



La preparación de la sesión y la revisión del expediente del cliente son etapas cruciales para asegurar la eficacia y relevancia de cada sesión de Sleep Coaching. Antes de cada encuentro, el Sleep Coach debe tomar el tiempo para sumergirse en el expediente del cliente para comprender bien su trayectoria, sus objetivos y sus desafíos específicos.

Esta etapa de preparación implica una lectura atenta de la anamnesis, que traza la historia del sueño del cliente, sus hábitos de vida, sus antecedentes médicos y los factores ambientales que pueden influir en su sueño. El Sleep Coach también debe revisar los resultados de las evaluaciones realizadas, tales como cuestionarios estandarizados, diarios de sueño y posibles exámenes adicionales (polisomnografía, actimetría). Esta información permite al coach obtener una idea precisa de la situación del cliente e identificar las áreas de trabajo prioritarias.

La revisión del expediente también incluye un recordatorio de los objetivos establecidos en las sesiones anteriores. El Sleep Coach verifica si estos objetivos siguen siendo relevantes y realistas teniendo en cuenta el progreso realizado y las dificultades encontradas por el cliente. Este análisis permite ajustar, si es necesario, las estrategias implementadas y definir nuevos objetivos en línea con el ritmo y las capacidades del cliente.

Por ejemplo, si un cliente se había propuesto irse a la cama antes de las 23h todas las noches pero tiene dificultades para lograrlo debido a restricciones de trabajo, el Sleep Coach puede sugerir un ajuste gradual de la hora de acostarse, apuntando primero a las 23h30, luego a las 23h15, antes de alcanzar el objetivo inicial.

Sobre la base de este análisis detallado del expediente, el Sleep Coach prepara un plan estructurado para la próxima sesión. Este plan detalla los puntos claves a tratar, las nuevas

estrategias a enseñar y los ejercicios prácticos a proponer. Considera las necesidades específicas del cliente, sus preferencias y su nivel de compromiso en el proceso de cambio.

Por lo tanto, para un cliente con insomnio crónico asociado con rumiaciones ansiosas a la hora de acostarse, el Sleep Coach puede planear dedicar una parte de la sesión a aprender técnicas de relajación y mindfulness, mientras aborda las creencias disfuncionales que mantienen la ansiedad.

Esta preparación minuciosa permite al Sleep Coach optimizar el tiempo de la sesión y asegurarse de que cada encuentro aporte un valor añadido al cliente. También favorece la continuidad de la atención garantizando una coherencia entre las sesiones y evitando redundancias o olvidos.

Finalmente, la revisión del expediente antes de cada sesión permite al Sleep Coach conectarse emocionalmente con el cliente, recordando su historia, sus desafíos y sus recursos. Esta conexión empática es esencial para establecer una sólida alianza terapéutica y ofrecer un acompañamiento personalizado y compasivo.

Puntos a recordar:

- La preparación de la sesión y la revisión del expediente del cliente son esenciales para asegurar la eficacia y relevancia de cada sesión de Sleep Coaching.

- El Sleep Coach debe leer atentamente la anamnesis, revisar los resultados de las evaluaciones y recordar los objetivos establecidos en las sesiones anteriores.

- El análisis del expediente permite ajustar las estrategias, definir nuevos objetivos realistas y preparar un plan estructurado para la próxima sesión.

- El plan de la sesión detalla los puntos claves a tratar, las nuevas estrategias a enseñar y los ejercicios prácticos a proponer, teniendo en cuenta las necesidades específicas del cliente.

- Una preparación minuciosa optimiza el tiempo de la sesión, asegura una coherencia entre los encuentros y evita las redundancias o olvidos.

- La revisión del expediente permite al Sleep Coach conectarse emocionalmente con el cliente, favoreciendo así una sólida alianza terapéutica y un acompañamiento personalizado y compasivo.