

HARMON

M E T O D O

Método Harmon ®

CURSO PARA DEJAR DE FUMAR

Delegados de 40 países americanos acaban de acordar en la Sesión de la Organización Panamericana de la Salud, en Puerto Rico, asumir una actitud más activa contra el consumo de tabaco. Según la OPS, el tabaquismo causa 670.000 muertes por año en el continente, y es más grave en Estados Unidos, Canadá, Cuba, Uruguay, Argentina y Chile.

Esas muertes, relacionadas directamente con el cigarrillo, nos dan un promedio de 1.835 fallecimientos por día. Para que la cifra sea dimensionada en su correcto dramatismo, es como si cada día del año, sin excepción, tuviéramos que lamentar 26 accidentes (70 muertes en cada uno).

Conciencia Empresaria

Las empresas del continente (y del mundo entero) están comprendiendo y evaluando seriamente los perjuicios que ocasiona el tabaquismo, no sólo sobre la vida, o la calidad de vida, de sus empleados, sino también sobre la producción y el patrimonio de la propia empresa.

Hoy en día, sabemos a ciencia cierta que el cigarrillo es responsable de:

1. disminución en el rendimiento físico de los trabajadores;
2. disminución en el rendimiento intelectual de los trabajadores (esto incluye la concentración, la memoria y la creatividad);
3. aumento de los accidentes de trabajo;
4. aumento significativo del ausentismo laboral;
5. aumento de los gastos médicos;
6. aumento del lucro cesante.

Por esa razón, muchas empresas establecieron la política de contratar a no fumadores, o prohíben fumar en sus dependencias y realizan esfuerzos sistemáticos para que su personal tome conciencia y —cuando es posible— deje de fumar.

Nuestro Método

Se han desarrollado muchos sistemas para dejar de fumar utilizando los rayos láser, la acupuntura, las microinyecciones, los parches de nicotina, o también con terapias psicológicas, charlas informativas con materiales audiovisuales, y terapias de aversión y condicionamiento.

El **Método Harmon para Dejar de Fumar** sigue básicamente los lineamientos diseñados por Ellen Harmon White, Robert Folkenberg y Wayne MacFarland, que la Organización Mundial de la Salud destacó como el sistema más eficaz para abandonar el cigarrillo, luego de haber realizado evaluaciones exhaustivas en distintas partes del mundo (más del 90% deja de fumar durante el curso, y cerca del 45% se mantiene sin fumar a los dos años).

Consiste en cinco sesiones de terapia colectiva en los que se trabaja con el fortalecimiento de la voluntad, ejercicios físicos y de respiración, y una dieta desintoxicante y antiestrés.

Las sesiones

Tienen una duración de una hora y media. Se basan en la exposición de un profesional, el trabajo grupal, y la elaboración de consignas.

Se realizan durante cinco días consecutivos, con un seguimiento posterior (semanal o quincenal).

Lugar

El curso es dictado corrientemente en el Salón Oval del Hotel Cristal Palace. www.crystalpalacehotel.com.uy (capacidad máxima 40 personas) o sino en el Salón Cristal del Hotel Cristal Palace (capacidad máxima 100 personas).

Igualmente si la Empresa o Institución contratante del seminario desea realizarlo InCompany en otro lugar o ya posee Salón de Auditorio se adapta el Seminario a sus requerimientos.

Los participantes

En grupos. Deben ser participantes espontáneos, es decir, deben hacerlo por voluntad propia y no por exigencia de la empresa. El tabaquismo es un problema personal que sólo se puede resolver cuando la persona lo decide *motu proprio*.

Los materiales

No se utilizan materiales audiovisuales condicionantes (ni películas, ni ilustraciones, ni imágenes aversivas); tampoco se emplean medicamentos, pastillas ni parches de nicotina.

Se entregan folletos explicativos individuales con un resumen de los conceptos vertidos durante la sesión, tests para comprender los propios mecanismos del fumador y evaluar resultados, e indicaciones sobre los ejercicios y la dieta que se deben realizar día por día.

La forma

El método se basa en el principio de cortar bruscamente con el hábito haciendo uso de la voluntad, y el desarrollo de hábitos sustitutos y beneficiosos para la persona.

En las cinco sesiones se abordan o elaboran los siguientes temas:

1. Cuáles son los mecanismos del hábito.
2. Cómo se logra la libertad del hábito.
3. Cómo tomar la decisión (decir que se quiere dejar de fumar no es lo mismo que querer, es parecido... pero no es lo mismo).
4. Cómo se pasa del deseo a la acción, utilizando la voluntad.
5. Cuáles son las motivaciones correctas.
6. Cómo hacerle frente al deseo.
7. Cómo desmitificar al cigarrillo y recuperar los verdaderos placeres.
8. Cómo afianzar la autoestima.
9. Cómo mantener la actitud mental positiva.
10. Cómo desnicotinar rápidamente al organismo.
11. Cómo sustituir el estímulo de la nicotina por estímulos naturales y positivos.
12. Cómo utilizar el ejercicio físico y la respiración.
13. Qué hacer cuando: uno se siente solo, el deseo parece irresistible, los nervios nos carcomen, la voluntad flaquea, enfrentamos una crisis o un problema grave, los demás nos tientan, no podemos concentrarnos o cuando tenemos una recaída.
14. Cómo hacer que la victoria sea definitiva.

