

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**MEMORIA
GABINETE SOPHYA
2020**



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020

Queridas familias y colaboradores amigos todos,

El año 2020, ha sido un año para todos memorable e inolvidable. No creo que se pueda decir mucho más que lo que todos hemos dicho, leído y escuchado.

Para nuestra propia salud, se ha puesto a prueba nuestro dinero y nuestro amor en cada familia y en cada persona. Es un año para el que nunca nos habían preparado y nos creíamos dioses, y hemos descubierto que somos frágiles dioses con pies de barro.

Esta gran diferencia, entre nuestra forma de vida y de pensamiento y lo que en tampoco tiempo nos ha hecho reconducirnos hacia un lado desconocido para todos, puede dejarnos secuelas psicológicas más o menos graves.

Dentro de 25 años, podremos decir "Yo estuve ahí..." y es ahora cuando de cada uno de nosotros va a depender el haber salido reforzados o debilitados.

No sabemos cuándo veremos la verdadera luz del túnel y eso hace que estemos bailando psicológicamente entre "el ocaso y la esperanza".

Porque toda la humanidad somos mucho más que esta pandemia que nos ha tocado vivir, yo me quedo con la "esperanza de salir fortalecidos y sensibilizados para hacer de este mundo, un mundo mejor", aunque haya muchas vidas, proyectos e ilusiones que se han quedado en el camino.

Seremos el fruto de la mejor selección natural que no se daba en la tierra desde hace miles de años, no te entierres en el ocaso y pisa fuerte con la esperanza puesta en la vida.

Sara Pérez-Tomé
CEO-Gabinete Sophya

ARMONÍA FAMILIAR
Sophya.

**POST
PUBLICADOS**



SARA PÉREZ-TOMÉ

POST ESCRITOS DURANTE EL AÑO 2020



**¿EXISTE EL
INSTINTO
PATERNAL?**

**¿SOLEDAD
DESEADA O NO
DESEADA?**



**EN EL SEXO NUNCA
FRACASAREMOS SI TU
Y YO NO QUEREMOS**



**MADRE POSTIZA
POR AMOR Y
REPERCUSIÓN**

**DESPUÉS DE LOS 50
TENEMOS QUE SER
MÁS DISFRUTONES**



**FAMILIAS COVID EN
UNA NAVIDAD
MODIFICADA**



SARA MOLINA

POST ESCRITOS DURANTE EL AÑO 2020

SER PADRE NO TIENE LIBRO DE INSTRUCCIONES



**UNA HISTORIA
DE AMOR**



**REPARTIR LA
CARGA MENTAL**

EMPATÍA DIGITAL, TRABAJO, COVID19 Y LA SILENCIOSA DEFEMINIZACIÓN



**LOS ABUELOS
AYER HOY Y
MAÑANA**



**ESO QUE TU
ME DAS**

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**VIDEOS
PUBLICADOS**

VÍDEOS PUBLICADOS EN NUESTRO CANAL



FAMILIA

- ¿Qué te tengo que hacer para ser el padre/madre perfecto?
- Los hijos y las nuevas tecnologías.
- ¿Sabes si tu hijo tiene relaciones sexuales?
- ¿Cómo superar la muerte de un hijo?
- ¿Quieres entender mejor a tu hijo adolescente?

PAREJA

- ¿Sabes cómo te afecta tu adicción a la pornografía?
- ¿Sabes lo que significa el Síndrome Afrodita y el Síndrome Simon?
- ¿El dinero es tuyo o de los dos?
- No puedo vivir sin él

DESARROLLO PERSONAL

- Tu mascota también te cuida.
- ¿Cómo enfadarse bien?
- Compras compulsivas en Navidad.



[VER LISTA DE REPRODUCCIÓN FAMILIA](#)



[VER LISTA DE REPRODUCCIÓN PAREJA](#)



[VER LISTA DE REPRODUCCIÓN DESARROLLO PERSONAL](#)

#YOMEQUEDOENCASA



Durante el confinamiento domiciliario en España, el **Gabinete Sophya** ha estado con todos los suscriptores realizando diariamente vídeos dedicados al confinamiento, podcast y cuentos que cuentan...

utilizamos el #Sophyasiemprecerca

5 MINUTOS CON SARA PÉREZ-TOMÉ



PODCAST



5 MINUTOS CON SARA MOLINA



CUENTOS CON MORALEJA



ARMONÍA FAMILIAR
Sophya.

