



Establecer una relación de confianza y un marco de trabajo claro es un elemento fundamental en el coaching de sueño. De hecho, el cliente debe sentirse seguro, entendido y apoyado para comprometerse plenamente en el proceso de cambio. Por lo tanto, el Coach del Sueño debe crear un ambiente de bondad, empatía y sin juicios, propicio para compartir y explorar las dificultades relacionadas con el sueño.

Para lograr esto, el coach puede comenzar presentándose auténticamente y de manera cálida, explicando su trayectoria, sus valores y su filosofía de acompañamiento. Es importante destacar la confidencialidad de las conversaciones y tranquilizar al cliente en el hecho de que no hay una respuesta "correcta" o "incorrecta", sino simplemente un deseo común de encontrar soluciones adaptadas a su situación.

El marco de trabajo debe estar claramente definido desde el inicio de la colaboración, abordando aspectos como la frecuencia y duración de las sesiones, las modalidades de contacto entre sesiones (correo electrónico, teléfono), tarifas y condiciones de cancelación. También es importante aclarar los roles y responsabilidades de cada uno: el coach está allí para guiar, apoyar y proporcionar herramientas al cliente, pero es este último quién sigue siendo el experto en su propia vida y el principal actor en su cambio.

La comunicación no verbal juega un papel clave en el establecimiento de una relación de confianza. El coach debe estar atento a su postura, tono de voz, expresiones faciales y gestos, que deben reflejar una escucha activa, la apertura y la bondad. El lenguaje utilizado debe ser claro, accesible y adaptado al nivel de comprensión del cliente, evitando términos técnicos o jerga profesional.

Para fortalecer la alianza terapéutica, el entrenador puede utilizar técnicas como la

reformulación, que consiste en retomar las palabras del cliente con sus propias palabras para mostrarle que ha sido escuchado y entendido. Las preguntas abiertas permiten explorar en profundidad los pensamientos, las emociones y las creencias del cliente, dándole la libertad de expresarse a su propio ritmo. El coach también puede compartir anécdotas o ejemplos de su propia experiencia o de la de otros clientes (respetando la confidencialidad), para normalizar los problemas encontrados e inspirar una sensación de conexión.

Durante todo el acompañamiento, el coach debe demostrar flexibilidad y adaptabilidad para satisfacer las necesidades específicas del cliente. Si este está atravesando un período de estrés intenso o desánimo, el entrenador puede ofrecer sesiones más cercanas o ejercicios de relajación adicionales. Si al cliente le cuesta comprometerse con las tareas propuestas, el coach puede explorar los obstáculos encontrados y proponer ajustes o alternativas.

En resumen, establecer una relación de confianza y un marco de trabajo sólido se basa en la autenticidad, la empatía, la claridad y la flexibilidad del coach. Al crear un espacio seguro y lleno de bondad, el cliente podrá sentirse suficientemente confiado para explorar sus dificultades, experimentar nuevas estrategias y comprometerse plenamente en su proceso de cambio.

Puntos para recordar:

1. Establecer una relación de confianza y un marco de trabajo claro es esencial en el coaching de sueño para permitir que el cliente se comprometa plenamente en el proceso de cambio.
2. El coach debe crear un ambiente de bondad, empatía y sin juicios, presentándose de manera auténtica y cálida, resaltando la confidencialidad de las conversaciones y tranquilizando al cliente.
3. El marco de trabajo debe estar bien definido desde el principio, abordando la frecuencia y duración de las sesiones, las modalidades de contacto, las tarifas, las condiciones de cancelación, así como los roles y responsabilidades de cada uno.
4. La comunicación no verbal y el lenguaje utilizado por el entrenador deben reflejar una escucha activa, la apertura y la bondad, mientras son claros y se adaptan al nivel de comprensión del cliente.
5. El coach puede usar técnicas como la reformulación, las preguntas abiertas y el compartir anécdotas para fortalecer la alianza terapéutica y evocar un sentimiento de conexión.
6. El coach debe demostrar flexibilidad y adaptabilidad a lo largo de la guía para responder a las necesidades específicas del cliente y ayudarlo a superar los obstáculos encontrados.