

# Insomnio y somnolencia.

## ÍNDICE

[PROGRAMAS TV UNED RELACIONADOS](#)

[PROGRAMAS TV DEL AUTOR/ES - PARTICIPANTE/S  
\(UNED\)](#)

[PROGRAMAS DE RADIO UNED RELACIONADOS](#)

[WEBS RELACIONADAS](#)

[FILMOGRAFÍA](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)



---

## PROGRAMAS TV UNED RELACIONADOS

- **INSOMNIO Y SOMNOLENCIA.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 22-02-2013

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, Profesora Psicología UNED;  
Consuelo de la Flor, Afectada de Insomnio y Somnolencia.*

---

- **SONAMBULISMO. SE HACE CAMINO AL SOÑAR.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 21-12-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, Profesora Psicología UNED  
Guillermo Luna Orobón, afectado de sonambulismo*

- **APNEA, EL SUEÑO INTERRUMPIDO.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 30-11-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, profesora titular de Psicología de la  
Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos (UNED);  
Soledad Alonso, paciente apnea del sueño;  
Jesús Gutiérrez, presidente de APEAS, Paciente de EPOC.*

- **NARCOLEPSIA. EL SUEÑO QUE NO AVISA.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 02-11-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, Psicología de la Personalidad Evaluación y  
Tratamientos Psicológicos UNED;  
Manuel Martínez, Presidente de la Asociación Española de Narcolepsia;  
Juan Pedro Martínez, miembro de la Asociación Española de Narcolepsia.*

- **UNIDOS FRENTE A LA ENFERMEDAD.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 01-12-2006

**Participante/s:**

*Ricardo Aguado Aguirre,  
Ester González Villalaiz.*

---

- **EL ESTRÉS LABORAL. ENFERMEDAD PSICOSOCIAL.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 16-03-2002

**Participante/s:**

*Amparo Osca Segovia, Profesora de Psicología Social y de las Organizaciones UNED;*  
*José M<sup>a</sup> Peiró, Catedrático de las Organizaciones y del Trabajo (UV);*  
*Begoña Uría;*  
*Pilar Quicios García.*

- **PSICOLOGÍA DE LAS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS (II).**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 02-12-2001

**Participante/s:**

*Begoña Rojí, Dpto. Psicología de la Personalidad;*  
*Victoria del Barrio, Profesora Dpto. Psicología de la Personalidad;*  
*Alberto Fernández Liria, Coordinador Salud Mental Área 3 Madrid.*

- **ESTRÉS Y ANSIEDAD.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 23-05-1998

**Participante/s:**

*Bonifacio Sandín Ferrero, profesor de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la UNED;*  
*José Luis González de Rivera, Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica;*  
*Miguel Ángel Santed, Profesor de Psicología de La UNED.*

---

## PROGRAMAS TV DEL AUTOR/ES - PARTICIPANTE/S (UNED)

Margarita Olmedo Montes:

- **INSOMNIO Y SOMNOLENCIA.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 00

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, Consuelo de la Flor.*

- **SONAMBULISMO. SE HACE CAMINO AL SOÑAR.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 21-12-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes,  
Guillermo Luna Orobón.*

- **APNEA, EL SUEÑO INTERRUMPIDO.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 30-11-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, profesora titular de Psicología de la  
Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos (UNED);  
Soledad Alonso, paciente apnea del sueño;  
Jesús Gutiérrez, presidente de APEAS, Paciente de EPOC.*

- **NARCOLEPSIA. EL SUEÑO QUE NO AVISA.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 02-11-2012

**Participante/s:**

*Margarita Olmedo Montes, Psicología de la Personalidad Evaluación y  
Tratamientos Psicológicos UNED;  
Manuel Martínez, Presidente de la Asociación Española de Narcolepsia;  
Juan Pedro Martínez, miembro de la Asociación Española de Narcolepsia.*



---

- **LA INFANCIA MENOS TIERNA (II).**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 15-02-2003

**Participante/s:**

*Paloma Chorot Raso, profesora de Psicología Patológica UNED;  
Margarita Olmedo, profesora de Psicología UNED.  
Victoria Noguero, Psicóloga Clínica;  
Javier Urra, Psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia;  
Dr. Juan Casado, servicio de cuidados intensivos pediátricos del Hospital  
Niño Jesús;  
Dr. Miguel Costa.*

- **LA INFANCIA MENOS TIERNA (I).**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 02-02-2003

