

A photograph of several graduate students in black caps and gowns, smiling and holding up their diplomas. They are outdoors under a canopy of green trees. The perspective is from below, looking up at the students.

Gestión del tiempo en el doctorado: datos, evidencia y experiencias

Club de doctorandos de U^CHASS

15 de enero de 2026

M. Alejandra Mella Guzmán

e.alejandramg@go.ugr.es

¿Quiénes somos?

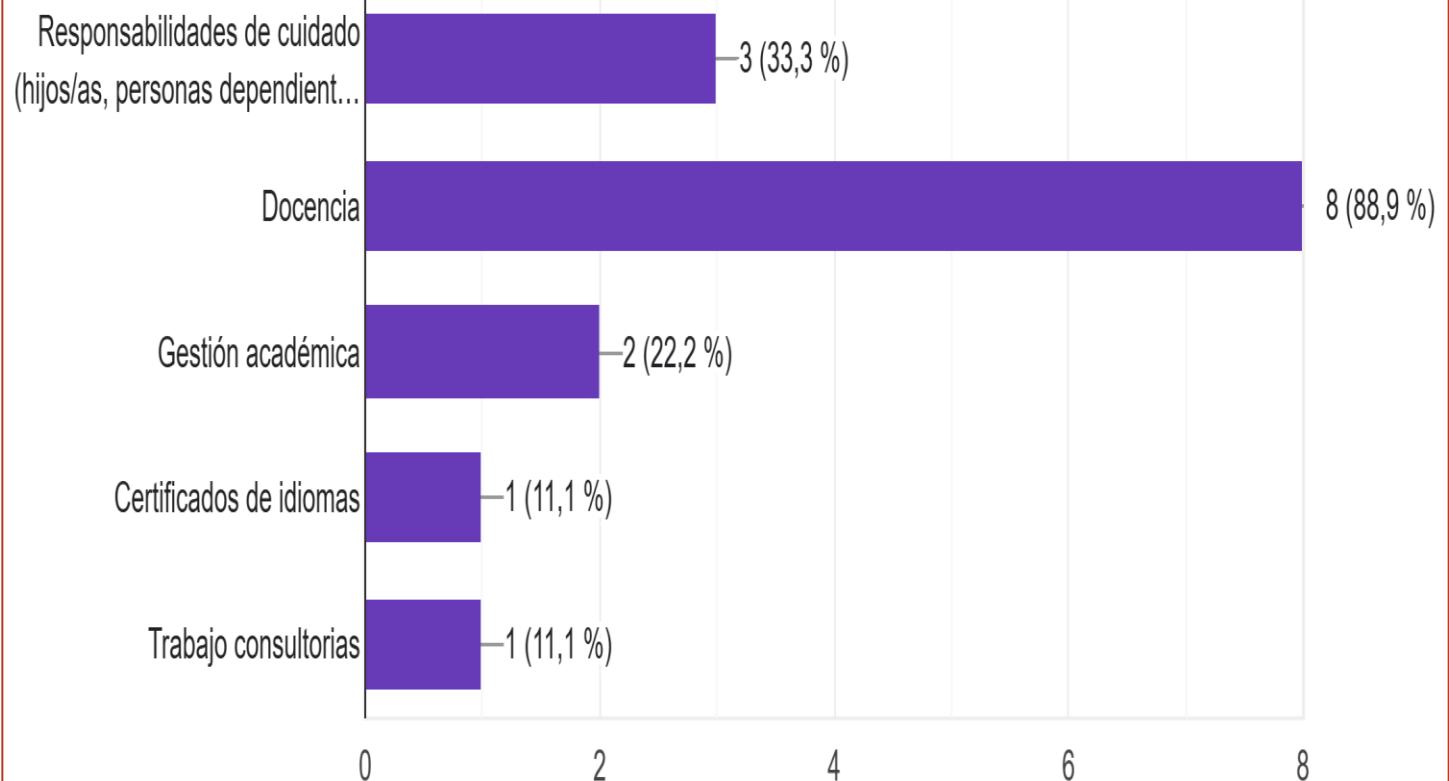
Etapa intermedia (70%) y final del doctorado (30%)

