

# Método NSR

## ¡PASA A LA ACCIÓN!

Estas siglas no te sonarán. Pero pueden ayudarte a la hora de gestionar tus emociones y de convertir tus habilidades en competencias reales para lograr lo que deseas.

por VERA ALDER

**A** veces, por muy preparados que estemos, por muchas experiencias vividas, necesitamos ayuda para enfrentarnos a lo que nos sucede. Y a veces los métodos ortodoxos no se adaptan a nuestras necesidades. Es, entonces, cuando las nuevas herramientas de desarrollo personal (es decir, no se trata de terapias) pueden echarnos una mano para 'reencuadrar' todo.

### PARA QUÉ SIRVE EL NSR

"Para ser emocionalmente inteligente. Está orientado a alcanzar objetivos e integrar distintas disciplinas", explica su creadora, la coach Nuria Sánchez Romanos. Así, este método, cuyas siglas, NSR, proceden del nombre de la coach ("es mi esencia", argumenta), "se compone en un 70 % de fórmulas de alto rendimiento más educación emocional y un 30% de otras disciplinas como el *coaching*, PNL, Neurociencia y la Psicología práctica. Se basa en redescubrir las emociones, entrenar habilidades y atender a los valores. Convertimos nues-

tras habilidades en competencias. Porque, emocionalmente, podemos ser habilidosos pero no competentes. Cambia nuestra forma de mirar la vida porque descubrimos que tenemos fortalezas que no aprovechamos en nuestro día a día...", agrega.

### "SI YO PUEDO, TÚ PUEDES"

"Mi objetivo final es dar las claves que se esconden tras ese "si yo puedo, tú puedes" para alcanzar con éxito esa tan apreciada felicidad que es en definitiva

el bienestar de cada persona. ¿Cómo surgió? Por un proceso interior de Nuria. "Un día, en una formación, perdí el hilo de lo que estaba diciendo: me encontré delante de 25 personas, mirándolas con extrañeza, sin saber qué hacía allí. En una semana los olvidos empezaron a ser constantes. Comencé a perder la memoria también en mi vida cotidiana. Me entró el pánico ya que solo podía pensar desde una angustia descontrolada y en que todo por lo que había trabajado y luchado y el cómo



**Nuria Sánchez Romanos**  
COACH DE EMOCIONES (BARCELONA; METODONSR.COM).

### "MUCHAS PERSONAS YA LO USAN"

■ "Aunque depende del colectivo con el que se trabaje el tiempo necesario oscila entre 8, 16, 30 o 60 horas. Hay procesos en los que combinamos actividades al aire libre con el desarrollo de habilidades en sala. Más de 15.000 personas ya lo han conocido y se han llevado herramientas para su vida: personas que han recuperado su autoestima y conseguido el trabajo que deseaban, profesores y padres que saben cómo orientar a sus alumnos e hijos hacia el bienestar".

## ENSEÑA EL CONTROL DE NUESTRAS EMOCIONES Y A USARLAS DE FORMA INTELIGENTE

lo hacía estaban en un alambre del que en cualquier momento podía caer. El neuropsicólogo me dijo "Tu tren va a doscientos veinte por hora y tú crees que es una velocidad normal. Y es debido al estrés. A partir de ahora, tendrás que bajar esa velocidad si quieres seguir haciendo lo que haces". ¿Qué hizo, cómo reaccionó? "Lo primero que hice fue tomar conciencia de la realidad. Lo segundo, empezar a escribir mi método. No quería que se me olvidara cómo me estaba enfrentado a la situación y los resultados que estaba logrando. Y lo tercero, cambiar mi estrategia de trabajo: de ejecutiva atareada, pasé a ser una ejecutiva emocionalmente inteligente". Y ahora lo comparte contigo. Por si te puede ser útil. ♥

### 4 CLAVES PARA CONOCERLO

#### No es una terapia

■ "Se trata de redescubrirnos en nuestras emociones, en entrenar fortalezas y habilidades y en rescatar nuestros valores".

#### Un gimnasio de juego

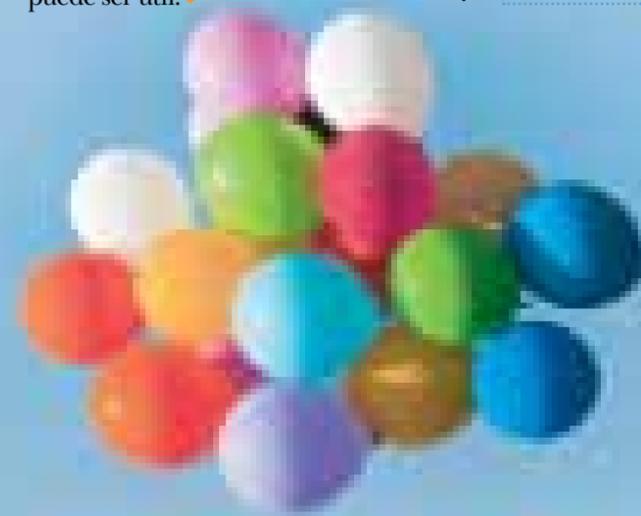
■ "Soy una entrenadora de habilidades. Llevo a las personas a un "gimnasio" imaginario en el que se exploran las emociones y se entrenan las habilidades. Esto forma parte de uno de los pilares del método: el alto rendimiento, que consiste en series cortas de juegos (ejercicios) que pueden realizarse en sala o al aire libre.

#### Programas gincana

■ "En ellos se disfruta del entorno de la naturaleza, tienen rutas, se salvan pequeños obstáculos y se realizan ejercicios de creatividad que estimulan el crecimiento personal y profesional".

#### Sesiones grupales

■ "Y están dirigidas a adultos. Desde su inicio hasta su fin, los participantes disfrutan jugando, sintiendo, descubriendo y curioseando en sí mismos. En cada ejercicio el *feedback* es constante y se da un aprendizaje interior por parte de uno mismo".



 **EL CAMBIO EN LA VIDA ES CONSTANTE Y HEMOS DE ESTAR PREPARADOS PARA ADAPTARNOS A ÉL,**  
DICE LA COACH