**Participante/s:**

*Paloma Chorot Raso, profesora de Psicología Patológica UNED;  
Margarita Olmedo, profesora de Psicología UNED.  
Victoria Noguero, Psicóloga Clínica;  
Javier Urra, Psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia;  
Dr. Juan Casado, servicio de cuidados intensivos pediátricos del Hospital  
Niño Jesús;  
Dr. Miguel Costa.*

- **ADOLESCENCIA Y EMOCIONALIDAD. PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES EN LOS ADOLESCENTES.**

Programa de televisión. Fecha de emisión: 19-05-2002

**Participante/s:**

*Victoria del Barrio Gándara;  
Margarita Olmedo.*

---

---

## PROGRAMAS DE RADIO UNED RELACIONADOS

- **ESPACIO: RESPUESTAS DE LA CIENCIA: ¿POR QUÉ HAY ALIMENTOS QUE AYUDAN A CONCILIAR EL SUEÑO?**

Programa de radio. Fecha de emisión: 17/01/2013

**Participante/s:**

*David González Gómez, profesor de Química Analítica de la UNED.*

- **LA FIBROMIALGIA Y SUS COMPONENTES PSICOLÓGICOS.**

Programa de radio. Fecha de emisión: 25/06/2012

**Participante/s:**

*Montserrat Conde Pastor, profesora Dpto. Psicología Básica II (UNED);  
Rosa María Ardizón Monte, psicóloga clínica (Instituto de Rehabilitación de Aranjuez.*

- **LA INVESTIGACIÓN QUÍMICA EN EL CAMPO DE LA SALUD.**

Programa de radio. Fecha de emisión: 13/12/2011

**Participante/s:**

*Cabildo Miranda, Pilar (Química Orgánica y Bio-Orgánica de la UNED);  
Vaquero López, Juan José.*

- **EL RETO DE VIVIR CON UNA ENFERMEDAD RARA.**

Programa de radio. Fecha de emisión: 02/12/2010

**Participante/s:**

*Domínguez Sánchez, Francisco Javier (Psicología Básica II de la UNED);  
Lasa Aristu, (Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos  
Psicológicos de la UNED).*

- **FUNCIONES RESTAURADORAS Y COGNITIVAS DEL SUEÑO Y LAS ENSOÑACIONES.**

Programa de radio. Fecha de emisión: 11/01/2004

**Participante/s:**

*Domínguez Sánchez, Francisco Javier (Psicología Básica II de la UNED).*

---

## WEBS RELACIONADAS

Sociedad Española de Sueño SES:

<http://www.sesueno.org/>

National Sleep Foundation / El Insomnio:

<http://www.sleepfoundation.org/article/en-espa%C3%B1ol/el-insomnio>

Clasificación de los trastornos del sueño, Hospital de Navarra:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003)

Medline Plus. (Información de salud todos los temas) / Insomnio:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000805.htm>

Medline Plus. (Información de salud todos los temas) / Ansiedad:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

Asociación Española del Sueño, ASENARCO / Disomnias:

<http://www.asenarco.es/trastornos-del-sueno/insomnio/>

Instituto de investigaciones del sueño / Insomnio:

<http://www.iis.es/>

[http://www.iis.es/?page\\_id=66](http://www.iis.es/?page_id=66)

Portal educativo on-line / El sueño, Insomnio:

<http://tuportaleducativo.jimdo.com/problemas-en-el-ni%C3%B1o/el-sue%C3%B1o/>

<http://tuportaleducativo.jimdo.com/problemas-en-el-niño/el-sueño/insomnio/>

Enlaces a otras fuentes de información sobre el Insomnio:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/inso/links.html>

