

El bajo rendimiento escolar y los hábitos de estudiantes en línea

Leticia Galindo González
Sistema de Universidad Virtual
Universidad de Guadalajara
Guadalajara Jalisco, México
leticia.galindo@udgvirtual.udg.mx

Resumen – Una de las tantas causas del bajo aprovechamiento escolar se le atribuye a la ausencia de hábitos de estudio, hábitos saludables, condiciones ambientales y recursos materiales con que cuenta un alumno, por tal motivo se consideró necesario realizar un trabajo de investigación cualitativa de corte descriptivo la cual llevara a identificar estas características en alumnos que estudian una licenciatura en línea y que presentan bajo aprovechamiento escolar. Para esto se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario de preguntas cerradas y respuestas categorizadas, los datos nos arrojaron que los estudiantes en cuestión solo en su minoría cuenta con adecuados hábitos de estudio, así también una pequeña parte de estos educandos lleva a cabo hábitos de salud y en igual proporción los mismos alumnos no cuentan con las condiciones ambientales ni recursos materiales que les permitan lograr un favorable aprovechamiento escolar.

Palabras claves- *Bajo aprovechamiento, Condiciones ambientales, Educación en línea, Hábitos higiénicos, Hábitos Saludables, Recursos materiales.*

Abstract - A few of several causes of low school educational achievement are thought to be a lack of study habits, healthy lifestyle, environmental factors, and material resources at students' disposal. Therefore, we considered necessary to conduct a qualitative, descriptive study, which could identify these traits in students of an online college degree, who suffer low educational achievement. A data collection instrument was used, consisting of closed questions and categorized answers, data showed that only a small percentage of students had adequate study habits. Similarly, only a few subjects had a healthy lifestyle, neither they had proper environmental conditions, nor material resources to achieve an adequate scholar achievement.

Keywords- *Low achievement, environmental conditions, online education, hygienic habits, healthy habits, material resources.*

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad las oportunidades de trabajo son más exigentes ya que requieren que el profesional sea más competitivo, para esto la formación académica es el medio para prepararse para la vida laboral, pero también influyen otros aspectos personales como son los hábitos con que cuenta esa persona, por ejemplo; como estudia, donde estudia, cuando estudia, todo eso posibilita contar con una calidad en los procesos de aprendizaje, por lo tanto es necesario que el educando posea hábitos de estudio, hábitos saludables, y contar con ciertas condiciones ambientales y recursos materiales para el estudio. Una de los principales motivos del bajo rendimiento escolar en México, es la ausencia de hábitos en los estudiantes, carentes desde los primeros inicios en la escuela hasta los niveles superiores, causando problemas en el proceso de aprendizaje el cual refleja las ausencias en la calidad educativa en todos los niveles escolares y que después se manifiestan en las dificultades al competir en el mundo laboral, (Márquez, 1995).

El concepto de bajo promedio tiene varios sinónimos, entre estos encontramos el de aptitud escolar, desempeño académico, rendimiento escolar y aprovechamiento escolar (Abalde, 2009). En los inicios

se pensaba que el rendimiento escolar tenía que ver solamente con la intención y la inteligencia del alumno, pero tiempo después a través de diversas investigaciones se conoció que existen varios factores causales como el entorno familiar, la cultura en la que se desenvuelve, la relación con el maestro, las características de la escuela, así como los hábitos que tenga el propio estudiante, (Pérez, 1997). Así también Quintero (2004) considera que en relación al bajo promedio que enfrenta la mayoría de las instituciones educativas, una de sus principales causas es la falta de motivación e interés real de los alumnos hacia el estudio, siendo causado esto por el desconocimiento de hábitos y técnicas efectivas para lograr sus objetivos.