Dedicación a tiempo completo al doctorado (90%)

Situación laboral: Doctorado con financiación (70%), doc + trab. remunera parcial (20%), doc + trab remunerado jornada completa (10%)

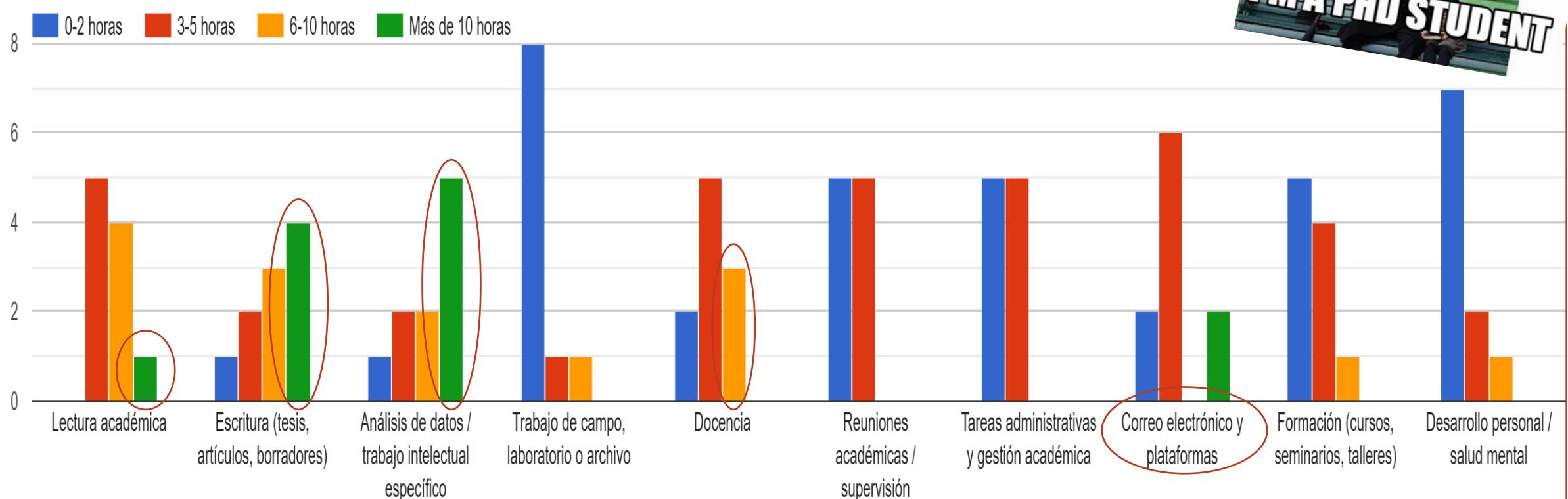
Otras responsabilidades relevantes (puedes marcar más de una):

9 respuestas



¿Cómo usamos nuestro tiempo?

En una semana doctoral típica, ¿cuánto tiempo dedicas aproximadamente a las siguientes actividades?



¿Cómo usamos nuestro tiempo?

Afirmación	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuente	Siempre
Siento que el tiempo no me alcanza para cumplir con las exigencias del doctorado	40%			20%	40%
Logro planificar mi semana de manera realista	10%		<u>40%</u>	30%	20%
Dedico tiempo regular al trabajo doctoral , aunque tenga otras obligaciones		10%		40%	50%
Me cuesta separar el tiempo de trabajo doctoral del tiempo personal	10%	10%	<u>30%</u>	40%	10%
Tengo espacios de descanso sin sentir culpa		<u>40%</u>	50%	10%	
Las demandas institucionales influyen negativamente en mi organización del tiempo	10%		30%	40%	20%

