

EL ARTE (Y EL MÉTODO) DE REALIZAR UNA TESIS DOCTORAL: QUINCE PAUTAS INELUDIBLES

Prof. Dr. Juan Bautista Cartes Rodríguez

*Citación: J.B. Cartes Rodríguez, “El arte (y el método) de realizar una tesis doctoral: quince pautas ineludibles”, [LegalToday](#), Aranzadi, 2026.

La realización de una tesis doctoral es sin duda una de las tareas más arduas a las que se puede enfrentar cualquier persona que se dedique a la investigación y las cifras así lo confirman. Como ejemplo, podemos acudir a la Universidad Complutense de Madrid, donde la tasa de abandono del Programa de Doctorado en Derecho roza el 40%, mientras que la tasa de graduación doctoral apenas supera el 10%. Ello da debida muestra de la exigencia inherente al proceso de elaboración de una tesis doctoral y de los obstáculos que la persona doctoranda encuentra en el camino.

Fruto de la experiencia propia y del aprendizaje acumulado, a continuación se recogen quince recomendaciones que abarcan desde las etapas iniciales hasta el momento de la defensa de la tesis doctoral. Estas pautas están centradas en el ámbito jurídico, si bien muchas de ellas podrían extrapolarse a otros campos del conocimiento.

1. Tómate el tiempo necesario en elegir un **tema adecuado** para una tesis doctoral, con un componente novedoso y en la medida de lo posible que influya en la realidad actual, además de encajar con tus metas profesionales futuras. Asimismo, delimita el objeto de la tesis, la pregunta de investigación en la que te quieres enfocar y la metodología empleada. Ten en cuenta que la pregunta de investigación puede contener a su vez subpreguntas. En todo caso, nada de cuestiones inabarcables.

Es muy importante que el tema te entusiasme, pues te va a acompañar durante años. Puede ser un tema que hayas empezado a trabajar –o que hayas tratado tangencialmente– en tus trabajos finales de universidad. Así aprovecharás parte de la investigación ya realizada.

Por otro lado, si tienes claro que quieres alcanzar el título de doctor desde años atrás, como opción, podrías comenzar a guardar en un archivo temas específicos o áreas temáticas que te vayan resultando de interés. Cuando lo releas en su debido momento seguramente te sirva de guía o inspiración. Además, esta carpeta te puede acompañar y crecer a lo largo de tu vida investigadora.

Finalmente, desde que accedas al doctorado, e incluso antes, comienza a indagar sobre becas predoctorales e intenta postularte a todas aquellas que encajen con tu trayectoria; existen más de las que crees.

2. Ten en cuenta la importancia de contar con una **persona que te tutorice y te dirija** de manera adecuada y que te guíe tanto en el proceso de elaboración de la tesis como posteriormente. No subestimes la importancia de este punto.

3. Una vez elegido el tema es momento de **recopilar, ordenar y leer** todo lo posible sobre el mismo. Muy importante lo de ordenar. Sigue un método uniforme al respecto. Hoy en día existen multitud de aplicaciones destinadas a facilitar la tarea de recopilación y clasificación; revisa si alguna se ajusta a tus necesidades. En todo caso, siempre tienes la opción de realizar una actividad más manual.

4. El siguiente paso es elaborar un **índice muy general** de todos los capítulos que integran la tesis que, a su vez, responda a la pregunta de investigación inicialmente planteada y se ajuste a la metodología formulada. Una vez que tengas el visto bueno de la persona que te tutorice la tesis, procede a elaborar un **índice detallado del primer capítulo** y comienza a **escribir** al respecto. Ten en cuenta que esta última es una de las etapas que puede presentar una mayor dificultad y que se intenta posponer. Llegado el momento –tú sabrás mejor que nadie cuando lo es– comienza a escribir, pues la propia tarea de redacción te mantendrá leyendo prácticamente hasta que deposites la tesis doctoral, pero esta vez de una manera focalizada.

En este punto también es importante tener en cuenta que el proceso de elaboración de una tesis doctoral supone en primer lugar una **tarea de investigación y análisis**. Intenta alejarte del componente meramente descriptivo.

Al mismo tiempo, no olvides citar las distintas fuentes consultadas al redactar tu trabajo. De esta manera no solo evidencias tu **honestidad académica** sino, por un lado, la solidez y rigurosidad del análisis realizado y, por otro, que conoces y manejas las distintas posiciones que se mantienen.

5. No te alarmes si **la tesis se separa de la propuesta** que hayas formulado en un inicio. Puede que al avanzar en la investigación te alejes de esa propuesta, pero ello no significa que estés retrocediendo; es señal precisamente de que te encuentras en el proceso.

6. La mejor manera de avanzar de manera adecuada a través de las distintas etapas de las que se compone la elaboración de la tesis es establecer una **rutina** y ser fiel a ella. Fija tanto horarios como plazos semanales, mensuales y anuales. Además de incorporar objetivos precisos y razonables para cada periodo. La elaboración de la tesis es una tarea tan individualista que si no estableces tú los objetivos y te comprometes a alcanzarlos, acabarás por desistir. En cuanto a los plazos razonables, mejor planificar con mesura que excederse. Así evitamos la frustración asociada a unos objetivos que ya *ab initio* eran inalcanzables.

7. **Fija un estilo** de antemano con tu supervisor en lo referente a citación de bibliografía, anexos, formato, abreviaturas, extensión aproximada de la tesis y de cada uno de sus capítulos... Reglas que a su vez se adecuen a las directrices establecidas en tu programa de doctorado. Sigue el mismo patrón a lo largo de toda la tesis para que no tengas que volver a trabajar en ello más tarde. Créeme, te ahorrará mucho tiempo.