Los hábitos de estudio se entienden como la continua repetición de un acto que hace posible lograr resultados positivos en el aprendizaje, y en el cual intervienen aspectos como son el interés y la motivación del estudiante. Los hábitos de estudio radican en tener la costumbre de realizar una misma actividad todos los días, lo cual tienen una importancia significativa para obtener buenos resultados en el rendimiento académico, mismos que avalan un entrenamiento en técnicas e instrumentos indispensables para obtener el aprendizaje, una mayor cantidad de conocimientos y sobre todo la adaptación a la vida actual tan cambiante, Rondón (1991) citado por Quiñones (2008). Las causas de una baja calificación entre lo esperado y logrado en el rendimiento académico, puede tener variadas causas como nos manifiesta la investigación de Talavera, Noreña, Melgar y Plazola (2006), citado por Guzmán (2013) donde señalan que el bajo aprovechamiento se presenta en estudiantes de los primeros semestres de su carrera, que son de sexo masculino, que carecen de hábitos y técnicas de estudio, y que requieren de apoyo de tutorías para que se les facilite el proceso de aprendizaje

Los fundamentos teóricos que sustentan los hábitos de estudio están dentro del enfoque cognitivo, que se centran en cómo observan, descifran, guardan y recuerdan la información los sujetos, considerados como activos capaces de intervenir en su proceso. Por su parte Ruíz (2005) citado por Mena, Golbach y Véliz (2009) afirma que cuando el educando realiza ciertos actos repetitivos lo llevará al auge de procesos de aprendizaje, y de este modo en el logro del aprendizaje significativo interviene los hábitos, así mismo para que un estudiante pueda llegar a desarrollar hábitos de estudio que le permitan tener éxito en este aspecto, primero es necesario que tenga conocimiento de los mismos, como se desarrollan estos, y que los adecue a sus necesidades personales.

Por su parte Belaunde (1994) citado por Villarroel y Loza (2011) consideran que el concepto de hábito de estudio, se refiere a la forma de como el individuo afronta su tarea académica o realiza sus actividades permanentemente en el ámbito educativo, y de esta forma organiza su tiempo, espacio, metodologías y procesos. Brown (1989) considera que el estudiante debe darle un uso óptimo al tiempo del que dispone, además de organizar sus tareas a realizar, dándole prioridad a un curso y a otro porque es más fácil estudiar determinadas horas al día pero todos los días, que estudiar por ejemplo cinco horas antes de los exámenes. Al igual Tierno J. (1999) piensa que no es tan fácil desarrollar los hábitos de estudio en un educando, para esto necesita del apoyo de su familia, el respaldo de sus asesores sobre todo en los momentos de la clase, de tal manera que le permitan tomar nota, realizar diferentes formas de organizadores gráficos, mismas actividades que al paso del tiempo se convertirán en hábitos y redundarán en su mejor rendimiento escolar. El hábito de estudio se considera que se ha adquirido cuando el estudiante estudia sin que se le tenga que estar indicando que lo haga, ya que para esto se necesita la voluntad y la motivación, (Cuenca, 2004). Sin embargo muchos de los maestros coincidirán en que los estudiantes no tiene el hábito del estudio por lo tanto es una tarea que debe crearse en ellos, ya que no se pueden contar con destrezas si no se tiene la usanza de practicarlas, (Océano, 2000). Al igual Serafini (2006:22) afirma que “Los estudiantes que más dificultades poseen son también los menos capaces para administrar el tiempo que tienen a su disposición”, por lo tanto es importante que los

estudiantes sepan organizar sus tiempos, su espacios y puedan contar con ciertos materiales que son indispensables para el estudio, de tal manera que puedan lograr una mejor calidad en su aprendizaje.

