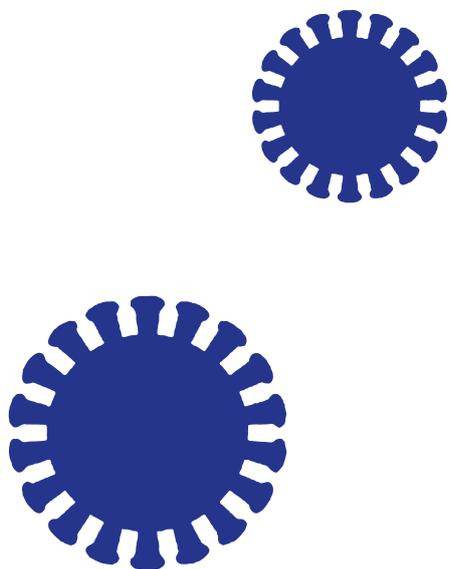


FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONeixEMENT  
HABILITATS



**iReiniciemos!**

# Trayectos

Dinàmica G5D4



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut



# Trayectos

Dinámica G5D4

## Objetivos de la dinámica

# A

**Entender la incertidumbre como parte de un proceso de crecimiento.**

# B

**Visualizar el proceso de transformación asociado a una crisis.**

## Síntesis de la dinámica

Observaremos, desde la distancia del tiempo, situaciones que hemos añorado o nos han preocupado durante el confinamiento y el postconfinamiento.

## Materiales

- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Trayectos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! El regalo
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



## El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos que se realice la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, cuando menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se realizan actividades autónomamente (y más si la música responde a las preferencias del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre las pérdidas y la añoranza puede escuchar en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



## Conceptos clave

La dinámica aborda varios conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación:

**Pérdida:** A lo largo de nuestra vida convivimos con muchas pérdidas que vivimos con mayor o menor intensidad. Algunas pueden ser provocadas por nosotros mismos y otras nos vienen sin esperarlo. Puede ser una ruptura de pareja, la pérdida de un objeto valioso, un cambio de domicilio, la muerte de un ser querido, el fin de los estudios y muchas otras. En general, las pérdidas nos generan emociones negativas (añoranza, dolor, tristeza...), que nos ayudan a reconocer la

importancia que tenía para nosotros lo que hemos perdido.

**Malestar emocional:** Generalizando, podemos decir que muchos y muchas adolescentes echan de menos sus «antiguas vidas», están hartos y hartas de seguir las normas del confinamiento y el desconfinamiento, tienen la sensación que les cuesta organizarse y que necesitan más espacio propio. Durante este tiempo han vivido una secuencia que va desde la tolerancia a la frustración hasta la adaptación y el aprendizaje constante. Una buena parte ha buscado refugio en las plataformas virtuales que ofrecen series y películas, donde pueden encontrarse con los iguales -aunque sea por videollamada- y donde pueden expresarse o evadirse sin contención. Cada uno de estos chicos y chicas ha experimentado en este periodo situaciones de incertidumbre, preocupaciones y pérdidas vividas como enormes. El malestar emocional es la respuesta adaptativa a estos sentimientos.

**Cuidar, tener cuidado de:** El término cuidar proviene del latín cogitare, que significa «pensar». Se puede cuidar a alguien, a algo, a algún animal o planta o también a las ideas. Pero para cuidar a cualquier cosa o persona es esencial cuidarnos a nosotros mismos primero. Podríamos decir que el elemento básico para cuidar es escuchar al otro: prestarle atención para poder ofrecerle lo que necesita.

Cuando cuidamos algo, le dedicamos nuestro tiempo, dejando de lado otras cuestiones que quizás no nos interesan tanto. Cuidar algo, a una persona o a nosotros mismos demuestra que la cosa cuidada está por delante de todo en ese momento. Cuidar también significa amar, aceptar, sentir, escuchar, comprender, acompañar, confiar... Cuando nos referimos a cuidarnos a nosotros mismos, no nos referimos solo a cuidar de la salud y del cuerpo (belleza), sino también de nuestras emociones y pensamientos. Sentirnos llenos de vida y en plena forma para afrontar todo lo que nos proponemos.