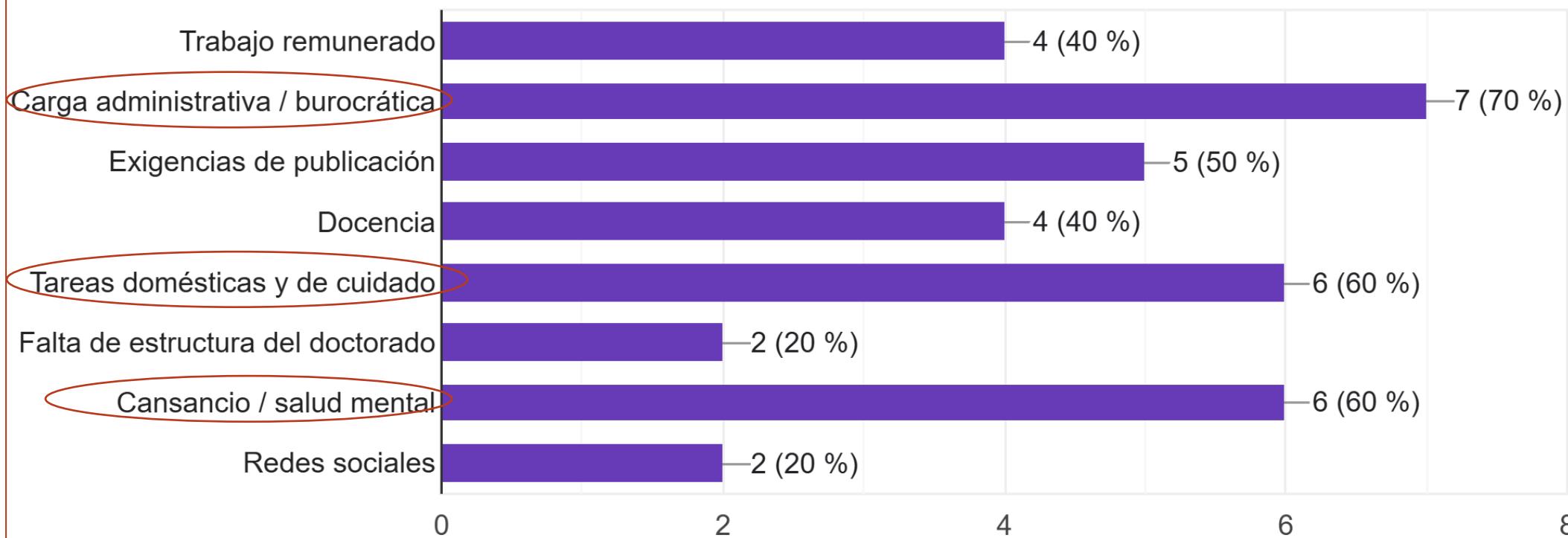


El **trabajo invisible** ocupa una parte importante de mi tiempo:
de acuerdo o totalmente de acuerdo.