En los hábitos de estudio es importante señalar que la influencia de la familia en los años de escolaridad es determinante para el alumno, ya que de acuerdo a Marchesi y Hernández (2003), la familia tiene una influencia importante en el bajo aprovechamiento que presente el estudiante debido a que el lenguaje y la comunicación que se dé entre el padre y el hijo, la expectativa que tenga en cuanto al futuro de su hijo, el apoyo que le proporcione la familia, los hábitos lectores que se tengan en el hogar, las actividades culturales que acostumbre la familia, son factores que de alguna manera estarán relacionados con el buen o deficiente aprovechamiento del alumno. Existen estudios como el de Lammers, Onwuegbuzie y Slate (2001) en donde encontraron que los hábitos, técnicas y actitudes de estudio de los alumnos son aspectos que influyen grandemente en el rendimiento del proceso educativo. En este sentido otros estudios han encontrado que el nivel verbal de los alumnos evidencia el de su familia, lo cual cuando es pobre lo lleva a un bajo aprovechamiento escolar, ya que el factor verbal de alguna manera determina la inteligencia del estudiante de acuerdo a su manera de manejar el lenguaje, así también influye de manera importante que los padres estén pendiente de las actividades escolares de los hijos, lo cual de otra manera cuando menos se espera los estudiantes han perdidos los hábitos de leer y aprender, Avanzini (1994). Así también encontramos que en ambientes socioculturalmente bajos el porcentaje de bajo rendimiento escolar es mucho mayor que en los niveles de clase media y alta, esto es debido a que los educandos no son motivados para el aprendizaje o para el hábito de leer, de tal manera que cuando el estudiante llega a la escuela sus engranes corticales están condicionados por su contexto sociocultural, en donde por ejemplo los padres con una mayor formación en cuanto a cultura transfieren un ejemplo que favorece la motivación del estudiante a los hábitos de leer y aprender, Portellano (1989).

En lo que respecta a los hábitos saludables son todas aquellas directivas que llevamos en nuestra vida de manera diaria y que tienen consecuencias positivas en nuestro bienestar físico, mental y social, entre los hábitos saludables encontramos la alimentación adecuada, el descanso, y la práctica de la actividad física apropiada, con respecto a la alimentación debemos comprender que comer no es nutrirse, ya que nutrirse es proporcionar a nuestro organismo alimentos suficientes y específicos para evitar tener deficiencias. Por igual los hábitos relacionados con la salud que necesita llevar a cabo una persona, son por lo general una nutrición correcta de acuerdo a las cantidades y calidad de la misma, realizar actividad física de acuerdo a la condición física del estudiante, dormir y descansar el tiempo adecuado en cada caso, Sherphard (1984) citado por Pérez (2015). En ese sentido, el hábito saludable se refiere a la costumbre o rutina que se adquiere después de repetir conductas asimilables y que se tienen asumidas como propias, las cuales incurren en nuestro bienestar físico, mental y social, y entre estos hábitos saludables se encuentra la nutrición, la actividad física, el hábito postural, el sueño y la higiene, (Aibar s.f.). Así también en una investigación que hicieron los profesionales del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan en Estados Unidos, liderados por la médica nutricionista Catherine Kraus concluyeron que las comidas saludables favorecen el aprendizaje en los jóvenes ya que determinados alimentos estimulan los neurotransmisores cerebrales, (Intramed, 2008).

Con respecto al sueño, este desempeña un factor muy importante para el desarrollo del individuo, ya que este es una especie de reloj que regula procesos fisiológicos, físicos y cognitivos, así también existen evidencias de la relación entre los hábitos del sueño y el rendimiento escolar, (Peiro, Paños, Ballesteros y Ruiz 2017). El sueño ayuda a consolidar el aprendizaje del día, aunque se recomienda que el sueño dure 10 horas en los últimos tiempos, esta cantidad se ha recortado en los países occidentales, lo cual puede provocar somnolencia diurna y disminución del rendimiento cognitivo y psicomotor. En

cuanto a la actividad física se recomienda que los jóvenes deben realizarla diario en un promedio de 60 minutos con intensidad de regular a alta, ya que se ha demostrado que los jóvenes que la realizan de forma habitual, muestran mejor rendimiento y un mayor desempeño cognitivo debido a que ayuda a producir conexiones neuronales además de generar nuevas neuronas en el hipocampo y la corteza frontal, que son lugares fuertemente relacionados con el aprendizaje, (Mora, 2103).