**ALGUNAS DE
LAS
PONENCIAS Y
TALLERES
FORMATIVOS**



¿Sabemos

por qué y cómo nos amamos?

Durante todo el año se han realizado cursillos prematrimoniales en la Basilica San Miguel en Madrid para hablar de la comunicación y sexualidad en la pareja a novios que están a punto de casarse.



SABER COMUNICAR AMÁNDONOS PARA SIEMPRE

Sara Pérez-Tomé realiza cursillos matrimoniales para la Parroquia de la Visitación durante todo el año.

- Desarrollo personal de la afectividad.
- Comunicar es común y dar.
- Bases del sistema matrimonial.
- Conquistando la felicidad en todas las etapas.
- Ecología de la sexualidad humana.
- El lenguaje del amor en nuestro cuerpo



COF



Since 1978
IFFD
INTERNATIONAL FEDERATION
FOR FAMILY DEVELOPMENT

CURSOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

El Colegio El Tomillar en Badajoz nos solicitó una sesión de orientación familiar:

"Ocio, amistad y el éxito social"

y ha sido posible gracias a la colaboración entre la Asociación Alcazaba y Sara Pérez-Tomé




PUERTAPALMA
EL TOMILLAR

ALCAZABA

Centro de Orientación Familiar

La idea de la felicidad en el adolescente está marcada por una serie de experiencias positivas y placenteras en las que el adolescente quisiera vivir constantemente.

***Nota técnica de IFFD -Adolescente**

COF



CURSOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR



El curso de Amor Matrimonial

Tema: Enamorarse en cosa de dos
Caso "Con lo que tenemos que mejorar"
Nota Técnica: En-amorados



COLEGIO DE FOMENTO
MONTEALTO

El curso de PreAdolescencia

Tema: Educar queriendonos
Caso "Ya no sé si nos queremos"
Nota Técnica: Crisis en el amor conyugal



RETOS PARA LA MUJER DE HOY



Ponencia creada para la Asociación Alamar del Salvador para tratar los siguientes temas:

- Techo de cristal femenino.
- ¿Cuándo fue la última vez que has pensando que no puedes?
- Capacidades femeninas.



La fidelidad

VENTAJAS DE SER FIEL EN EL MATRIMONIO.



Desde matrimonioscatolicos.com nos solicitaron una ponencia para hablar sobre la fidelidad en el matrimonio.



Sara Pérez-Tomé habló sobre:

- Los 4 componentes básicos de la pareja.
- Lo que genera la fidelidad compartida.
- La irresponsabilidad de ser infiel.

OS DEJAMOS EL LINK COMPLETO DE LA PONENCIA.-MADRID



CENTRO DE ESTUDIOS ALBATROS

El curso de Preadolescencia
Identidad Sexual
Caso "Carlos y Marta".
Nota Técnica: Valor del cuerpo:
masculinidad y feminidad.



Hombre y mujer constituyen dos expresiones de una misma sexualidad humana: sexualidad femenina y sexualidad masculina.....

***Nota técnica de IFFD -Preadolescencia**

Sophya.

EDUCACIÓN PARA EL AMOR EN LOS ADOLESCENTES

Por: Sara Pérez-Tomé

- Conseguir que los hijos antes de la pubertad, hayan descubierto su identidad y su orientación sexual es el objetivo a conseguir por los padres desde que sus hijos cumplieron 3 años.
- Que maduren afectivamente al mismo tiempo que cambia su apariencia externa es un proceso lógico y habitual antes para llegar a la pubertad.
- Haremos de nuestro hijo un adulto maduro afectivamente hablando, si su pubertad la comienza desarrollando su afectividad desde el autoconocimiento:

- Conociéndose más.
- Comprendiéndose mejor.
- Queriéndose siempre.

