



El aliento, el apoyo y la valoración de los esfuerzos del cliente son elementos esenciales a lo largo del proceso de Coaching del Sueño, permitiendo mantener su motivación, fortalecer su sensación de eficacia personal y fomentar un compromiso duradero en el cambio de sus hábitos de sueño.

En primer lugar, el Coach del Sueño adopta una postura fundamentalmente benevolente y empática, acogiendo al cliente en su totalidad, con sus fortalezas y vulnerabilidades. Crea un espacio de no juicio donde el cliente se siente escuchado, comprendido y apoyado en su esfuerzo por mejorarse. Esta actitud cálida y auténtica es esencial para establecer una sólida alianza terapéutica, base de toda relación de ayuda efectiva.

Cuando un cliente expresa sus dificultades para implementar las estrategias de relajación propuestas, el coach puede reflejar: "Entiendo su frustración ante estos obstáculos. Cambiar los hábitos de sueño no es un proceso lineal, es normal encontrar desafíos en el camino. Estoy aquí para acompañarlo y apoyarlo en este proceso, a su ritmo y respetando sus necesidades."

El Coach del Sueño se esfuerza por subrayar regularmente los esfuerzos realizados por el cliente, incluso si pueden parecer modestos a primera vista. Destaca su determinación, perseverancia y coraje para enfrentar sus dificultades de sueño y comprometerse con un proceso de cambio. Esta valoración incondicional fortalece la autoestima del cliente y lo alienta a seguir por este camino positivo.

Cuando un cliente comparte sus intentos de establecer un ritual de acostarse tranquilo, el entrenador puede felicitarlo así: "Quiero felicitar su compromiso en la implementación de este ritual nocturno. A pesar de los imprevistos y las tentaciones, ha logrado crear este

espacio de relajación y transición al sueño. Este es un gran paso adelante en el cuidado de sus necesidades y la prioridad que le da a su bienestar."

Más allá de valorar los esfuerzos, el Coach del Sueño ayuda al cliente a tomar conciencia de sus recursos internos y externos, a menudo subestimados o ignorados. Invita al cliente a identificar sus fortalezas de carácter, habilidades, éxitos pasados y el apoyo que tiene en su entorno. Esta toma de conciencia refuerza la sensación de control y autoeficacia del cliente, permitiéndole afrontar los desafíos con más confianza y serenidad.

Ante un cliente desanimado por sus persistentes despertares nocturnos, el entrenador puede animarlo así: "Entiendo su cansancio frente a estos despertares que perturban su sueño. Pero quisiera que nos detuviéramos un momento en sus recursos para afrontarlo. Ya ha demostrado una gran capacidad de adaptación al adecuar su entorno de sueño y al practicar la respiración abdominal antes de dormir. Puede apoyarse en estas habilidades para manejar estos despertares, levantándose temporalmente, relajándose en otra habitación, y luego volviendo a la cama cuando el sueño regrese. Su perseverancia y creatividad son valiosos activos en este proceso."

El Coach del Sueño también alienta al cliente a celebrar sus avances y éxitos, aunque puedan parecer insignificantes frente a la magnitud de las dificultades. Lo invita a mirar con benevolencia su camino, comparándose consigo mismo en lugar de con un ideal inalcanzable. Esta celebración de las pequeñas victorias alimenta la motivación del cliente y lo ayuda a mantener el rumbo frente a los obstáculos inevitables encontrados.

Cuando un cliente comparte con orgullo que ha logrado prescindir de somníferos durante una semana, el entrenador puede felicitarlo así: "¡Este es un avance magnífico en la gestión autónoma de su sueño! Sé lo difícil que puede ser dejar los medicamentos después de haberlos tomado durante años. Puedes estar orgulloso de tu determinación y capacidad para implementar estrategias alternativas, como la relajación y la higiene del sueño. Disfrute de este éxito y guárdelo en su memoria para los momentos de duda. Cada día sin somnífero es una victoria sobre la cual puede construir."