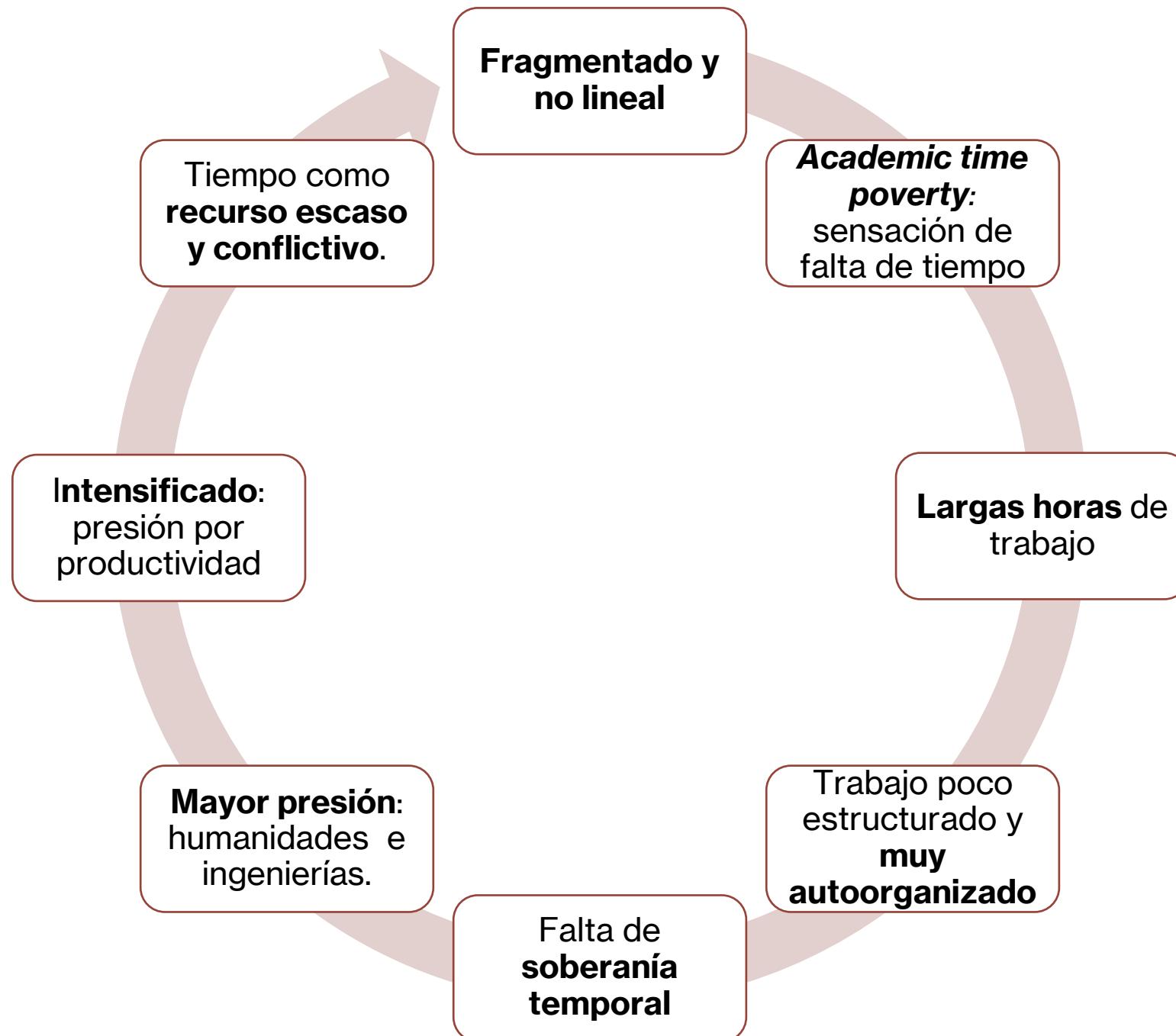
¿Cuáles son los principales “ladrones de tiempo”?

Principales “ladrones de tiempo” ¿Qué factores sientes que más dificultan tu gestión del tiempo? (puedes marcar más de una)

