



El resumen de los puntos clave y la definición de las acciones a tomar hasta la próxima sesión son pasos esenciales para cerrar de manera eficiente cada encuentro de Sleep Coaching. Este momento de síntesis permite consolidar los aprendizajes, reforzar el compromiso del cliente y facilitar la transferencia de lo aprendido a su vida diaria.

Para empezar, el Sleep Coach invita al cliente a resumir por sí mismo los puntos importantes de la sesión, poniendo énfasis en las percepciones, las tomas de conciencia y las estrategias que han captado su atención. Este enfoque activo favorece la apropiación de los contenidos y permite al coach verificar la correcta comprensión de los conceptos abordados.

El cliente podrá subrayar: "Lo que más me ha impactado hoy es el descubrimiento de la conexión entre mis pensamientos ansiosos y mis dificultades para conciliar el sueño. He comprendido que puedo actuar sobre estas rumiaciones practicando regularmente la meditación de plena consciencia y cuestionando la validez de mis creencias limitantes sobre el sueño."

El Sleep Coach completa y profundiza este resumen iluminando los hilos conductores de la sesión, los avances logrados y los desafíos que quedan por superar. Se apoya en ejemplos concretos de la experiencia del cliente para ilustrar su argumento y reforzar el anclaje de los aprendizajes.

El coach puede reflejar: "Hoy has tomado conciencia del impacto de tu diálogo interno en tu capacidad para relajarte al acostarte. Al explorar tus pensamientos automáticos, como 'Nunca conseguiré dormir' o 'Este insomnio va a arruinar mi salud', has identificado creencias que generan ansiedad y mantienen un ciclo vicioso. Al aprender a detectarlos y

cuestionarlos, gracias a las técnicas de reestructuración cognitiva, has sentado las bases para una relación más tranquila con tu sueño."

A continuación, el Sleep Coach guía al cliente en la definición de acciones concretas a llevar a cabo hasta la próxima sesión, para fomentar la integración de los nuevos aprendizajes y el desarrollo de competencias duraderas. Estas acciones son co-creadas con el cliente, teniendo en cuenta sus recursos, sus restricciones y su ritmo de cambio.

El coach podría proponer: "Para que te entrenes a detectar y cuestionar tus pensamientos automáticos, te invito a llevar un diario de tus creencias sobre el sueño. Cada noche, antes de acostarte, tómate unos minutos para anotar los pensamientos que te cruzan por la mente, luego intenta reformularlos de manera más realista y amable. Por ejemplo, en lugar de pensar 'Nunca conseguiré dormir', podrías escribir 'Aunque tengo dificultades para conciliar el sueño, hago todo lo posible para cuidar mi sueño y cada pequeño progreso cuenta'. Exploraremos tus observaciones en nuestra próxima sesión."

El Sleep Coach asegura que estas acciones sean específicas, medibles, alcanzables, realistas y definidas en el tiempo (criterios SMART), para fomentar el compromiso y la sensación de progreso del cliente. Lo anima a establecer objetivos graduales, comenzando con cambios simples y accesibles, para evitar cualquier desánimo frente a desafíos demasiado ambiciosos.

Para un cliente que desea integrar la relajación en su rutina nocturna, el coach podría sugerir: "Te has propuesto practicar la respiración abdominal durante 10 minutos cada noche, y para animarte a mantener este compromiso, decidiste poner una alarma en tu teléfono una hora antes de irte a dormir, y preparar con antelación tu entorno (ropa cómoda, luz tenue, espacio dedicado). Anotarás todos los días en tu diario del sueño si has logrado realizar la sesión de relajación, y los posibles obstáculos encontrados. Felicítate por cada éxito, aunque sea parcial, y sé comprensivo contigo mismo en caso de dificultad."

El Sleep Coach también anticipa con el cliente los obstáculos potenciales para llevar a cabo estas acciones, como la falta de tiempo, los imprevistos o las resistencias al cambio. Lo invita a identificar estrategias de afrontamiento y recursos movilizables para superar estos desafíos, fortaleciendo así su sentimiento de control y autoeficacia.

Ante un cliente que teme no ser capaz de mantener su práctica de meditación en caso de despertar nocturno, el coach podría proponer: "Si te despiertas por la noche y tienes dificultades para volver a dormir después de 20 minutos, puedes levantarte y practicar una sesión de meditación en tu sala de estar, en un espacio apartado. Has identificado una aplicación de meditación guiada que te conviene, y te has asegurado de tener un espacio dedicado cómodo y propicio para la relajación. Si a pesar de todo, tienes dificultades para meditar, recuerda que se trata de un entrenamiento mental, y que cada intento te permite avanzar. Sé paciente y amable contigo mismo, y no dudes en adaptar la duración o el tipo de

meditación a tu estado actual."

Finalmente, el Sleep Coach anima al cliente a apoyarse en sus recursos internos y externos para llevar a cabo estas acciones, como sus cualidades personales, sus valores, sus éxitos pasados o su entorno benevolente. Lo invita a cultivar un diálogo interno alentador y a celebrar cada pequeño paso hacia un mayor bienestar, fortaleciendo así su motivación y compromiso en el proceso de cambio.

El coach podría reflejar: "Para ayudarte a mantener tu práctica de relajación diaria, puedes apoyarte en tu gran capacidad de organización y tu determinación, que ya te han permitido superar desafíos importantes en tu vida profesional y personal. Tu pareja también se comprometió a apoyarte en este proceso, ocupándose de algunas tareas domésticas para darte tiempo. No dudes en expresarle tus necesidades y compartir tus progresos con él, para mantener este precioso apoyo. Por último, recuerda que cada sesión de relajación, aunque sea breve, es una victoria y un paso más hacia un sueño más tranquilo. Celebra estos logros y siéntete orgulloso del camino recorrido!"

En resumen, el resumen de los puntos clave y la definición de las acciones a tomar son pasos cruciales para cerrar de manera eficiente cada sesión de Sleep Coaching. Al invitar al cliente a apropiarse de los conocimientos de la sesión, co-creando acciones concretas y realistas, anticipando los posibles obstáculos y movilizando los recursos del cliente, el Sleep Coach facilita la transferencia de los aprendizajes al día a día y el desarrollo de habilidades duraderas. Este enfoque estructurado y amable fortalece el compromiso del cliente en su proceso de cambio y optimiza los beneficios del acompañamiento hacia un sueño más sereno y reparador.

Puntos a recordar:

- El resumen de los puntos clave y la definición de las acciones a realizar son esenciales para cerrar de forma efectiva cada sesión de Sleep Coaching, favoreciendo la apropiación de los contenidos y la transferencia de los aprendizajes.
- El Sleep Coach invita al cliente a resumir por sí mismo los puntos clave de la sesión, y luego completa y profundiza este resumen destacando los hilos conductores, los avances realizados y los desafíos a superar.
- El Sleep Coach guía al cliente en la definición de acciones concretas (criterios SMART) a llevar a cabo hasta la próxima sesión, teniendo en cuenta sus recursos, limitaciones y ritmo de cambio.
- El Sleep Coach anticipa con el cliente los posibles obstáculos a la realización de estas acciones e invita a identificar las estrategias de afrontamiento y los recursos movilizables para enfrentarlos.

- El Sleep Coach anima al cliente a apoyarse en sus recursos internos y externos para llevar a cabo estas acciones, cultivando así un diálogo interno alentador y celebrando cada pequeño paso hacia un mayor bienestar.

En resumen, este enfoque estructurado y amigable de cierre de sesión refuerza el compromiso del cliente en su proceso de cambio y optimiza los beneficios del acompañamiento hacia un sueño más sereno y reparador.