

Así será el inédito estudio sobre el sueño de los jueces penales de Mendoza

25/06/2025



Doce jueces del fuero penal de Mendoza serán objeto de un estudio sobre **sus horas de sueño, niveles de estrés y ansiedad**, que permitirán arrojar una luz sobre el impacto que tienen estos factores en la toma de decisiones.

El proyecto, que puede considerarse pionero y fue impulsado por los ministros de la Suprema Corte de Justicia de Mendoza, **Mario Adaro** y **José Valerio**, analizará cómo la calidad y cantidad de descanso afectan el desempeño judicial de los magistrados.

Una pulsera para medir el sueño

Durante dos semanas, doce jueces voluntarios utilizarán un **actímetro** (un dispositivo de muñeca que registra patrones de sueño) y completarán encuestas sobre sus hábitos de descanso.

Esta pulsera monitorea el ritmo circadiano de cada persona en sus periodos de vigilia y sueño a lo largo de 24 horas. Este ritmo es el que regula los ciclos de sueño y de vigilia, entre otros procesos biológicos. Es tan vital que influye en el estado de ánimo, en funciones corporales y en la energía.

La investigación, titulada ***“Impacto del sueño en las decisiones judiciales”***, está a cargo de **Diego Golombek**, director del Laboratorio Interdisciplinario del Tiempo y la Experiencia de la Universidad de San Andrés (Buenos Aires).

Según explicó Golombek a *El Sol*, este **estudio piloto** servirá para definir el diseño del proyecto definitivo que, en principio, **también se implementará en Mendoza**.



Los participantes seleccionados son **jueces penales de primera instancia**, quienes enfrentan altos niveles de **estrés** ante situaciones en las que tienen que definir prisiones preventivas, prórrogas u oposiciones a elevaciones a juicio, entre otras instancias propias de un proceso judicial.

Valerio justificó su elección porque son **“los que están en la ‘trinchera’”**, comparándolos con médicos de guardia por la intensidad de su labor.

El ministro de la Corte, que precisamente es especialista en el fuero penal, destacó que el estudio busca **“mejorar el ejercicio de la función judicial”** e identificar factores que afecten su desempeño.

Por su parte, Golombek señaló que parte de una premisa: **“Todos estamos durmiendo, como sociedad, menos de las 7 horas mínimas recomendadas por noche. Y eso claramente incide en nuestras actividades del día siguiente”**.

Además del monitoreo del sueño, se analizará la relación entre

el descanso y las decisiones tomadas en audiencias.

Valerio aclaró que ***“no es una investigación hacia adentro del Poder Judicial, sino que es la universidad la que está preocupada por la afectación del sueño en el comportamiento”***.

Los resultados podrían contribuir a optimizar aspectos como los turnos rotativos y la gestión judicial.

Fuente: El Sol –
<https://www.elsol.com.ar/mendoza/asi-sera-el-inedito-estudio-sobre-el-sueno-de-los-jueces-penales-de-mendoza/>