**Fases del duelo de Kübler-Ross:** A continuación, hacemos una breve descripción de cada fase:

- **Fase previa:** es el periodo previo a la crisis, que en este caso fue el confinamiento causado por la COVID-19. En este periodo vivíamos con nuestras rutinas cotidianas y con desconocimiento sobre la crisis.
- **COVID-19:** es la etapa de la CRISIS o de choque, es el detonante del cambio, es lo que hace que empecemos un camino nuevo y modifica lo que era cotidiano previamente.
- **Fase de la negación:** es como nos encontramos después del choque. Nos cuesta creer y aceptar lo que ha sucedido, no sabemos dónde ir ni qué hacer, vamos perdidos y nos sentimos desorientados. Pueden aparecer frases como «no puede ser», «esto no está pasando».
- **Fase de la rabia:** es aquel momento en que sentimos enojo por la situación no elegida y no queremos aceptarla, estamos en estado de queja constante, nos evadimos y no nos enfrentamos a nada. Nos centramos en las consecuencias de lo que está pasando.
- **Fase de la tristeza:** es la fase más dura, en la que «tocamos fondo». En este momento es cuando sufrimos por lo que nos ha pasado, nos damos cuenta de que las cosas son como son, no podemos cambiarlas y la única opción es aprender a aceptarlas.
- **Fase de la aceptación:** Es la fase en que decidimos afrontar las consecuencias de la crisis. Pasamos a la acción para vivir desde otro lugar la situación actual, con una mirada y un enfoque nuevo.
- **Fase de la transformación:** Esta etapa es el final del trayecto, hemos aprendido sobre la crisis vivida y hemos integrado y trascendido sus consecuencias. Es la fase final de la aceptación, hemos sacado lo mejor de nosotros para continuar nuestra vida, hay un sentido y una integración de todo lo vivido. Hemos crecido con la experiencia.



---

# 01.

## Antes de empezar

**Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si quieren hacer algún comentario respecto a lo que hicimos en la dinámica anterior, en la que decidimos como queremos que sean nuestros espacios relacionales a partir de ahora.**

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos revisar situaciones que nos han preocupado durante el confinamiento.

## 02.

# Trayectos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!

### Comenzaremos visualizando el vídeo Un intensiu de Stranger Things (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:08]  
<https://youtu.be/cfvNwYBB1wc>

Este vídeo muestra el encuentro virtual de un grupo de amigos en el que comparten las pérdidas que han sufrido durante el confinamiento. Hablan de lo que añoran y del porqué. Esto les acaba llevando a celebrar el hecho de formar parte de un grupo para acompañarse y salir adelante.



- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Os habéis identificado con alguna de estas situaciones? ¿Queréis hablar de ello? ¡De acuerdo! Lo haremos en la dinámica de hoy.
- Propondremos a los chicos y chicas que se sienten en círculo y que, como hacían los jóvenes del vídeo, de uno en uno vayan comentando cosas que añoran o que les ha dolido perder durante el confinamiento y el postconfinamiento debido a la COVID-19. Estas pérdidas pueden incluir, por ejemplo, la ceremonia de graduación, que han tenido que hacer la fiesta de fin de curso online, eventos deportivos de fin de curso, danzas, fiestas, actividades escolares, intercambios, campamentos, conciertos, proyectos, nuevas experiencias que no han podido vivir, o sencillamente haber perdido la proximidad de amigos, profesores, familiares u otras personas significativas. Cada uno hará una sola aportación y haremos tantas rondas de aportaciones como sea necesario mientras haya propuestas de los chicos y chicas para compartir.
- Cuando ya no queden más aportaciones, pediremos que cada uno escoja una de las pérdidas que ha compartido con el grupo: la utilizaremos para hacer una reflexión del

proceso que ha significado para nosotros este confinamiento. Esta reflexión consistirá en caminar por el espacio, libremente, realizando cada uno su itinerario. Intentaremos crear un espacio de reflexión que permita a cada uno conectar con su situación hasta el punto donde desee. Para ello será necesario que todo el mundo esté en silencio y centrado en su propia trayectoria. Explicaremos al grupo que para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones cerraremos los ojos en algunas ocasiones. No tienen de qué preocuparse porque estamos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí acompañándolos, pero si alguien no lo ve claro, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. Si alguien prefiere tener los ojos abiertos, procuraremos que vea que estamos alerta. En caso de que alguien muestre inquietud, nos podemos acercar y ponerle una mano en el hombro para que se tranquilice.