Todo esto se apoya con la dieta desintoxicante y el plan de ejercicios físicos y respiratorios adaptados a la condición de cada persona.

Dieta desintoxicante

Una dieta simple, basada en productos naturales (de uso común), tiene el propósito de forzar la eliminación de la nicotina. Siguiéndola estrictamente, el fumador se asegurará que casi toda la nicotina que se encuentra alojada residualmente en las células de su sistema nervioso, será eliminada en cuatro o cinco días, erradicando de esa manera el deseo fisiológico de fumar provocado por la droga.

Además, los alimentos seleccionados, provocarán un shock vitamínico que favorecerá un mejor funcionamiento de las células del sistema nervioso, las encargadas de controlar las decisiones y la voluntad; y también las que sufren los impactos del estrés y las tensiones a las que se ve sometido el fumador compulsivo.

La dieta tiene también un gran valor desde el punto de vista psicológico.

Ejercicios físicos

Se adecuan a las características físicas de cada persona. Tienen el propósito de mejorar la respiración, descargar tensiones y ocupar positivamente momentos de ocio.

Ejercicios respiratorios

Tienen el propósito de aportar una cuota extra de oxígeno al cerebro (ya que sus neuronas necesitan cinco veces más oxígeno que cualquier otra parte del cuerpo para funcionar correctamente) que es el encargado de llevar a buen término las decisiones y el ejercicio de la voluntad. También tienen una función relajante, antiestrés.

Seminarista

Licenciado Alberto Novell Experiencia de más de 25 años en el dictado de Seminarios sobre promoción de la Salud en general y aplicada al ámbito laboral



Conductor (orador) de 369 Cursos para Dejar de Fumar

Conductor (orador) de 190 Seminarios de Control del Estrés dados en toda Latinoamérica en países como: Argentina, Paraguay, Perú, Bolivia, Chile y Uruguay

Conferenciante sobre temas de: Prevención para la Salud, Salud Mental, Oratoria, Comunicación, Etc. Miembro de Internacional Commission for Prevention of Alcoholism and Drugdependency (ONU). Miembro Honorario de la Fundación Givré.

Periodista, escritor y columnista en diferentes medios gráficos: Diario El litoral de Santa Fe, Siete Días, Revista Gente, Revista Vivir, Sábado Show (Uruguay), Ecología Internacional (España), El Centinela (EEUU) entre Otros. Más de 1000 Artículos publicados en 26 revistas de Argentina , Uruguay, Brasil, España, México y Estados Unidos.

Licenciado en Periodismo y Comunicación Social. (Universidad John Kennedy. Bs. As).

Licenciado en Teología (Universidad Adventista del Plata. Entre Ríos)

Trabajó como Director de VIDA FELIZ (Publicación periódica de distribución en Latinoamérica)

Trabajó como Director de CUERPO & MENTE EN DEPORTES (Revista de distribución en kioscos)

Trabajó como Director de DEPORTE & SALUD (Revista de distribución en kioscos)

Trabajó como Director de FITNESS (Suplemento de El Cronista Comercial)

Trabajó como Director de VITAL (Suplemento de El País, Montevideo)

Trabajó como Conductor de SALUD, UN MODO DE VIDA (Radio El Mundo FM, Buenos Aires) y Columnista en COMPETENCIA (de Víctor Hugo Morales en Radio Continental, Buenos Aires)

Costos

El Curso para dejar de Fumar consta de **5 sesiones sucesivas de aproximadamente una hora y media** de duración y **el costo por persona que asiste al Seminario es de 2500 \$U** y tiene un cupo mínimo de 10 personas para su realización.

En caso de que en su Empresa, Asociación o Institución sean menos de 10 personas los interesados voluntarios de participar, se coordina de colocarlos con otros grupos para alcanzar el cupo mínimo de realización

Consultas

Quedamos a sus órdenes para cuando usted lo entienda pertinente, poder evacuar sus dudas, planteamientos y necesidades específicas.

Pudiendo contactarnos a través del formulario de contacto en nuestra página web del Programa Calidad de Vida Laboral www.metodoharmon.com, o a través de los siguientes datos:

Ing Quím. Carlos Brocca

Gerente Comercial del Programa Calidad de Vida Laboral

Cel.: 099643930

E-mail: cbrocca7@gmail.com

Nota: El seminario se puede adaptar para satisfacer sus necesidades, por lo tanto se desarrolla en el formato que sea de su mayor conveniencia.

Sí usted es un particular y desea realizar el Curso para Dejar de Fumar, puede anotarse en el formulario de preinscripción en nuestro Sitio Web www.metodoharmon.com y nos contactaremos con usted para coordinar fechas y horarios.