El Coach del Sueño también se asegura de mantener un equilibrio entre el apoyo incondicional y el desafío benevolente. Si acoge con empatía las dificultades del cliente, también lo anima a salir gradualmente de su zona de confort, a experimentar nuevas aproximaciones y a ajustar sus creencias limitantes. Esta postura a la vez de apoyo y estimulante fomenta el desarrollo personal del cliente y refuerza su sensación de competencia.

Ante un cliente reticente a la idea de levantarse temporalmente en caso de despertar prolongado, el entrenador puede desafiarlo con benevolencia: "Entiendo su aprensión por levantarse de la cama por la noche, por temor a no poder volver a dormir. Pero al permanecer en la cama rumiando, fortalece involuntariamente la asociación mental entre su

cama y el despertar ansioso. ¿Y si experimentara, solo por unas noches, levantarse y realizar una actividad relajante en otra habitación hasta que vuelva el sueño? Ya ha demostrado su capacidad para superar sus miedos, especialmente reduciendo su consumo de café por la noche. Estoy convencido de que tiene los recursos para asumir este nuevo desafío y mejorar de forma duradera la calidad de sus noches."

Finalmente, el Coach del Sueño cultiva un sentimiento de esperanza y confianza en la capacidad de cambio del cliente. Le ayuda a proyectarse en un futuro donde sus dificultades de sueño serán superadas, donde habrá desarrollado nuevas habilidades para enfrentar los contratiempos de la vida. Esta visión positiva actúa como una fuerza motora, alentando al cliente a perseverar en sus esfuerzos y a creer en su propia resiliencia.

En una sesión de revisión, el entrenador puede reflejar al cliente su progreso: "Cuando pienso en nuestra primera reunión, veo el camino recorrido. Usted, que pensaba que su insomnio era inevitable, ha sabido cuestionar esa creencia y comprometerse en un proceso de cambio. Semana tras semana, ha experimentado nuevas estrategias, ha domesticado su diálogo interno, ha reorganizado su relación con el sueño. Hoy, aunque todo no es perfecto todavía, ha recuperado un sentimiento de control sobre sus noches y confianza en su capacidad para enfrentar las dificultades. Este es un cambio profundo que, estoy convencido, continuará dando frutos en los meses y años por venir. Tiene en usted todos los recursos para mantener y consolidar estos logros, para convertirse en su propio coach del sueño."

En resumen, el aliento, el apoyo y la valoración de los esfuerzos del cliente son pilares esenciales del Coaching del Sueño, que contribuyen a nutrir su motivación, a fortalecer su sensación de competencia y a fomentar un compromiso duradero en el cambio de sus hábitos de sueño. Al adoptar una postura empática, resaltando los recursos del cliente, celebrando sus avances y cultivando un sentimiento de esperanza, el Coach del Sueño crea las condiciones óptimas para una alianza terapéutica fecunda y una progresiva autonomización del cliente en la gestión de su sueño y su bienestar.

Puntos a tener en cuenta:

- El aliento, el apoyo y la valoración de los esfuerzos del cliente son esenciales en el Coaching del Sueño para mantener su motivación y fomentar un compromiso duradero en el cambio de sus hábitos de sueño.
- El Coach del Sueño adopta una postura benevolente y empática, creando un espacio de no juicio donde el cliente se siente escuchado y apoyado. Esta actitud es esencial para establecer una sólida alianza terapéutica.
- El entrenador resalta regularmente los esfuerzos del cliente, por modestos que sean, reforzando así su autoestima y alentándolo a continuar.

- Ayuda al cliente a tomar conciencia de sus recursos internos y externos, reforzando su sensación de control y autoeficacia.
- El entrenador alienta al cliente a celebrar sus avances y éxitos, alimentando su motivación y ayudándolo a mantener el rumbo frente a los obstáculos.
- Mantiene un equilibrio entre apoyo incondicional y desafío benevolente, fomentando el desarrollo personal del cliente.
- El entrenador cultiva un sentimiento de esperanza y confianza en la capacidad de cambio del cliente, alentándolo a perseverar.
- Estos pilares contribuyen a fortalecer la sensación de competencia del cliente y a fomentar su progresiva autonomización en la gestión de su sueño y su bienestar.