Con respecto a las condiciones materiales, Hernández (1989), menciona que es necesario que exista suficiente luz para que se evite la fatiga y el cansancio de la vista, que se tienen que evitar superficies brillantes y el contraste con el lugar muy luminosos y otros oscuros, el área de estudio debe estar bien ventilada y contar con una temperatura agradable para el cuerpo. Así también en el área de trabajo que se elija para las actividades escolares, debe carecer de ruido, debe estar en completo silencio para evitar interrupciones innecesarias y evitar todos los objetos posibles que puedan llamar la atención, el mobiliario con que se cuente debe ser confortable para que el estudiante pueda estar cómodo durante el tiempo que le dedique a sus actividades escolares, (Tierno, 1999). Pozar (1989) encontró en una investigación a través del Inventario de hábitos de estudio, que este factor tiene gran poder predictivo del rendimiento académico, mayor incluso que las aptitudes intelectuales. Así también se encontró que las dimensiones con más capacidad para pronosticar los resultados escolares son dos:

- Las condiciones ambientales. – En donde el rendimiento intelectual depende en gran medida del lugar en que se estudia, la iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, al igual que el mobiliario, son algunos de los aspectos que influyen en el estado de ánimo, así como en la concentración del estudiante.
- La planificación del estudio. - Esta dimensión es igualmente importante, sobre todo en lo que se refiere a la organización y a la confección de un horario que permita optimizar el tiempo, las energías y distribuir las tareas sin que haya que renunciar a otras actividades.

Para llevar a cabo una buena práctica del estudio, se requieren ciertas condiciones ambientales, se debe considerar no estudiar en un lugar donde haya ruidos, como son la plática del resto de la familia, el timbre del teléfono, el sonido de la televisión, así también es recomendable contar con una mesa amplia en donde pueda ubicar todos los materiales que necesita, al igual la silla donde se siente debe de ser anatómica, y de una determinada altura para que las piernas formen un ángulo de 90°, de la misma manera se recomienda contar con los materiales necesarios como el equipo de cómputo, libros, material de escritura los cuales deben de estar en ese mismo espacio y en orden. En dicha zona el silencio debe de predominar ya que este favorece la concentración y el estudio, o también se puede escuchar música especial para estudiar y para concentrarse, así también la iluminaciones es importante, para lo cual se debe de procurar la luz natural, o una lámpara de mesa, en lo que respecta a la hora para estudiar, mientras más temprano sea mejor, ya que el cuerpo está más descansado, (Guerrón, 2012).

Retomando la temperatura también este elemento debe de tomarse en cuenta dentro del espacio de estudio, ya que este variara según la época del año por lo que es recomendable que se trate de tener una temperatura entre los 17-22°C, esto responde a que si se encuentra por arriba o bajo de esta medida se producen efectos indeseables, como por ejemplo si se tiene frío se producirá inquietud y nerviosismo, y si se tiene calor se producirá sopor e inactividad, por lo tanto no se logrará tener una concentración, (Gómez y García 1991). La preocupación por los hábitos de estudio, hábitos higiénicos, condiciones ambientales y recursos materiales de estudio de los alumnos viene desde tiempos pasados, no obstante, en la actualidad esta cuestión adquiere mayor importancia, en gran medida por el nivel de calidad en la educación, así como por las altas tasas del bajo rendimiento escolar.

Mucho se ha investigado sobre el bajo rendimiento escolar, así como su relación con numerosas causas, pero poco se ha investigado su relación con los hábitos de estudio, los hábitos saludables, las condiciones ambientales y los recursos materiales con que cuenta los estudiantes en línea, dichas causales a primera vista parecieran no tener gran influencia en este aspecto, pero después de revisar la literatura encontramos que estos son importantes y tienen consecuencias cuando están ausentes en la vida de estudiante. Es por eso que se consideró necesario identificar los hábitos de estudio, los hábitos saludables, las condiciones ambientales y recursos materiales con que cuentan los alumnos que presentan bajo aprovechamiento y que estudian en una modalidad en línea en una Universidad virtual, para lo cual se establecieron los siguientes objetivos:

A. Objetivos:

- Identificar los hábitos de estudio con que cuentan los estudiantes en línea de una Universidad Virtual, que presentan bajo aprovechamiento
- Describir los hábitos saludables que llevan a cabo los estudiantes en línea de una Universidad Virtual, que presentan bajo aprovechamiento
- Detallar las condiciones ambientales y los recursos materiales con que cuentan los estudiantes en Línea de una Universidad Virtual, que presentan bajo aprovechamiento