- Cuando los chicos y chicas estén a punto, iniciaremos la dinámica diciéndoles que se relajen y que vayan pensando de manera introspectiva las preguntas que les iremos haciendo. Quien conduzca la dinámica acompañará la reflexión en voz alta, pausada y tranquila. Os hacemos una propuesta de texto que puede guiar esta reflexión:

«Si ya estamos todos a punto, empezaremos la dinámica paseando libre y tranquilamente por el espacio, cada uno que haga su trayectoria respetando la de los demás, sin chocar. Mientras caminamos, nos enfocaremos en alguna situación previa al confinamiento que nos aporte recuerdos positivos. Puede ser compartir una actividad deportiva, un encuentro en el parque, jugar a cartas, dar un paseo, recibir una noticia sorprendente, escuchar la música que nos gusta o ganar en el juego preferido de la Play..., una situación que nos lleve un buen recuerdo. Cuando la hayáis elegido, haced una pausa e intentad recordar con más claridad aquella situación: ¿Dónde estoy?; ¿Con quién estoy?; ¿Hace frío

o hace calor?; ¿Qué estoy haciendo?; ¿Estoy hablando de algo?; ¿Cómo me siento? Intentemos sentir la sensación corporal de la situación que estamos recordando. Seguimos caminando. Respiramos. ¿Sentimos cosquilleo en algún lugar en particular de nuestro cuerpo? Se trata de un recuerdo positivo. ¿Lo puedo alargar? ¿Me siento bien?».

Podemos dejar unos segundos para que los chicos y chicas se concentren en sus sensaciones y volveremos a hablar: «Ha llegado el momento del confinamiento. Id cogiendo asiento en el suelo con los ojos cerrados para dejar atrás la situación que hemos visualizado y avanzar al momento en que nos dijeron que habría un confinamiento debido a la COVID-19. Cada uno, desde vuestro sitio, ¿Podéis recordar aquel momento? ¿Dónde estáis? ¿Con quién estáis? ¿Qué sensación os genera saber que hoy cerrarán el instituto y no os volveréis a ver en unos días? ¿Y cuándo os dicen que el confinamiento se alargará y puede tratarse de meses? Sentid esa sensación durante unos segundos e intentad recordar todas las cosas que fueron pasando. Ahora, cada uno utilizando el tiempo que necesite, vamos conectando con la situación de pérdida que hemos escogido para hacer la reflexión.

Recordad que cada uno tiene la suya, la que ha escogido de entre las varias que hemos compartido en el círculo inicial. Si ya no la recordáis, podéis pensar alguna nueva. Se trata de conectar con un momento del confinamiento que nos hizo sentir que habíamos perdido algo».

Cuando veamos que todos los chicos y chicas están sentados, continuaremos: «Ahora que habéis conectado con vuestra pérdida, observemos qué trayecto nos ha acompañado y hacia dónde nos ha conducido. Quizá todavía nos acompaña. Para hacerlo, primero recordaremos el momento en que se produjo la pérdida: ¿Cómo me entero?; ¿Qué ha sucedido?; ¿Estoy en compañía?; ¿Con quién?; ¿Qué pasa?; ¿He perdido

una oportunidad de pasarlo bien?; ¿Es imposible encontrarme con alguien que amo?; ¿Lo ocurrido rompe una esperanza de futuro?» No hay un bien y un mal, todas las propuestas son buenas. Pueden ser situaciones muy diversas. Para cada uno su pérdida es significativa.

