y dejar los rojos para el final.
- Elaborar el temario una sola vez y no volver a actualizarlo.

5. Conclusión

El método del semáforo es una forma simple y visual de estudiar con estrategia. Al medir con honestidad la propia comprensión, el esfuerzo se concentra donde más se necesita y se llega a las evaluaciones con mayor seguridad y claridad.

¿Estudias derecho? Esto te puede servir

El método del semáforo te ayuda a saber en qué punto estás en cada tema. Pero después viene la parte que más cuesta: estudiar lo que quedó en rojo y en amarillo, y comprobar que de verdad lo sabes.

Ahí es donde queremos ayudarte desde Lexlevel. Nuestra idea es que practiques en lugar de solo releer, y por eso puedes:

- Ser interrogado por un agente de IA a partir de tus propios apuntes, como si estuvieras en una interrogación oral.
- Resolver cuestionarios de más de 20 asignaturas distintas.
- Memorizar conceptos clave de cada materia.
- Resolver casos prácticos para aplicar lo que estudiaste.

Si quieres probarlo, te invitamos a conocer Lexlevel y a usarlo junto con el método del semáforo: uno te muestra qué reforzar y el otro te da dónde practicar.

Mucho ánimo con tus estudios.