

Fecha:
NOVIEMBRE 2025



Sabino

Portada de ASIR₂

ITINERARIO PARA LA EMPLEABILIDAD II

Realizado por:
SABINO ANDRES ONDO OBIANG

Horario Semanal

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Clases (8:30- 14:25)	Clases (8:30- 14:25)	Clases (8:30- 14:25)	Clases (8:30- 14:25)	Clases (8:30- 14:25)	Proyecto/Práctica (10:00- 12:30)	Ocio / Familia
Comida	14:25 - 15:30 (Descanso / Comida / Vuelta a casa)	14:25 - 15:30 (Descanso / Comida / Vuelta a casa)	Comida	Comida			
Tarde	16:00– 17:30 → Nube / Redes	16:00– 17:30 → Admin. SO	16:00– 17:30 → Seguridad	16:00– 17:30 → BBDD / Nube	16:00– 17:30 → Seguridad	Ocio / Amigos	Planificación Semanal (20:00– 21:00)
Descanso	17:30– 18:00 (móvil, paseo, merienda)	17:30– 18:00 (móvil, paseo, merienda)	17:30– 18:00 (móvil, paseo, merienda)	17:30– 18:00 (móvil, paseo, merienda)	17:30– 18:00 (móvil, paseo, merienda)		
Tarde/Noche	18:00– 19:30 → Apps Web / Teóricas	18:00– 19:30 → Apps Web / Redes	18:00– 19:30 → Teóricas / Inglés	18:00– 19:30 → Admin. SO / Redes	18:00– 19:30 → Inglés / Repaso	Ocio / Amigos	Ocio / Descanso
Noche	Desde 20:00 → Deporte / Hobby / Cena / Ocio / Familia	Cena / Ocio	Cena / Ocio	Cena / Preparar lunes			

Técnicas de Estudio

1. Técnica Pomodoro: ciclos de 25 min estudio + 5 min descanso.
2. Active Recall: responder preguntas sin mirar apuntes.
3. Spaced Repetition: repasar en intervalos (día 1, 3, 7...).
4. Técnica Feynman: explicar conceptos como si enseñaras a otra persona.
5. Estudio intercalado: alternar asignaturas para mejorar retención.
6. Mapas mentales para organizar visualmente conceptos.