Dejaremos unos segundos para que cada uno pueda ir conectando con su pérdida y estaremos atentos a las reacciones de los chicos y chicas para acompañarlos si alguno necesita ayuda al conectar con su malestar. Seguiremos planteando preguntas espaciadamente permitiendo que los chicos y chicas puedan elaborar su reflexión: «Ahora que has conectado con tu pérdida, ¿Qué es lo que más te preocupa de lo que ha sucedido? ¿Te genera dificultades? ¿Qué es lo que más te impacta de la situación? ¿La compartes con alguien? ¿Qué le dices? ¿Sientes que has perdido algo? ¿Te sientes como si formarás parte de una película? ¿Tienes la sensación de que “no puede ser”? Respira. Intenta conectar con las sensaciones que te llegan: ¿Sientes más una parte de tu cuerpo que otra? ¿Dónde se concentran tus emociones? Si te genera malestar, recuerda que estás aquí con nosotros, puedes pedir ayuda. Ahora continuaremos el trayecto para aprender de esta situación».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «Seguimos haciendo el trayecto. Han pasado unos días. ¿Ha cambiado algo? ¿Lo que has perdido es irreversible? ¿Cómo actúas ante esta situación? ¿Te ayuda alguien? ¿Qué es lo que te sabe peor? ¿Cómo te sientes? ¿Con qué emociones conectas? Cada uno vive su etapa del trayecto. ¿Quizás sientes frustración, enfado o rabia? Si es así, ¿Sabes qué es lo que produce esta rabia? ¿O quizás sientes tristeza? ¿Qué es lo que lamentas? ¿Sientes decepción? ¿Lo puedes recuperar? ¿Por qué es duro este momento? Respiramos, abrimos los ojos y caminamos con esta emoción. ¿Cómo caminamos? Intentamos oírla sentir la emoción en este momento, en nuestro caminar».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «Continuamos el camino y el tiempo avanza. Ahora intentaremos caminar lentamente para poder concentrarnos en la reflexión. ¿Tienes miedo? ¿Sientes incertidumbre? ¿Sientes resignación? ¿Cómo la sientes? Caminamos y respiramos con ella (dejamos unos segundos). El trayecto continúa. ¿Detectas algún cambio positivo en la situación de pérdida que estás recordando? ¿Qué te motiva a seguir adelante? ¿Tienes todo lo que necesitas? ¿Qué te falta? ¿Alguien te acompaña? Seguimos avanzando: ¿la sensación de rabia o de tristeza se va desvaneciendo? ¿Qué emociones ocupan su lugar? ¿Te sientes capaz de superar esta situación? ¿Cómo lo haces? ¿Cómo te sientes? Respiramos y seguimos caminando. Corporalmente ¿sentimos las emociones en el mismo lugar que en las etapas anteriores? ¿Aparece el ánimo? ¿La esperanza? ¿Puedes reconocer qué genera estas emociones? Intentemos conectar con las emociones que sentimos en este momento. Dejemos que la emoción impregne nuestra manera de caminar».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «El trayecto continúa y nos permitimos avanzar. Seguimos caminando y observamos si nuestra pérdida, en este preciso momento, significa dejar algo o alguien atrás. ¿Lo aceptas? ¿Decides encontrar una alternativa para mantener el recuerdo o la opción de recuperarlo? ¿Cuál es? ¿Quizás esta situación te ayuda a aprender algo? ¿Qué te aporta principalmente? ¿Sientes que te has dado cuenta de algo nuevo? ¿Qué sentido ha tenido este recorrido? ¿Cómo te sientes ahora? ¿De qué estás más satisfecho? ¿Quizás sientes agradecimiento por alguna experiencia vivida? Respira y, sin prisa, encuentra un lugar para sentarte y para disfrutar de esta sensación durante unos instantes».

- **Pasados unos segundos, en función del estado de concentración del grupo, diremos «stop» para terminar la actividad.**

## Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas:

- 1. ¿Os habíais parado a pensar en las pérdidas que os ha causado el confinamiento?** Posibles reflexiones: A menudo asociamos el duelo a un proceso de muerte, pero, aparte de ese momento, también se puede experimentar en muchas otras situaciones, como hemos visto en el vídeo. Quizás a algunos chicos y chicas les puede sorprender descubrir que el proceso de duelo que hemos visualizado es un recorrido que han vivido en muchas otras situaciones.
- 2. ¿Os habéis podido visualizar haciendo el recorrido que habéis vivido con la pérdida que habéis seleccionado?** Posibles reflexiones: Probablemente habrá quienes se habrán podido visualizar y se habrán dado cuenta que aún les queda mucho camino o que ya han recorrido mucho. También puede ser que hayan avanzado bien hasta la etapa en que se encuentren actualmente respecto a la pérdida que han utilizado para la reflexión, pero sin saber cómo avanzar. Y también puede haber el caso del chico o la chica que no haya conectado. Respetamos su espacio, puede que no lo quiera manifestar o simplemente no era su momento para hacer esta dinámica y no ha querido entrar, podemos encontrar resistencias.

- 3. ¿Habéis conseguido contactar con las emociones que habéis ido viviendo a lo largo del trayecto que hemos visualizado? ¿Habéis podido sentir las y caminar con ellas?** Posibles reflexiones: Reconocer las emociones, describirlas y comprenderlas son dos herramientas esenciales para reducir el malestar emocional. También ayudará centrarnos en el momento presente y tratar de entender qué está pasando en nuestra mente y nuestro cuerpo, en lugar de centrarnos en el pasado (con las pérdidas) o en el futuro (con los miedos y preocupaciones). Establecer hábitos y rituales diarios también puede ayudar a los adolescentes a hacer frente a sus sentimientos de impotencia, ya que eso puede hacer que tengan más sensación de control sobre su vida.
- 4. ¿En qué os ha ayudado identificar vuestro recorrido? ¿Habéis identificado lo que os queda por recorrer?** Posibles reflexiones: El hecho de entender un duelo como un proceso en diferentes fases nos permite controlar mejor el camino, validar lo que hemos recorrido y, al mismo tiempo, prepararnos para avanzar.
- 5. ¿Mientras hacíais este recorrido, habéis conectado también con otras situaciones en las que también habéis hecho este trayecto?** Posibles reflexiones: Es probable que, aunque en la reflexión hemos propuesto centrarnos en una pérdida en concreto, nos hayan venido a la mente otros momentos en que hemos hecho este viaje y probablemente nos recuerden situaciones que ya hemos superado. Invitamos a aprovechar esta experiencia para ver qué hicimos en ese momento que nos ayudó a continuar. Podemos vivir las experiencias anteriores como aprendizajes, para nosotros mismos o para compartirlo e inspirar a los compañeros.



