



REGULACIÓN DEL CORTISOL. 1 EJE. REGULACIÓN DEL ESTADO DEL SUEÑO

Hora aproximada	Cortisol	Melatonina	Fase del sueño	Qué ocurre en el cuerpo
18:00 – 20:00	Empieza a bajar	Empieza a subir suavemente	Vigilia relajada	El cuerpo se prepara para la noche
21:00 – 22:30	Bajo	Aumenta claramente	Sueño ligero (Fase 1-2)	Facilita conciliar el sueño
22:30 – 01:00	Muy bajo	Alta	Sueño profundo (Fase 3)	Reparación física, inmunidad
01:00 – 03:00	Muy bajo	Alta	Sueño profundo + REM	Regeneración y descanso profundo
03:00 – 05:00	Empieza a subir	Empieza a bajar	REM predominante	Procesamiento emocional
05:00 – 07:00	Sube progresivamente	Baja	Transición al despertar	Activación natural
07:00 – 08:00	Pico natural	Baja	Despertar	Energía y claridad mental

Onda cerebral	Frecuencia aprox.	Estado del sistema nervioso	Sensación subjetiva	Relación con cortisol	Momentos en los que aparece
Gamma	30–80 Hz	Alta integración	Claridad, insight	Neutro	Aprendizaje, comprensión profunda
Beta	13–30 Hz	Activación / alerta	Mente acelerada, control	Alto si se mantiene	Trabajo, estrés, preocupación
Alfa	8–12 Hz	Calma consciente	Relajación, presencia	Desciende	Respiración, descanso consciente
Theta	4–7 Hz	Relajación profunda	Introspección, ensoñación	Bajo	Meditación, inicio del sueño
Delta	0.5–3 Hz	Reparación profunda	No consciente	Muy bajo	Sueño profundo, regeneración

Brain Waves