“Nadie que no se conozca bien, termina por comprenderse como realmente es y solo al aceptarse como es puede quererse y sentirse orgulloso de quien es y así podrá proyectar cariño hacia los demás”

WWW.SOPHYA.ES



Training de Pareja para éxito matrimonial

25 parejas asistieron al taller realizado en el mes de febrero en el Colegio Sierra Blanca y el Romeral-Málaga

- Bases del sistema matrimonial.
- ¿Cuándo se crean barreras de comunicación?
- ¿Te conoces ante un conflicto matrimonial?
- ¿Sabes cómo eres cuando amas al otro?



VI Foro en Femenino Alumni

MUJER, MADRE, TRABAJADORA: ¿SE PUEDE HOY CON TODO?

Sara Pérez-Tomé
Fundadora y CEO Gabinete Sophya - Premio "Mejor Terapeuta Familiar"

Inés Robledo
Cómo adaptarse a los tiempos

Pilar Méndez
Misionera de la Esperanza, Madre por Vocación

María Moreno
Madre Joven de Familia Numerosa Especial

VIERNES 14 FEBRERO
14:30 - LUNCH ALUMNI
15:15 - 17:00 MESA REDONDA
SALÓN DE ACTOS
COLEGIO SIERRA BLANCA

sierrablanca
alumni atención

Alumni Attendis solicita a Sara Pérez-Tomé a participar el mesa debate del VI Foro en Femenino Alumni. Málaga



Fomento Alumni y en colaboración con el IESE solicita al Gabinete Sophya una sesión con Sara Molina y Sara Pérez-Tomé para tratar el tema de la inteligencia artificial. (Madrid)



**SUPERINTELIGENCIA.
DESAFÍO LABORAL · 15 EDICIÓN**

¿Algún día un robot te quitará el puesto de trabajo?
20/21 febrero 2020 · Madrid



fomentosalumni.com

Colabora



¿PUEDEN SER FELICES TUS HIJOS?



Sara Pérez-Tomé asiste como ponente en el CLub el Yelmo-Madrid para hablar de la infancia de nuestros hijos.

“Un hijo ha de ser feliz por lo que es, no por lo que sus padres tienen o acumulan para él”

By SPTR



Programa de la ponencia:

- Tipos de padres.
- El mundo de tu hijo.
- 4 pilares básico que hereda tu hijo.
- Efecto Pigmalión.
- Claves para cuidar su autoestima.





Family Training es un proyecto de Attendis on-line en el que el Gabinete Sophya ha colaborado con diferentes píldoras educativas de vuestros hijos durante la cuarentena domiciliaria.



Aprender a no perder la alegría por el miedo



Resiliencia emocional en tiempos difíciles



Los cuatro imperdibles del matrimonio



Herramientas de comunicación



Entre creer y crear sólo hay una A de diferencia



Las prisas por vivir en el mundo adolescente



Puedes ver todos los vídeos en nuestro canal de youtube o pinchando aquí.

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**ENTREVISTAS
Y ARTÍCULOS**

ENTREVISTAS DE RADIO



Entrevistas de radio para Onda Cero por ISABEL NARANJO



"LOS CONFLICTOS SON PERFECTAMENTE RESOLUBLES SI HAY VOLUNTAD DE DIÁLOGO"

Hay que saber discutir bien, el hombre es muy creativo creando conflictos.

Los temas de herencia, las navidades, y la educación de los hijos son tema de desunión de la pareja o de la familia.

Los padres deben tener una unidad de criterios.

¿CÓMO ESTÁ AFECTANDO A LOS NIÑOS EL ACTUAL FIN DEL CURSO ESCOLAR?

Se termina el curso escolar después del confinamiento domiciliario.

Es una nueva etapa por descubrir, nuestros hijos han sido protagonista de una historia sin precedentes.

No se puede generalizar cada niño es un mundo.

"LOS PADRES TIENEN QUE EDUCAR EN LA RESPONSABILIDAD A LOS NIÑOS PARA VOLVER AL COLEGIO DE FORMA SEGURA"

La incertidumbre provoca miedo y hay muchas formas de miedo.

Los niños tienen que saber diferenciar entre lo propio y lo ajeno y así evitas que estén tocando todo en la calle.

