



# FIGHTBACK

.....  
*Leyre Corcuera, Sara Lacalle, Valeria Latorre, Irene Padilla y Angela Sáenz*

# PRESENTACIÓN

---

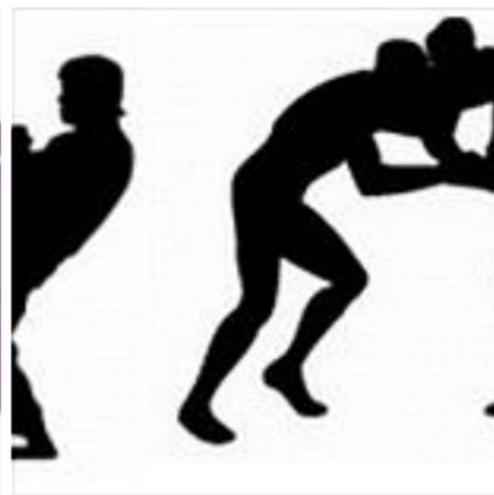
Vivimos en una época en la que la violencia forma parte de nuestra sociedad, y hemos constatado que los principales afectados son jóvenes. Consideramos que una situación así no puede prolongarse más, y por ello creemos que desarrollar nuestro proyecto sería una solución eficaz. Nuestro objetivo no es combatir la violencia con violencia, sino aprender a defenderse sin recurrir a este comportamiento que queremos erradicar de la sociedad. Últimamente hemos escuchado en las noticias numerosos casos de violencia que se podrían haber evitado si esas personas hubieran participado en nuestro proyecto. En nuestra opinión, la educación es el arma para cambiar el mundo, además de ser el origen de todo comportamiento. Por ello, hemos decidido orientar este proyecto a los jóvenes de edades comprendidas entre los doce y los dieciocho años. Es evidente que no hemos inventado nada, ya que estos programas existen en gimnasios, sin embargo nos gustaría recalcar el éxito que tendría nuestro proyecto al extrapolar esta actividad primordial a los colegios, donde creemos que realmente hace falta.



# NOCIONES A ENSEÑAR

---

- Control de las emociones y sentimientos ante una situación límite la cual escapa de nuestro control, especialmente ante el miedo.
- Métodos de relajación para desarrollar un control completo sobre tu mente y cuerpo.
- Técnicas de defensa personal sin recurrir a la violencia, con las cuales puedes evitar daños mayores.



# VÍDEO DE PRESENTACIÓN



<https://drive.google.com/open?id=0B1gUy8SYUfRLZ1lqSlp4aWhZdTA>