---

**ARTÍCULOS EN PRENSA DIGITAL Y BLOGS SOBRE INSOMNIO E HIPERSOMNIA:**

- <http://www.portalfarma.com/Profesionales/comunicacionesprofesionales/informestecnicos/Paginas/insomnio.aspx>
- <http://elpais.com/tag/insomnio/a/>
- [http://www.euroresidentes.com/suenos/Insomnio/curar\\_insomnio.htm](http://www.euroresidentes.com/suenos/Insomnio/curar_insomnio.htm)
- <http://www.dmedicina.com/enfermedades/neurologicas/insomnio>
- <http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/insomnioP.asp>
- <http://curarelinsomnio.blogspot.com.es/>
- <http://www.muyinteresante.es/tag/insomnio>
- <http://www.infoinsomnio.com/>
- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/10/01/noticias/1349116233.html>
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/inso/>
- <http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/resumida/apartado02/epidemiologia.html>
- <http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/asimilaci%C3%B3n/control-de-efectos-secundarios/problemas-del-sue%C3%B1o-insomnio>
- <http://www.muyinteresante.es/el-insomnio-y-el-suicidio-estan-relacionados>
- <http://www.abc.es/20120903/tecnologia/abci-tecnologia-provoca-insomnio-201209031057.html>
- [http://www.news-medical.net/health/Insomnia-What-is-Insomnia-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Insomnia-What-is-Insomnia-(Spanish).aspx)
- <http://www.muyinteresante.es/las-personas-que-sufren-insomnio-son-mas-puntuales>
- <http://www.elsevier.es/es/revistas/semergen-medicina-general--familia-40/abordaje-terapeutico-insomnio-90134148-formacion-continuada-2012?bd=1>
- <http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/asimilaci%C3%B3n/control-de-efectos-secundarios/problemas-del-sue%C3%B1o-hipersomnia-s%C3%ADndrome-de-somnolencia-o-pesadillas>
- [http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/sin\\_dormir/hipersomnia.html](http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/sin_dormir/hipersomnia.html)
- <http://www.cun.es/area-salud/enfermedades/sistema-nervioso/hipersomnias>

---

## FILMOGRAFÍA

### CITADA EN EL PROGRAMA:

Documental "En el insomnio" (2010) José Ángel Alayón Dévora (animación)  
<http://www.youtube.com/watch?v=iKAc8FgGZK0>

"Taxi Driver" (1976), Martin Scorsese.

"Posibilidad de escape" (1992), Paul Schrader.

"El club de la lucha" (1999), David Fincher.

"El maquinista" (2004), Brad Anderson.

### FILMOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

"Insomnio" (1997), Chus Gutiérrez

"Non ho sonno (Sleepless)" (2001), Dario Argento

"Dead Awake" (2001), Marc S. Grenier

"Cashback" (2006), Sean Ellis

"The Other Side of the Sleep" (2011), Rebecca Daly

"Cisne" (2011), Teresa Villaverde

"Paréntesis" (2005), Francisca Schweitzer, Pablo Solís

"Lo más importante de la vida es no haber muerto" (2010), Olivier Pictet, Marc Recuenco, Pablo Martín Torrado

"The Sentinel" (1977), Michael Winner

---

## BIBLIOGRAFÍA

### PUBLICACIONES DESTACADAS DEL AUTOR/ES O PARTICIPANTE/S (UNED):

**Margarita Olmedo Montes:**

[http://portal.uned.es/portal/page?\\_pageid=93,698000&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,698000&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Santed Germán, Miguel Ángel; Olmedo Montes, Margarita: *El marco teórico-conceptual de la psicopatología*. Editorial Klinik, S.L. / ISBN 978-84-95884-08-4

Olmedo Montes, Margarita (2009), *La inteligencia emocional: un nuevo valor en el mercado laboral*. Editorial Dykinson, S.L. / ISBN 978-84-9849-444-0

Olmedo Montes, Margarita (2008), *Estrés laboral, causas y estrategias de intervención*. Editorial Klinik, S.L. / ISBN 978-84-95884-18-3

Olmedo Montes, Margarita (2008), *La inteligencia emocional en la escuela*. Confederación Española de Centros de Enseñanza. Instituto de Técnicas Educativas / ISBN 978-84-7994-100-0

Olmedo Montes, Margarita (2007), *Estrés en los docentes*. Sanz y Torres, S. L. / ISBN 978-84-96808-01-0

Sánchez-Elvira Paniagua, Ángeles; Olmedo Montes, Margarita; Amor Andrés, Pedro Javier (2003), *Introducción al estudio de las diferencias individuales*. Sanz y Torres, S. L. / ISBN 978-84-96094-13-0

Fernández Jiménez, Evaristo/Olmedo Montes, Margarita (2001) *Trastornos del comportamiento perturbador*. Editorial Klinik, S.L. / ISBN 978-84-95884-02-2

Olmedo Montes, Margarita (2001), *El estrés laboral*. Editorial Klinik, S.L. / ISBN 978-84-932265-5-8

Olmedo Montes, Margarita (1999), *Aplicación y evaluación de un programa de afrontamiento de problemas*. Universidad de Jaén. Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico / ISBN 978-84-89869-75-2

---

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

American Academy of Sleep Medicine (2005), *International Classification of Sleep Disorders* (2 ed). USA.