En las manos de los padres esta educar con responsabilidad.

ENTREVISTAS DE RADIO



Entrevistas de radio para Cadena Ser
por Eugenio Camacho



"CUÁNTAS FAMILIAS MÁS TIENE QUE DESTROZAR EL COVID-19 PARA QUE LOS JÓVENES REACCIONEN"

"...este es un mal endémico que viene de la sobreprotección mal entendida según la cuál había que dársele todo al niño para que no sufriera.

Con esta idea de que son el centro del mundo han crecido y entre otras muchas cosas, no entendiendo el sentido de la solidaridad"



TENER HIJOS ES UN RIESGO PERSONAL, PERO NO TENERLOS ES UN RIESGO SOCIAL"

"... no todo el mundo vale para casarse, ni todo el mundo vale para tener hijos, hablamos de madurez personal no solo de voluntad, es una responsabilidad social tener hijos."



"HAY MUCHAS MÁS COSAS QUE LA PANDEMIA HA TRAÍDO Y SON LAS DISCUSIONES EN PAREJA"

La pandemia ha afectado hasta a las parejas que se llevaban bien.

Cada ruptura matrimonial es un ruptura familiar es un desasosiego en los hijos es un nivel de infelicidad altísimo.

ENTREVISTAS EN PRENSA



Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**EBOOKS
WEBINAR
OTROS**

EBOOKS



ARMONÍA FAMILIAR
Sophya.

SI TE INTERESA APRENDER A EDUCAR MEJOR A TUS HIJOS,
TIENES A TU DISPOSICIÓN LA SEPARATA ESCRITA POR
SARA PÉREZ-TOMÉ:

“APROXIMACIÓN AL BULLING INTRAFAMILIAR ENTRE PARES”

AlmaMater

LA VIOLENCIA EN LA FAMILIA

JESÚS MARTÍN RAMÍREZ
VALENTÍN MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ
Directores

UNIVERSIDAD DE COMPLUTENSE MADRID
CIBERLEDERAZGO
CIBERLEDERAZGO

SOLICITALO EN INFO@SOPHYA.ES

WEBINAR



¿Vives con un hijo "nini"?

Webinar para padres con hijos que ni estudian ni trabajan se dieron claves para aprender a convivir con él y ayudar a sus hijos a buscar su camino.

PROGRAMA DEL WEBINAR:

- ¿Qué es un hijo "nini"?
- Tipos de hijos "nini"
- Perfil de los padres/hijos
- Efectos en los hijos "ninis".



¿Te consideras una persona sufridora de tu hijo en cuanto le falta algo que no lo puedes conseguir?

Embarazarnos sin alejarnos

Webinar para parejas embarazados que entienden que la decisión ser padres se toma haciendo equipo los dos como PAREJA.

PROGRAMA DEL WEBINAR:

- ¿El embarazado es cosa de dos?
- ¿Cómo entendernos y querernos cuando estamos embarazados?
- Y después del nacimiento. ¿Qué pasará con nosotros?



[LINK AL WEBINAR](#)

Cada embarazo es una carrera de fondo



RULETA DE EVENTOS

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR



(P.M.S 7 AÑOS) (M.C.R 8 AÑOS) (C.M.C 7 AÑOS)

"La vida de los adultos suele ser difícil y la vida de los niños también lo es, a su manera...cuidemos mejor la infancia de nuestros hijos porque no son adultos todavía".
SARA PÉREZ-TOME

FELIZ NAVIDAD

ÚNETE A NUESTRO



Telegram

CANAL SOBRE FAMILIA Y MATRIMONIOS

<https://t.me/SophyaFamilias>

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

Testimonio de una de nuestras familias con un hijo "nini".

Tras una primera sesión familiar con Sara Pérez-Tomé llegamos a la conclusión: que la "pelota estaba en nuestro tejado", porque solo nosotros como padres podríamos y debíamos hacer salir a nuestro "hijo nini" de su BURBUJA DE CONFORT.

Con su ayuda especializada comenzamos a seguir un PLAN DE ACCIÓN con nuestro "HIJO NINI".

