



La revisión de los avances y las dificultades encontradas desde la última sesión es un momento clave de cada encuentro en Sleep Coaching. Esta etapa permite al coach y al cliente reflexionar sobre el camino recorrido, celebrar los éxitos y identificar los obstáculos que persisten, con el fin de ajustar lo mejor posible las estrategias de intervención.

Para comenzar, el Sleep Coach invita al cliente a compartir sus éxitos y los cambios positivos observados desde su último intercambio. Pueden tratarse de pequeñas victorias, como haber logrado acostarse más temprano durante varias noches consecutivas, haber practicado regularmente una técnica de relajación o haber mejorado la calidad de su entorno de sueño. El coach recibe estos avances con entusiasmo y anima al cliente a expresar los beneficios sentidos, tanto en términos de sueño como de bienestar general.

Por ejemplo, un cliente podría testimoniar: "Desde que establecí un ritual de acostarme relajado, con una sesión de meditación y una infusión relajante, me siento más relajado al acostarme y me duermo más fácilmente. También me despierto menos a menudo durante la noche y me siento más descansado al despertar."

El Sleep Coach resalta los esfuerzos y los recursos movilizados por el cliente para lograr estos resultados. Destaca las habilidades desarrolladas, como la capacidad de identificar señales de fatiga, de manejar el estrés o de priorizar el sueño en su horario. Este reconocimiento refuerza la autoeficacia del cliente y le anima a continuar en este camino positivo.

El coach puede reflejar: "Observo que has demostrado una gran determinación al forzarte a apagar tus pantallas una hora antes de acostarte, a pesar de la tentación de seguir trabajando o navegando por internet. Has sabido escucharte y respetar tus necesidades de

sueño, lo que indica un gran avance en tu proceso."

Después, el Sleep Coach aborda con benevolencia las dificultades que persisten o los nuevos desafíos encontrados por el cliente. Le invita a describir las situaciones problemáticas, los pensamientos y emociones asociadas, así como las estrategias implementadas para enfrentarlos. El coach acoge estas dificultades sin juicio y ayuda al cliente a normalizarlas, recordándole que el cambio es un proceso no lineal, que naturalmente tiene altibajos.

Un cliente podría confesar: "A pesar de mis esfuerzos por respetar un horario de sueño regular, me cuesta resistir la presión de mi jefe que me pide trabajar hasta tarde. Me siento culpable de no ser tan productivo como antes y temo comprometer mi carrera si rechazo estas solicitudes."

Ante estos obstáculos, el Sleep Coach adopta un enfoque de resolución de problemas colaborativa. Ayuda al cliente a explorar las diferentes opciones posibles, evaluando sus ventajas y desventajas. Le anima a movilizar sus recursos internos y externos, como la capacidad de establecer límites, delegar o buscar apoyo en sus seres queridos. El coach también puede proponer nuevas estrategias, como técnicas de comunicación asertiva o de gestión del tiempo, para ayudar al cliente a equilibrar sus exigencias profesionales y sus necesidades de sueño.

El coach puede sugerir: "¿Y si le propones a tu jefe un compromiso, comprometiéndote a tratar las emergencias puntuales por la noche, pero negociando un horario protegido para tu ritual de acostarte? También podrías explicarle cómo un sueño de calidad contribuye a tu productividad y creatividad en el trabajo."

Más allá de los aspectos prácticos, el Sleep Coach explora con el cliente las creencias y las emociones subyacentes que pueden interferir con su sueño. Le ayuda a identificar los pensamientos automáticos negativos, como el miedo al insomnio o la culpabilidad de no estar a la altura, y a cuestionarlos. El coach propone estrategias de reestructuración cognitiva, como la búsqueda de pruebas objetivas o la generación de pensamientos alternativos más realistas y útiles.

Ante un cliente perfeccionista, que se impone altas expectativas de rendimiento diurno a pesar de un sueño alterado, el coach puede invitarle a explorar: "¿Y si, en lugar de juzgarte severamente por tus momentos de fatiga, tuvieras compasión contigo mismo? Podrías felicitarte por haber hecho lo mejor que pudiste, dadas las circunstancias, y ajustar tus objetivos de manera realista, permitiéndote ser imperfecto."

Finalmente, la revisión de los avances y los problemas es una oportunidad para reforzar la motivación y el compromiso del cliente en el proceso de cambio. El Sleep Coach le ayuda a reconectarse con sus valores y aspiraciones profundas, resaltando los beneficios a largo plazo de un sueño de calidad para su salud, relaciones y calidad de vida. Anima al cliente a

cultivar una visión positiva del cambio, invitándole a imaginar los avances que habrá realizado en unas semanas o meses.

El coach puede proponer: "Imaginemos que estamos dentro de tres meses. Si continuas cuidando de tu sueño como lo estás haciendo actualmente, ¿qué cambios positivos puedes imaginar en tu vida? ¿Cómo te sentirás física y emocionalmente? ¿Qué actividades o proyectos habrás podido realizar gracias a este aumento de energía?"

En resumen, la revisión de los avances y los problemas es un momento privilegiado para que el Sleep Coach y el cliente evalúen el camino recorrido, refuercen los logros y identifiquen los desafíos a enfrentar. Adoptando un enfoque empático, valorativo y orientado a las soluciones, el coach ayuda al cliente a mantener su motivación, a desarrollar nuevas habilidades y a superar los obstáculos que se presenten. Esta etapa es esencial para ajustar las estrategias de intervención y para apoyar al cliente en su proceso de cambio hacia un sueño más tranquilo y reparador.

Puntos a recordar:

- La revisión de los avances y los problemas es un momento clave en cada sesión de Sleep Coaching para evaluar el camino recorrido, celebrar los éxitos e identificar los obstáculos persistentes.
- El coach invita al cliente a compartir sus éxitos y los cambios positivos observados, resaltando los esfuerzos y los recursos movilizados. Este reconocimiento refuerza la autoeficacia del cliente.
- Las dificultades constantes o los nuevos desafíos se abordan con benevolencia. El coach ayuda al cliente a normalizarlos y adopta un enfoque de resolución de problemas colaborativa.
- El coach explora las creencias y emociones subyacentes que pueden interferir con el sueño del cliente. Propone estrategias de reestructuración cognitiva para cuestionar los pensamientos automáticos negativos.
- La revisión de los avances y problemas permite reforzar la motivación y el compromiso del cliente en el proceso de cambio, ayudándole a reconectarse con sus valores y a cultivar una visión positiva del cambio.
- Esta etapa es esencial para ajustar las estrategias de intervención y apoyar al cliente en su camino hacia un sueño más tranquilo y reparador.