American Academy of Sleep Medicine (2005), *The International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual*. American Academy of Sleep Medicine.

Biller J, Love B.B.; Schneck M.J.; (2008), "Sleep and its disorders". In: Bradley WG, Daroff RB, Fenichel GM, Jankovic J, eds. *Neurology in Clinical Practice*. 5th ed. Philadelphia, Pa: Butterworth-Heinemann Elsevier.

Buceta, J.M y Bueno, A.M. (1995). *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson.

Buela-Casal, Gualberto; Sierra, Juan Carlos (1994), *Los trastornos del sueño: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Pirámide.

Buela-Casal, G., Navarro, J. (1990), *Avances en la investigación del sueño y sus trastornos*. Ed. Siglo XXI. Madrid.

Brigo, Bruno (2005), *Todo sobre el insomnio*. Terapias Verdes / Navona.

Caprio, Frank; Berger, Joseph R.: *Curarse con autohipnosis: técnicas sencillas para superar la tensión, el dolor, la fatiga, el insomnio, la depresión y las conductas adictivas*. Paidós Ibérica.

Carskadon, M.A. (1993), *Encyclopedia of Sleep and Dreaming*. New York: Macmillian.

Cautela J.R.; Groden J. (1985), *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Barcelona: Martínez Roca.

Cotelo Vila, Javier (2012), *Insomnio*. Océano Ámbar. ISBN 9788475567983

Culebras, A. (1994), *La medicina del sueño*. Ed. Ancora. Barcelona.

Cheyne, J.A. (2010), "Recurrent Isolated Sleep Paralysis". In M. Thorpy & G. Plazzi (Eds.), *Parasomnias and other movement-related sleep disorders*. Amsterdam, Elsevier.

Davis M.; McKay M.; Eshelman E.R. (1985), *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca

Estivill, Eduard; Averbuch, Mirta (2007), *Recetas para dormir bien*. Debolsillo.

Fuente Panell, V. de la (2009), *Comprender el insomnio*. Amat Editorial.

Goleman, Daniel (2006), "Relaxation: surprising benefits detected". The New York Times, May 13, 1986, retrieved May 23.

- 
- Jagot, Paul-C. (1978), *El insomnio vencido*. Iberia. ISBN 9788470822261
- Harvey, John R. (1901), *Relajación total: técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu*. Oniro.
- Haslam, D. (1985), *Trastornos del sueño infantil*. Ed. Martínez-Roca. Barcelona.
- Hernández Ramos, Felipe (2009), *Comer sí da la felicidad: alimentación para combatir el estrés, la depresión y otros trastornos*. RBA Libros.
- Jollands, Beverley (2000), *Vida y salud: relajación instantánea, métodos naturales para combatir el estrés*. Parramon.
- Laks, Patricia (1993), *Tratamiento del comportamiento contra el insomnio persistente*. Desclee de Brouwer.
- Mahowald M.W. (2011), "Disorders of sleep". In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Cecil Medicine*. 24th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier.
- Miro Morales, Elena; Sierra, Juan Carlos; Sánchez, Ana I. (2004), *El niño con problemas de sueño*. Pirámide.
- Moorcroft, W.H. (1993), *Sleep. Dreaming and Sleep Disorders*. Boston: University Press of America.
- OMS (1992), *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, 10th Revision. Ginebra.
- Pérez-Calvo Soler, Jorge (2010), *Nutrición energética y salud: bases para una alimentación con sentido*. Debolsillo.
- Perlis, Michael (2009), *Insomnio: una guía cognitivo-conductual de tratamiento*. Desclee de Brouwer.
- Rojas González, Margarita (1999), *Taller de sueños: como mejorar su vida aprendiendo a soñar*. Pirámide, ISBN 9788436813722
- Sahota P. (2002), *Current Status of Sleep Medicine*. Sleep Research Group of World Federation of Neurology.
- Sudhansu Chokroverty (2011), *Medicina de los trastornos del sueño*. Elsevier España, S.A.
- Yanes, Jesús (2008), *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Edaf.
- VV.AA. (2006), *Trastornos del sueño: diagnóstico y tratamiento*. MAD.
- VV.AA. (2009), *Dormir para crecer: la importancia de cuidar el descanso nocturno*. RBA Libros.