RESERVA TU PRIMERA SESIÓN CON SARA PÉREZ-TOMÉ EN INFO@SOPHYA.ES - 607 92 31 31

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

CALENDARIO

"No se trata de pensar mucho más, sino de pensar de otra manera"
By Sptr



www.sophya.es



@GabineteSophya
#Sophyainspira

En nuestras redes sociales se sube contenido educativo tanto para padres y parejas como para docentes y profesionales.

FRASES



VIDEOS



MINIPOST



“
Todos los hijos tienen una estrella y los padres deben ayudarle a descubrirla y que este iluminada.

By SPTR

Sophya.

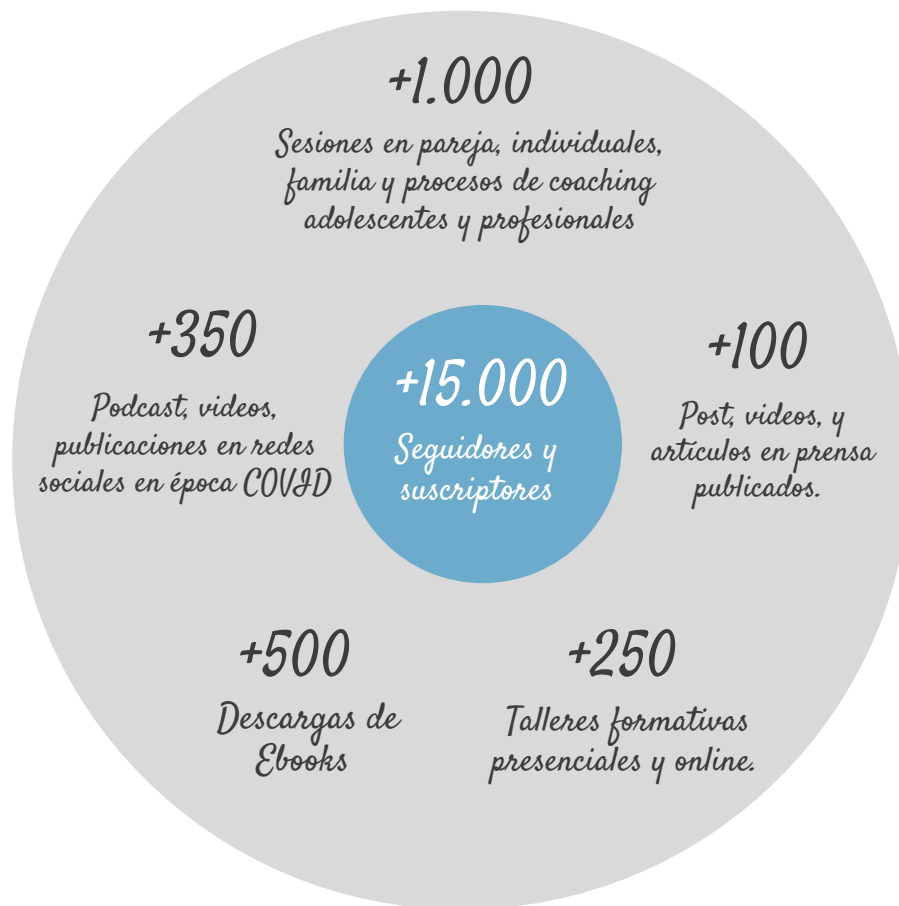
Sophya.

"RELACIÓN CON LOS NO ELEGIDOS"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPREDECERCA

WWW.SOPHYA.ES

El Gabinete Sophya puede llegar y llega a "casi" todas las esquinas del planeta, ayudando a armonizar familias y a estabilizar personas.



El Gabinete Sophya en el 2020, ha crecido en la atención a personas y familias vía online en un 300%

Asesoramiento y Orientación:

- Matrimonial 40%
- Familia 25%
- Familias con hijos "Ninis": 15%
- Desarrollo personal/profesional: 20%



CONTACTO

C/Tramontana, 1
28231-Las Rozas de Madrid



607 92 31 31



91 639 14 49

info@sophya.es



@gabinetesophya

#sophyainspira

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR