



La evaluación de los objetivos y su ajuste, si es necesario, son pasos cruciales en el proceso de Sleep Coaching, lo que permite asegurar que el acompañamiento siga siendo relevante, realista y motivador para el cliente. Durante cada sesión, el Sleep Coach se toma el tiempo para visitar con el cliente los objetivos previamente establecidos, con el fin de medir los avances logrados, identificar posibles obstáculos que se han encontrado y reajustar el plan de acción en consecuencia.

Para empezar, el Sleep Coach invita al cliente a recordar los objetivos definidos durante la sesión anterior. Pueden ser objetivos comportamentales, como irse a la cama y levantarse a horas regulares, practicar una rutina de relajación antes de acostarse o limitar el consumo de estimulantes por la noche. Los objetivos también pueden abordar aspectos cognitivos y emocionales, como la relativización de pensamientos inquietantes relacionados con el sueño o el cultivo de una actitud de amabilidad con uno mismo.

Por ejemplo, un cliente podría haber establecido como objetivo irse a la cama antes de las 11 p.m. al menos 5 noches a la semana, practicar la coherencia cardíaca durante 10 minutos antes de acostarse y felicitarse por cada pequeño progreso logrado, en lugar de juzgarse severamente en caso de dificultad.

A continuación, el Sleep Coach anima al cliente a evaluar de manera objetiva y matizada los avances realizados en relación a estos objetivos. Le invita a basarse en datos concretos, como la información registrado en su diario de sueño o los cambios observados en su calidad de vida. El coach ayuda al cliente a identificar los factores que han contribuido a sus éxitos, como la creación de un entorno propicio para el sueño, el apoyo de sus seres queridos o su determinación para aplicar las estrategias propuestas.

El cliente podría notar: "Esta semana, logré irme a la cama antes de las 11 p.m. durante 4 noches de las 7, lo cual representa una clara mejora con respecto a la semana anterior. Noté que las noches en las que practiqué la coherencia cardíaca, me quedé dormido más rápido y tuve un sueño más profundo. Me siento orgulloso de haber cumplido este compromiso conmigo mismo, a pesar de las demandas profesionales y sociales."

Sin embargo, la evaluación de los objetivos no se limita solo a los avances. También implica identificar amablemente las dificultades encontradas y los objetivos que no se han logrado. El Sleep Coach acoge estas desviaciones sin juicio y ayuda al cliente a entender las razones. Explora con él los obstáculos internos, como las creencias limitantes, las emociones difíciles o los hábitos arraigados, así como los obstáculos externos, como los imprevistos, las restricciones familiares o las presiones sociales.

El cliente podría expresar: "Tuve dificultades para mantener mi objetivo de acostarme antes de las 11 p.m. durante el fin de semana, ya que tenía invitaciones a fiestas y no quería decepcionar a mis amigos. Me sentí dividido entre mi necesidad de sueño y mi deseo de mantener una vida social satisfactoria. También noté que cuando estoy estresado por mi trabajo, tiendo a rumiar antes de irme a la cama, lo que retrasa mi sueño a pesar de practicar la coherencia cardíaca."

Frente a estas dificultades, el Sleep Coach adopta un enfoque de resolución de problemas creativo y colaborativo. Ayuda al cliente a explorar nuevas estrategias para superar los obstáculos identificados, basándose en sus recursos personales y ambientales. El coach puede proponer ajustes a los objetivos iniciales, para hacerlos más realistas y alcanzables, manteniendo al mismo tiempo una dirección de cambio positiva.

Juntos, el coach y el cliente podrían acordar ajustar el objetivo de acostarse ajustándolo según las circunstancias: "¿Y si intentas irte a la cama antes de las 11 p.m. durante la semana, pero permitiéndote una mayor flexibilidad durante el fin de semana, yendo a la cama a la medianoche como muy tarde? También podrías planificar momentos de relajación e intercambio con tus amigos durante el día, para conciliar la vida social y la necesidad de sueño. Al mismo tiempo, podríamos explorar técnicas de manejo del estrés y la rumia, como la escritura expresiva o la meditación, para ayudarte a tranquilizar tu mente antes de acostarte."