II. METODOLOGIA

Esta fue una investigación cualitativa de corte descriptivo, ya que este tipo de investigación trata de descubrir e interpretar la realidad. La investigación descriptiva de acuerdo con Best (1970), citado por Cohen y Manion (2002:100), se preocupa de “ Las condiciones o relaciones que existen, de las practicas que prevalecen, de las creencias, puntos de vista o actitudes que se mantienen, de los procesos en marcha , de los efectos que se sienten o de las tendencias que se desarrollan, así también investiga de como lo que es, o lo que existe se relaciona con algún hecho precedente que ha influido o afectado a un suceso o condición presente”. Para recolectar datos de la presente investigación se utilizó un cuestionario, el cual es el instrumento más utilizado, con el que se pretende conocer lo que se hace, opinan o piensan las personas a las que se les encuesta mediante preguntas realizadas por escrito, (Buendía, Cólás y Hernández 1998), dicho cuestionario estuvo estructurado con preguntas cerradas y respuestas por categorías

Para dicha investigación se seleccionaron 15 alumnos de un grupo de 40 pertenecientes un programa educativo de Licenciatura de un Sistema de Educación Virtual (SUV) mismos que tenían en su Kardex un promedio 70 y menor de 70, considerándose un bajo rendimiento escolar, y para recuperar la información se les envió el cuestionario por línea pidiéndoles que lo contestaran ya que era parte de una investigación, los alumnos cooperaron con gusto en el llenado del instrumento ya que el investigador en ese tiempo también era su asesor de una materia, finalmente se recibieron los cuestionarios contestados y se analizaron los resultados.

El cuestionario constó de 24 preguntas englobadas en los siguientes grupos:

- Escala HE (Hábitos de Estudio). 6 preguntas en relación a sus hábitos de estudio.
- Escala HH (Hábitos saludables). 9 preguntas sobre los hábitos saludables.
- Escala SM (Condiciones ambientales y recursos Materiales). 9 preguntas sobre las condiciones ambientales y recursos materiales con que cuentan para el estudio.

A la vez cada una de estas preguntas contó con tres opciones de respuestas;

- La primera opción corresponde a: nunca lo hace
- La segunda opción corresponde a: algunas veces lo hace
- La tercera opción corresponde a: siempre lo hace

III. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

En referente a los hábitos de estudio

- En lo que respecta a ¿Si el alumno sigue un horario para realizar sus estudios y demás actividades?; encontramos que un poco más de la tercera parte nunca lo hace, más de la mitad algunas veces lo hace y solo un poco menos de la décima parte siempre lo hace
- En los que concierne a ¿Si el alumno suele empezar a estudiar todos los días a una hora fija?: encontramos que más de la mitad nunca lo hace, una tercera parte a veces lo hace y solo una décima parte siempre lo hace.
- En lo que respecta a ¿Si el alumno estudia 2 0 3 horas diariamente?: vemos que más de la mitad nunca lo hace, una tercera parte algunas veces lo hace y un poco más de una décima parte siempre lo hace.
- En lo que se refiere a ¿Si el alumno en tiempo de trabajos finales estudia más que en otros días?: encontramos que un poco más de la tercera parte nunca lo hace, casi la mitad algunas veces lo hace y menos de la cuarta parte siempre lo hace.
- En lo concerniente a ¿Si el estudiante lee primero el contenido general del tema a estudiar?: vemos que un poco menos de la cuarta parte nunca lo hace, más de la mitad a veces lo hace y un poco menos de la cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que respecta ¿Si el alumno consulta en un diccionario las palabras que no entiende?: encontramos que más de la tercera parte nunca lo hace, un poco menos de la mitad a veces lo hace y menos de una cuarta parte siempre lo hace.