10 respuestas



Características del trabajo académico

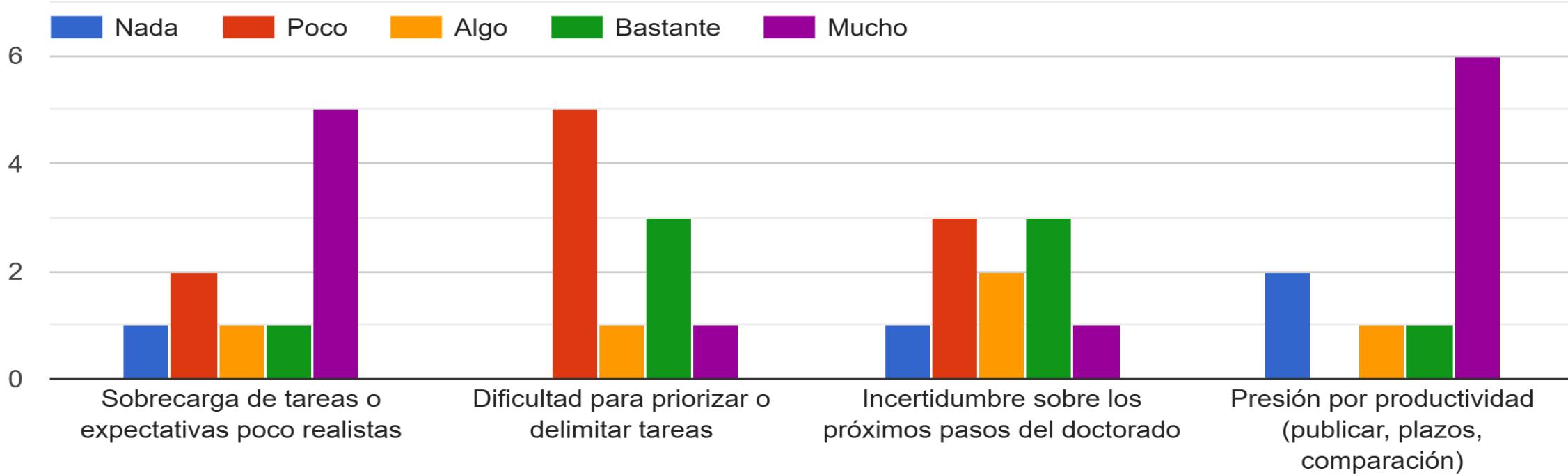


Percepción de que “siempre se podría estar trabajando más: **culpa y presión interna.**”

Esto se puede asociar: estrés crónico, síntomas de salud física y mental, ciclos de “atasco” y avance, sensaciones de aislamiento y variaciones fuertes en la autoestima y en la percepción de competencia a lo largo del proceso

¿Qué tensiones y presiones percibimos en relación con la administración de nuestro tiempo?

En relación con el uso del tiempo en el doctorado, ¿en qué medida te afectan las siguientes situaciones?



Factores que influyen en la administración del tiempo doctoral

Factores externos	Factores internos
Supervisión: La claridad de expectativas, feedback, reuniones, ajuste de valores de trabajo	Sentimiento de “ir siempre tarde”
Estructuras departamentales y socialización: información, socialización académica	El compromiso con la investigación. Motivaciones y expectativas personales , que influyen en cuánto tiempo se dedica al doctorado y cómo se evalúa ese tiempo
Demandas académicas elevadas (publicaciones, plazos, evaluaciones, expectativas de productividad).	Altos niveles de autoexigencia y perfeccionismo
Vida personal y social y conciliación	Dificultades de autorregulación especialmente en contextos de trabajo autónomo
Oportunidades financieras	Identidad académica, autoeficacia y autovalía: sentirse legítimo en la comunidad académica y percibirse competente en investigación
“Academic calling” y productivismo: cultura que legitima y espera largas horas y trabajo en horarios no estándar como signo de compromiso y vocación	Sverdlik, A. et al. (2018) Levecque, K. et al. (2017) Mahsood, N. et al. (2025).

Estrategias: ¿Qué hacemos y qué nos funciona?

Afirmación	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Uso herramientas de planificación (agenda, apps, listas)	10%	10%	10%	30%	40%
Priorizo tareas según plazos y energía disponible				60%	40%
Ajusto mis expectativas cuando no alcanzo todo lo planificado	<u>30%</u>	<u>10%</u>		30%	30%
Busco apoyo (pares, supervisión, redes) cuando me siento sobrepasada/o	40%	20%	30%		10%
Trabajo intensivo en fines de semana o noches	40%	20%	10%	30%	
Evitación o postergación de tareas	10%	50%	20%	10%	10%
He desarrollado estrategias propias que me ayudan a sostener el doctorado	<u>20%</u>	<u>10%</u>	<u>40%</u>	20%	10%

En general, ¿siento que las **estrategias** que utilizo para gestionar mi tiempo me **resultan efectivas**?
60% en desacuerdo o no sabe.