Más allá de los ajustes prácticos, la evaluación de los objetivos es la oportunidad para explorar las creencias y los valores que subyacen en las elecciones del cliente. El Sleep Coach ayuda a aclarar lo que realmente es importante para él, en términos de bienestar, salud y equilibrio de vida. Le invita a cuestionar las demandas sociales y las autoexigencias que pueden alejarlo de sus necesidades fundamentales, como la necesidad de descanso y recuperación. Esta clarificación de valores ayuda a reforzar la motivación intrínseca del cliente y a ayudarlo a tomar decisiones informadas y alineadas con sus aspiraciones profundas.

El coach podría proponer: "Más allá de los objetivos de sueño que hemos establecido, ¿cuáles son los valores que son importantes para usted en su vida? ¿Qué es realmente importante para usted en términos de salud, relaciones, desarrollo personal y profesional? ¿Cómo podría una mejora en su sueño ayudarlo a encarnar mejor estos valores en su vida diaria? ¿Y, por el contrario, cuáles son las creencias o hábitos que te alejan de ellos?"

Finalmente, la evaluación de los objetivos es la oportunidad de celebrar los avances realizados, incluso si pueden parecer modestos. El Sleep Coach subraya los esfuerzos realizados por el cliente, las habilidades desarrolladas y los beneficios percibidos, para reforzar su sensación de eficacia personal y su confianza en su capacidad para cambiar. Lo anima a apoyarse en estos éxitos para enfrentar con serenidad los desafíos venideros y para mantener su motivación a largo plazo.

El coach podría reflejar: "Quiero reconocer tu compromiso en este proceso de cambio. A pesar de los obstáculos encontrados, has demostrado perseverancia, creatividad y bondad contigo mismo. Has experimentado con nuevas estrategias, has aprendido a escuchar mejor tus necesidades y has celebrado cada pequeño paso adelante. Estas habilidades serán valiosas para continuar cuidando tu sueño y bienestar más allá de nuestras sesiones de coaching."

En resumen, la evaluación de los objetivos y su ajuste son pasos clave en el Sleep Coaching que permiten mantener un enfoque de acompañamiento dinámico, personalizado y anclado en la realidad del cliente. Al explorar amablemente los avances realizados, las dificultades encontradas y los valores subyacentes, el Sleep Coach ayuda al cliente a afinar sus objetivos, a desarrollar nuevas estrategias y a fortalecer su motivación para el cambio. Esta evaluación regular favorece una relación de colaboración fructífera, donde el cliente se siente apoyado, valorado y completamente actor de su propio bienestar.

Puntos para recordar:

1. La evaluación de los objetivos y sus ajustes son esenciales en el proceso de Sleep Coaching para asegurarse de que el acompañamiento siga siendo relevante, realista y motivador.
2. El Sleep Coach invita al cliente a recordar los objetivos previamente establecidos, que pueden abarcar aspectos comportamentales, cognitivos y emocionales.
3. Se alienta al cliente a evaluar objetivamente sus avances basándose en datos concretos e identificar los factores de éxito.
4. La evaluación también implica identificar amablemente las dificultades encontradas y los objetivos no alcanzados, explorando obstáculos internos y externos.

5. El Sleep Coach adopta un enfoque creativo y colaborativo para la resolución de problemas para ayudar al cliente a superar los obstáculos y ajustar los objetivos si es necesario.

6. La evaluación de los objetivos permite explorar las creencias y valores del cliente, con el fin de reforzar su motivación intrínseca y de ayudarlo a tomar decisiones alineadas con sus aspiraciones profundas.

7. El Sleep Coach celebra los avances alcanzados, incluso si son modestos, para reforzar la sensación de eficacia personal y la confianza del cliente en su capacidad para cambiar.

8. La evaluación regular de los objetivos favorece una relación de colaboración fructífera, donde el cliente se siente apoyado, valorado y completamente activo en su propio bienestar.