En cuanto a los hábitos saludables

- En lo que concierne a ¿Si el alumno duerme diariamente por lo menos 8 horas durante la noche?: encontramos que menos de una cuarta parte nunca lo hace, más de la mitad algunas veces lo hace y menos de una cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que respecta a ¿Si el estudiante acostumbra hacer ejercicio físico todos los días, aunque sea un poco?: vemos que una tercera parte nunca lo hace, casi la mitad algunas veces lo hace y un poco menos de una cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que respecta a ¿Si alterna sus estudios con breves periodos de descanso?: vemos que un poco menos de una cuarta parte nunca lo hace, más de la mitad algunas veces lo hace, y un poco menos de una cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que concierne a ¿Si desayuna o come todos los días a la misma hora?: encontramos que una pequeña parte nunca lo hace, la mitad algunas veces lo hace y un poco menos de la mitad siempre lo hace.

- En lo referente a ¿Si descansa los domingos y días festivos?: vemos que un poco menos de una cuarta parte nunca lo hace, un poco más de la mitad algunas veces lo hace y un poco menos de una cuarta parte siempre lo hace
- En lo que se refiere a ¿Si en periodo de trabajos finales de semestre duerme el mismo tiempo que los demás días?: encontramos que casi la mitad nunca lo hace, un poco menos de la mitad algunas veces lo hace y un poco menos de la cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que respecta a ¿Si en vacaciones aprovecha el tiempo tratando de aprender algo?: vemos que menos de la mitad nunca lo hace, casi la mitad algunas veces lo hace y una décima parte siempre lo hace.
- En lo que concierne a ¿Si evita comer al mismo tiempo que estudia?: un poco menos de la mitad nunca la hace, un poco menos de la mitad algunas veces lo hace y una cuarta parte siempre lo hace.
- En lo que concierne a ¿Si cuando tiene periodos finales del semestre se alimenta mejor?: vemos que un poco menos de la mitad nunca lo hace y poco más de la mitad algunas veces lo hace.

En cuanto a condiciones materiales

- En lo que se refiere a ¿Si cuenta con un lugar fijo para estudiar?: vemos que más de la mitad no cuenta con este, un poco menos de la mitad algunas veces y una cuarta parte siempre cuenta con este.
- En lo concerniente a ¿Si cuenta con una mesa o escritorio especial para hacer trabajos y estudiar?: encontramos que menos de la mitad nunca cuenta con esta, menos de una cuarta parte algunas veces y un poco menos de la mitad siempre dispone de esta.
- En lo concerniente a ¿Si quienes viven en su casa colaboran con el no interrumpiéndole mientras estudia?: vemos de un poco más de una décima parte nunca cuenta con esta colaboración, un poco menos de la mitad algunas veces colaboran con este y un poco menos de la mitad siempre colabora no interrumpiéndole para que estudie.
- En lo que respecta a ¿Si tiene un cuarto especial de estudio?: vemos que más de la mitad nunca lo ha tenido, un poco menos de la cuarta parte algunas veces lo tiene y una cuarta parte siempre cuenta con este.
- En lo que concierne a ¿Si el cuarto o lugar de estudio tiene una buena ventilación y luz?: vemos que una pequeña parte no cuenta con esas características en sus espacio de estudio, un tercera parte algunas veces cuenta con estas, y más de la mitad si cuenta con esta características en el espacio en que estudia.
- En lo que se refiere a ¿Si prefiere estudiar de día más que de noche?: encontramos que una tercera parte nunca prefiere esta opción, casi la mitad algunas veces la prefiere y una tercera parte siempre la elige.
- En lo que se refiere a ¿Si sus familiares le ayudan proporcionándole lo que necesita?: vemos que una pequeña parte nunca lo hace, un poco menos de la mitad algunas veces lo hace y más de la mitad siempre lo hace.
- En lo concerniente a ¿Si su lugar de estudio se encuentra lejos del ruido?: encontramos que menos de la cuarta parte nunca está lejos del ruido, más de la mitad algunas veces está lejos de éste y una tercera parte está siempre lejos del ruido.