40% de acuerdo o totalmente de acuerdo.

En este momento del doctorado, ¿cómo evaluarías tu **bienestar** general en relación con el uso del tiempo?
20% bajo,
30% mi bajo ni alto,
40% alto.

¿Qué es lo más difícil de gestionar tu tiempo en el doctorado?

Retomar tareas que dejé que se vieron interrumpidas por otras.

Las **tareas administrativas**, a veces, requieren mucha atención debido a que los plazos son muy exiguos

Relación entre dedicación real y esperada. Separación de actividades

Las **exigencias de publicación** y el **número de tareas** a realizar (nunca es suficiente).

El tiempo real utilizado en las tareas y las **expectativas** de cuánto se tardará

Que tengo **poca organización**

Priorizar mis objetivos de investigación cuando la **demandas de terceros** (director, otros investigadores) es constante.

Organizar las tareas en cuanto a **prioridades**. Tiendo a hacer las tareas pequeñas antes y de esa manera a veces cuesta ponerse con las más grandes.

También **equilibrar** el trabajo propio de la tesis con el resto de cosas

Lo más difícil es **generar una rutina** y ser disciplinado con esta misma rutina.

Gestión administrativa, trámites migratorios, trabajo remunerado esporádico

Estrategias

¿Cuál es la estrategia de administración del tiempo que te ha dado mejores resultados?

Organizar el tiempo de una semana a otra dejando **priorizadas** las actividades imposergables

Organizar tareas con requerimientos en corto, mediano y largo plazo

El **viernes organizar** las tareas de la semana siguiente por días; dividir las grandes tareas (e.g. escribir un paper) en pequeñas (e.g. escribir un párrafo de la intro, hacer un gráfico, arreglar las referencias, etc.) e ir tarea a tarea; hacer tareas de diferentes proyectos cada día.

Llevar una agenda e intentar **bloquear días completos** para enfocarme en tareas complejas (analizar datos, escribir papers, seleccionar literatura).

¿Cuál es la estrategia de administración del tiempo que te ha dado mejores resultados?

Reuniones todas las semanas con mis **directores**, me ayuda a planificar lo que debo hacer cada semana

Planear la semana y tener **claro** que tareas tengo que desarrollar.

Organizar a medio plazo.

Desglose de **micro actividades** para alcanzar una actividad

Dejarme llevar por los **consejos** de mi director de tesis

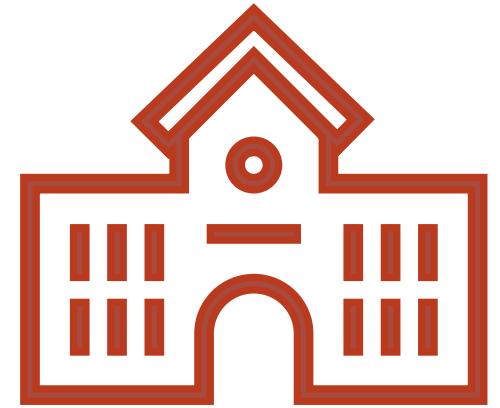
Repriorizar tareas frecuentemente estratégicamente

Otras estrategias aportadas por la literatura

Estrategia	¿Para qué sirve?
Reducir sobrecarga objetiva.	Ajustar la carga total de trabajo (horas y tareas no de investigación). Equilibrio entre dedicación y sostenibilidad=compromiso. Límites claros.
Bloques cortos y regulares de trabajo	Reducir desgaste y sostener avance
Supervisión clara y estructurante	
Aumentar autocontrol	Autonomía real en la organización de tareas y tiempos.
Autorregulación	Buscar apoyo social y académico y usar la participación en actividades académicas como modo de reactivar motivación y estructurar el tiempo
Estrategias de trabajo que ordenan	Descomponer el trabajo en etapas crea una secuencia de tareas más manejable
Planificación realista y establecimiento de prioridades	
Ocio activo y pasivo	Actividad física que permite recuperar energía y mejorar la concentración. Leer, meditar, escuchar música o tomar descansos breves que facilitan volver al trabajo con mayor foco.
Cuidar identidad académica, autoeficacia y manejo del auto-boicot	Construcción de identidad académica (integrarse en comunidades, presentar en congresos, publicar con otros) Identificar y reducir conductas como sobrecomprometerse en tareas, perfeccionismo paralizante, procrastinar, evitar el contacto con el supervisor.