**6. ¿Habéis tenido dificultades a la hora de concretar los futuros pasos para pasar a la fase siguiente?** Posibles reflexiones: Puede resultar que en un momento nos encontremos sin la energía, la preparación o la predisposición para pensar en cómo superar una situación. Podemos aconsejar tener paciencia y el convencimiento de que tenemos los recursos para avanzar. Ahora es el momento de movilizar nuestra iniciativa y creatividad para pasar a la acción y, si es necesario, pedir ayuda a algún compañero o compañera, familiar, amigo o amiga...

**7. ¿Alguien ve imposible terminar el recorrido?** Posibles reflexiones: Probablemente nunca haremos esta pregunta porque saldrá espontáneamente, siempre hay algún chico o chica que la plantea. Esto sucede en aquellas ocasiones en que tenemos la mirada y la energía puesta en el pasado, cuando todavía tenemos todo el trayecto o una buena parte por hacer. Recordemos que una pérdida inicia un trayecto que finaliza con un aprendizaje. Si lo recordamos y nos centramos en la etapa que estamos viviendo, encontraremos la manera de avanzar y, si es necesario, pedir ayuda.

**8. ¿Qué podemos hacer con los aprendizajes obtenidos?** Posibles reflexiones: Reflexionar y pensar sobre los aprendizajes requiere tiempo y esfuerzo y, lo más importante, la voluntad y la valentía para explorar. Pero hemos visto que en las situaciones de incertidumbre hay muchos aprendizajes y muchos retos. Estos retos son un estímulo para seguir avanzando hacia nuestra mejor versión y seguir creciendo. Poner en valor todo lo que ya tenemos, nos puede ayudar a seguir avanzando, dará sentido a todo lo que hemos iniciado. Vivir la incertidumbre y el cambio como una oportunidad de crecimiento nos ayudará a seguir indagando y a afrontar nuevos retos.

# 03.

## iReiniciemos!

### El regalo

#### Visualizaremos el vídeo

##### The present

[canal The present, 4:18]  
<https://youtu.be/WjqIU5FgsYc>



El vídeo muestra cómo un chico decide hacer un cambio en su vida gracias al regalo de una mascota. Tanto el chico como la mascota utilizan lo que tienen a su alcance para iniciar el camino hacia un nuevo mundo de posibilidades. La visualización del corto conecta el tema de las pérdidas con la automotivación y la autosuperación, esenciales para sacar adelante nuestro plan de vida. También es importante la figura del perrito, que hace de amigo motivador y semilla del cambio.

¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Pensáis que está vinculado a la dinámica de hoy? ¿A alguien, este vídeo le inspira para avanzar en la superación de alguna pérdida? ¿Quizás contactaríamos con alguien? ¿Por dónde os gustaría empezar?

#### Recapitulemos

La situación de la COVID-19 ha cambiado nuestras vidas y hemos tenido que renunciar a mucho. Hemos perdido muchas cosas o incluso personas. La crisis del coronavirus es un reto para todos, pero podemos encontrar la oportunidad de obtener aprendizajes, nuevas perspectivas, habilidades y madurez.

**Cuando algo os perturbe y os genere malestar emocional, podéis recordar la dinámica de hoy: parar a observar qué os está sucediendo y cómo os sentís. Recordad que el duelo es un trayecto que también nos puede ayudar a encontrar la manera de superar el dolor.**

# 04.

## ¿Qué me llevo hoy?

**Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.**

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventutdiba #fem\_tec.



---

**Autoría:**

Montserrat Clotet Masana  
M. Teresa Clotet Masana  
El Despertador

**Traducción al castellano:**

Ana Aymerich Vázquez de Novoa  
Rosa Lama Castro  
Vanessa Abad Digon

**Idea y coordinación:**

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut de la Diputació de  
Barcelona.

1a edició: julio de 2020

@ de la edició: Diputació de Barcelona



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut**

**Oficina del Pla Jove**

Carrer de l'Harmonia 24  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 556  
o.plaj@diba.cat  
www.diba.cat