8. Cuidate. Esta recomendación es vital; **cuidate** mucho. En la rutina que establezcas deja tiempo para hacer deporte, para viajar, para estar con la familia y con amigos. Deja tiempo para realizar las actividades que te llenen. Y siempre cumpliendo la regla de oro de dejar al menos un día a la semana libre de actividades relacionadas con tu investigación. Si pueden ser dos días, mucho mejor.

Por otro lado, en algunas ocasiones podemos llegar a momentos de cansancio mental acusado. En estos casos es necesario dejar reposar la tesis por un tiempo para volver a ella con energías renovadas.

Asimismo, la tesis puede llegar a ser una tarea tan absorbente que erróneamente pensamos que dedicándole toda nuestra energía a esta tarea vamos a conseguir resultados más óptimos. Afirmación tremendamente falaz a medio y largo plazo. Si un árbol se nutre de diversas y profundas raíces, con toda seguridad va a brotar con vigor. Si se nutre de una sola, probablemente no crezca lo suficiente e incluso languidezca.

9. **Interactúa** con otras personas doctorandas y con el profesorado tanto de tu área de conocimiento como de otras áreas. Nos pueden aportar puntos de vista, experiencias, actividades formativas o perspectivas muy útiles. Existen residencias de estudiantes especializadas en doctorandos. Podrías comprobar si en la ciudad donde vas a realizar la tesis doctoral se localiza alguna de ellas. Aunque no vayas a vivir allí, no está de más acudir y conocer a personas que se encuentran en tu misma situación.

10. Resulta habitual que cada etapa de la tesis doctoral venga acompañada de un **desafío** o momento de crisis específico. En los inicios nos enfrentamos a una incertidumbre muy acusada junto a un océano de conocimientos y competencias que nos parecen inalcanzables. En etapas más avanzadas, no es infrecuente que nos lastre pensamientos de poca valía de los resultados alcanzados. En las últimas etapas suele acaecer un temor irracional a la entrega y a dilatar la finalización centrándonos aspectos secundarios o leyendo materiales adicionales. En este sentido, hemos de ser conscientes de que la tesis no acaba con el acto de lectura y defensa. Te va a acompañar toda la vida y vas a poder profundizar en el tema o en aspectos concretos del mismo a lo largo de tu carrera investigadora. Igualmente, ante cualquier desafío, **confía en ti**, en tu intuición, en tu criterio y en tu trabajo.

11. Guarda un tiempo prudencial para poder **releer, corregir y actualizar** la tesis doctoral antes de entregarla. Del mismo modo resulta de suma importancia finalizar adecuadamente un capítulo antes de pasar al siguiente a menos que existan motivos bien justificados. Siguiendo con los capítulos, no subestimes las primeras y últimas páginas de cada uno de ellos; son las que principalmente nos sirven de hilo conductor con el resto de la tesis. Y muy importante revisar cuidadosamente la introducción y las conclusiones: serán tu carta de presentación. Adicionalmente, si piensas traducir la tesis a otro idioma, decide si ello lo vas a hacer antes o después de alcanzar el título de doctor. Si es antes, reserva el tiempo necesario para esta actividad.

12. Añadimos una *regla* y dos *leyes* de **gestión de tiempo**. En momentos de procrastinación usa la regla 5/5/5. Cinco minutos para fijar la tarea que vamos a realizar, cinco minutos para organizar tu entorno de trabajo y cinco minutos para realizar efectivamente la tarea. De este modo se logra superar la barrera inicial asociada a la falta de determinación. Reflexiona también sobre la Ley de Pareto, según la cual el 80% de los resultados (efectos) provienen del 20% de los esfuerzos (causas). Identifica las acciones que se incluyen en este último porcentaje y priorízalas. En este mismo sentido, toma en consideración la Matriz de Eisenhower, de manera que no solo atiendas las decisiones importantes y urgentes, sino planifica y detente en las decisiones no urgentes, pero igual de importantes. Por último, hemos de referirnos a la Ley de Cyril Parkinson, que nos dice que “el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para completarlo”. Recuerda compaginar esta pauta con el punto 6.

13. Como todo en la vida, si quieres alcanzar un buen resultado, haz más del mínimo que se te pide, **esfuérzate** y busca la excelencia. Por ejemplo, si para obtener el título de doctor en el programa de doctorado que estás cursando se exige una publicación y la participación en un congreso, intenta superar dicha cifra. También suele resultar muy fructífera la realización, en la medida de lo posible, de estancias de investigación en otras universidades o centros de investigación. Todo ello tendrá un impacto duradero tanto en tu futuro profesional como personal. Además, de manera inevitable aparecerá reflejado en el acto de defensa de tu tesis.

14. El día anterior al acto de defensa de la tesis doctoral realiza aquellas actividades que te llenen. Nada de repasar la presentación de la tesis. Para ello has tenido las semanas previas. Del mismo modo, el día de la tesis **solo te queda disfrutar y estar orgulloso de lo alcanzado**. Ya está hecho todo el trabajo realizado, así que es momento de que se vean los resultados.

15. Por último, el proceso de realizar la tesis doctoral está repleto de pequeños, medianos y grandes **fracasos**. No obstante, lejos de renegar de ellos, distintas personalidades han enfatizado su importancia. Ya decía Albert Einstein que “el fracaso es el éxito en progreso”. Mientras que según Winston Churchill “el éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”. Añadiendo Jasper Fforde que “el fracaso

concentra la mente que es una maravilla. Si no cometes errores es que no te estás esforzando lo suficiente”. Así que, ya sabes, es momento de fracasar, levantarse, perseverar, aprender y volver a fracasar. Cada etapa de este ciclo continuo no hace sino acercarte más a la meta que te has propuesto.