

La nova Cerdanya intercultural analitza el dol migratori

El Consell Comarcal convoca jornades d'ajuda per superar el dolor pel desplaçament en una comarca amb el 17% de la població estrangera



Dibuix promocioal de les jornades de dol migratori del Consell Comarcal / CCC

L'Àrea d'Igualtat del **Consell Comarcal de la Cerdanya** ha posat en marxa un **taller d'acompanyament** per abordar el procés del **dol migratori**, adreçat a persones que han viscut un procés de **migració**. La **Cerdanya** ha passat, en menys d'un segle, de ser una comunitat rural amb famílies històricament arrelades a cada poble a convertir-se en una societat multicultural, amb el **17% de població estrangera** i, alhora, una gran part de la població ja nascuda a la vall que es mou per raons d'estudis o feina. Aquest canvi demogràfic posa de relleu la importància de generar espais de reflexió i suport per afrontar les transformacions personals i comunitàries que comporta la mobilitat. El programa es portarà a terme els dies 14, 21 i 28 de maig a les tres de la tarda a la seu dels Serveis Socials de Cerdanya, a Puigcerdà, amb inscripció.

Segons els responsables del programa, migrar no és només un canvi geogràfic, sinó també una transformació profunda de la **identitat**, de

les relacions i del sentit de pertinença. El dol migratori és una resposta emocional natural davant les pèrdues que comporta deixar enrere el país d'origen, la família, la cultura i els costums.

Durant el taller es treballaran aspectes **emocionals**, psicològics i socials per reconèixer i validar aquestes vivències. Serà un espai per compartir històries, expressar sentiments com la tristesa, la nostàlgia o la incertesa, i entendre que no es tracta d'un procés que s'ha de viure en solitud.

L'**acompanyament grupal** afavoreix l'empatia i la creació de xarxes de suport, elements clau per a l'adaptació al nou entorn. A més, els participants rebran eines pràctiques per gestionar l'estrès, enfortir l'**autoestima** i reconstruir el sentit d'**identitat**, promovent una integració que respecti les arrels pròpies.

Segons el Consell Comarcal, el taller és “un espai per cuidar-se, créixer i transformar l'experiència migratòria en una oportunitat”, tot oferint suport emocional i social a les persones que afronten aquest procés.