- En lo que se refiere a ¿Si cuando va a estudiar tiene de antemano puesto todos los materiales de trabajo?: vemos que dos terceras parte algunas veces lo tiene y una tercera parte siempre los tiene

IV. CONCLUSIONES

Los hábitos son conductas que se aprenden en el contexto donde se desenvuelve el estudiante, estos juegan un papel importante en la vida académica de una persona, de manera que cuando son favorables ayudan a que ésta se desarrolle como un integrante de la sociedad que produce, aporta y cohabita de manera positiva, sin embargo cuando son desfavorables llegan a causarle problemas al individuo por el resto de su vida en su ámbito profesional.

En este sentido en cuanto a los hábitos de estudio de los alumnos investigados encontramos que no es parte de su costumbre tener un horario establecido para realizar sus actividades de estudio, lo cual denota una falta de organización en su vida personal en donde tal vez sus actividades que realiza durante al día algunas son improvisadas, de igual manera este estudiante no cuenta con el hábito de comprometerse a dedicarle un tiempo a sus actividades escolares periódicamente, por lo que sus procesos de estudio serán discontinuos.

En lo referente a los hábitos higiénicos estos alumnos siguen mostrando la falta de planeación y organización ya que sus periodo de sueño son inconsistentes, no descansando lo necesario para tener un buen rendimiento al momento de estudiar o realizar actividades, aunado a esto al parecer tienen una vida sedentaria, sin actividades físicas y cuando estudian sus periodos de descanso son intermitentes, al igual se caracterizan por no contar con una rutina para su horas de alimentación sino que esta es variada, por lo cual no contará con los nutrientes necesarios para que su organismo esté en condiciones de aprender con toda sus capacidad.

Con respecto a las condiciones ambientales y recursos materiales con que cuentan estos estudiantes vemos que no los tienen, al igual no cuentan con un espacio adecuado para concentrarse en sus estudio, y sobre todo no son apoyados por su familia para que él pueda llevar a cabo adecuadas sesiones de aprendizaje en su hogar, en estas condiciones es difícil ser un buen estudiante cuando se carece de hábitos y determinados recursos que son indispensables para un buen proceso de aprendizaje.

En este sentido es muy probable que estos alumnos son parte de un contexto social, económico y cultural que no les proporciona los elementos necesarios para que cuenten con los hábitos, condiciones y recursos necesarios para tener un buen aprovechamiento, además hay que recordar que los estudiantes cuando eligen estudiar en la modalidad en línea tienen algunas limitantes que no les permiten estudiar como los alumnos en una modalidad presencial, ya que en su mayoría en esta universidad son personas casadas con familia y con un trabajo fijo que les requiere jornadas de 8 horas laborables, por lo que no pueden disponer adecuadamente del tiempo para poder realizar sus actividades escolares y por lo tanto no están en condiciones de contar con hábitos de estudio adecuados para su proceso de aprendizaje.

En relación a este problema se considera la necesidad de que la institución educativa trabaje arduamente con estos alumnos a través del programa de tutorías en donde los alumnos conozcan, y concienticen la importancia de contar con estas características y las adquieran y desarrollen para que puedan concluir satisfactoriamente sus estudios y puedan insertarse a la sociedad como profesionistas.