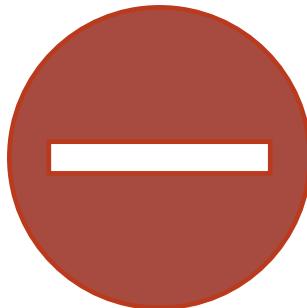
Otras estrategias aportadas por la literatura estructurales

Estrategia	¿Para qué sirve?
Estructuras departamentales	Programas que socializan bien a los doctorandos ayudan a que el estudiante entienda qué debería estar haciendo en cada fase y cómo priorizar
Hacer comunidades	Modelos de aprendizaje tipo “aprendizaje en comunidad” (trabajo en grupos de investigación, seminarios de escritura, grupos de tesis) proporcionan andamiaje y rutinas que ordenan el tiempo
Apoyo a la conciliación y a la estabilidad financiera	Políticas que apoyan la conciliación (flexibilidad, comprensión de responsabilidades familiares) y un financiamiento más estable
Culturas de decisión más participativas	



van Tienoven, T.P. et al. (2020)
Sverdlik, A. et al. (2018)
Levecque, K . et al. (2017)
Mahsood, N. et al. (2025).
Mercer, J., & Thomas, J. (2024).
Kumar S, Singh G, Kumar A, Giri SK. (2025).

Estrategia maladaptativas (dificultan la administración del tiempo)	¿Para qué sirve?
Sobretrabajo	trabajar más horas como respuesta al estrés empeora la eficiencia y aumenta el agotamiento
Evitación y procrastinación	
Rumiación	Pensar repetitivamente en plazos y problemas sin avanzar en el trabajo.
No tener estrategia	ausencia de mecanismos conscientes para organizar el tiempo.



Las **estrategias más efectivas** combinan **planificación realista, pausas legítimas y apoyo social**.

Reflexiones finales

Bibliografía

- van Tienoven, T.P., Glorieux, A., Minnen, J. et al. (2024). Caught between academic calling and academic pressure? Working time characteristics, time pressure and time sovereignty predict PhD students' research engagement. *High Educ* 87, 1885–190. <https://doi.org/10.1007/s10734-023-01096-8>
- Sverdlik, A., Hall, N. C., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). Journeys of a PhD student and unaccompanied minors. *International Journal of Doctoral Studies*, 13, 361-388. <https://doi.org/10.28945/4113>
- Levecque, K., Anseel F., De Beuckelaer A., Van der Hayden J., Gisle L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students in Flanders. *Research Policy*
- Mahsood, N. et al. (2025). "Assessing the well-being of PhD scholars: a scoping review". *Frontiers in Psychology*
- Mercer, J., & Thomas, J. (2024). How understanding Doctoral researchers' coping strategies can inform Higher Education institutions' response to their stress. *Research in Post-Compulsory Education*, 29(1), 117–137. <https://doi.org/10.1080/13596748.2023.2285632>
- Kumar S, Singh G, Kumar A, Giri SK. (2025). Stress Among Research Scholars: Causes, Coping Strategies and Implications for Policy Reform. *Ann Neurosci*. Mar 31;33(1):123-130. doi: 10.1177/09727531251315236. PMID: 40177523; PMCID: PMC11959569.

A group of diverse graduates in black caps and gowns are outdoors, looking down and smiling. The background shows green trees and a bright sky.

Gracias

Club de doctorandos de U^CHASS

15 de enero de 2026

M. Alejandra Mella Guzmán

e.alejandramg@go.ugr.es