BIBLIOGRAFIA

- Abalde, E., Barca, A., Muñoz, J. M. & Fernando, M. (2009). Rendimiento académico y enfoques de aprendizaje: una aproximación a la realidad de la enseñanza superior brasileña en la región norte. *Revista de Investigación Educativa*, 27 (2), 303-3019.
- Aibar Patricia. (s/f). Hábitos saludables en la adolescencia. Coordinadora del programa de adolescentes del Hospital III Suarez-Angamos-Es Salud. Consultado en mayo del 2018. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Habitos%20Saludables%20en%20la%20adolescencia.%20Patricia%20Castillo.%20Per%C3%BA%20pdf.pdf>
- Avanzini Guy (1994). El fracaso escolar. HEDER. Barcelona España
- Brown, William Frank. Guía de estudio efectivo. Editorial Trillas. Segunda, Edición. México 1989.
- Buendía, Leonor; Cólás, Pilar; Hernández Fuensanta; (1998). Métodos de investigación en Psicopedagogía, Mc Graw Hill. España.
- Cohen Louis. Manion Laurence (2002). Métodos de investigación educativa. 2ª edición. España. Edit. La Muralla.
- Cuenca R. (2004) Seminario de Aprendizaje y Desarrollo. México Thomson
- Gómez A. García P. Alonso. (1991). Condiciones ambientales para el estudio. Consultado en junio del 2018. Disponible en: <https://previa.uclm.es/profesorado/dverastegui/DOCUMENTOS/ambiente.PDF>
- Guerrón Maribel. (2012). Condiciones ambientales para el estudio. Consultado en abril del 2018. Disponible en: <https://es.slideshare.net/maribeldelvalle/condiciones-ambientales-para-el-estudio>:
- Guzmán Cesar (2013). Reprobación y Desinterés en Alumnos de Ingeniería Mecatrónica. *Orbis Revista Científica Ciencias Humanas*. Consultada en abril del 2018. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/709/70928419003.pdf>
- Hernández Santiago, René Gastón 1989). Hernández Santiago, René Gastón. El éxito en tus estudios: orientación de aprendizaje. Editorial Trillas, Cuarta Edición. México D. F. 1989
- Intramed (2008). Alimentación saludable y rendimiento escolar. Consultado en junio del 2018. disponible en: <http://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=55658>
- Lammers, W.; Onwuegbuzie, A.; y Slate, J. (2001). Academic Success as a Funtion of the Gender, Class, Age, Study Habits, and Employment of College Students. *Research in Schol*, 8 (2), 71-81.
- Marchesi Álvaro, Hernández Carlos. (2003) El fracaso escolar: una perspectiva internacional. Alianza Editorial. España.
- Márquez, E. (1995) “Hábitos de Estudio y Personalidad” México: Trillas
- Mena, Analía; Golbach, Martha; Véliz Margarita (2009). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de los alumnos ingresantes. Consultado en julio del 2018. Disponible en: https://www.academia.edu/8520239/INFLUENCIA_DE_LOS_H%C3%81BITOS_DE_ESTUDIO_EN_EL_RENDIMIENTO_DE_ALUMNOS_INGRESANTES
- Mora F. (2013) Neuroeducación. Madrid: Alianza editorial
- Océano. (2000). Enciclopedia general de la educación. España.
- Peiro Sara, Paños Esther, María Ballesteros, Reyes José. Universidad de Castilla La Mancha. X Congreso Internacional Sobre investigación en Didáctica de las Ciencias. 2017. Sevilla.
- Pérez Federico (2015). Tesis Doctoral Relación entre la actividad física, hábitos de vida saludable y rendimiento académico en los escolares Granadinos. Consultado en mayo del 2018. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41329/25642935.pdf;jsessionid=9852EEC4B5189B04C95E12A28F088E7B?sequence=1>
- Portellano, J. A. (1989). Fracaso Escolar. Editorial CEPE. España.
- Pozar, Francisco. (1989): Inventario de Hábitos de Estudio. TEA Ediciones S. A. Madrid
- Quintero M.L. (2004). Hábito de estudio. Guía práctica de aprendizaje. México. Editorial Trillas.

- Quiñones, V (2008). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando–Huaral. Consultada en junio del 2018. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/habitos-estudio-rendimiento-academico-estudiantes-del-isth/habitos-estudio-rendimiento-acad>
- Serafini, M. T. (2006). Como se Estudia. México: Editorial Investigación del comportamiento, técnicas y métodos. México. Editorial Interamericana.
- Tierno Bernabé (1999). Tierno Jiménez, Bernabé. Las mejores Técnicas de estudio: sabor leer, tomar apuntes v preparar exámenes. Ediciones Temas de Hoy, S. A. Madrid 1999.
- Villarroel Karina; Loza Jeannette. (2011). Hábitos de estudio y tiempo de permanencia en estudiantes de semestre inicial, intermedio y final de la Universidad Adventista de Bolivia, gestión 2011. Consultada en junio del 2018. Disponible en: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2313-02292012000100003&script=sci_arttext