

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**MEMORIA
GABINETE SOPHYA
2022**



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022

Queridas familias, profesionales de la enseñanza e instituciones bienvenidos a la Memoria de Actividades 2022 del “**Mundo de Sophya**”

Cada año somos más conscientes de que el mundo esta cambiando pero que los valores familiares deben permanecer. Apostar por la unidad de todos los que damos valor a la vida, la libertad y la verdad siempre ganaremos la batalla.

Nuestro universo es muy singular, porque en él cabemos todos, pero no todas las personas y sus vidas conocen, entienden y viven los valores de este **micro universo** llamado “**Mundo de Sophya**”, somos una gran escuela para aprender a navegar por la diversidad y el relativismo sin perder la esencia de lo que somos.

Es una travesía difícil pero muy satisfactoria, ya que nos pone en el lugar de estar haciendo lo correcto para las siguientes generaciones. De como nosotros mantengamos estos valores dependerá en gran medida la deriva de toda la humanidad.

Todas las personas que habéis confiado en nosotros, habéis hecho que nos sintamos respetados, valorados y acogidos con un cariño y apoyo que no podemos dejar de agradecerlos.

Saber qué es lo que necesitáis, pedirnos ayuda y dejaros ayudar es lo que hacéis cada uno de los que nos pedís asesoramiento o cuando nos recomendáis e invitáis a vuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo a que contacten con nosotros. GRACIAS.

Formamos entre todos una correa de transmisión en valores, en unos momentos donde parece que cada día es mas difícil ser feliz y agradecido. No estamos solos y juntos podemos sumar.

Gracias a la pandemia, hemos salido “vacunados del conformismo y el pasotismo”, ahora sabemos que cada uno de nosotros tienen una gran responsabilidad en su puesto de trabajo, en su casa, en la calle y allá donde vayamos.

Nos despedimos agradecidos del 2022 y damos la bienvenida con auténtica ilusión al 2023.

Sara Pérez-Tomé

Fundadora-Gabinete Sophya

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**POST
PUBLICADOS**



SARA PÉREZ-TOMÉ

POSTS ESCRITOS DURANTE EL AÑO 2022



“MAMÁ Y PAPÁ, TENGO
NOVIO/A”

CONTRA EL MALTRATO
UNISEX



TESTIMONIO –
ADICCIÓN A LA
PORNOGRAFÍA



CÓMO VIVIR CON
ALGUIEN CON
INESTABILIDAD
EMOCIONAL

LA FAMILIA ES EL
VÍNCULO NATURAL QUE
NOS CONECTA CON LA
VIDA Y CON LA MUERTE



CRISIS DE
COMUNICACIÓN
SENTIMENTAL O
MAMPARITIS CONYUGAL



LAS RELACIONES
ENTRE PADRES E
HIJOS

HABLEMOS DEL SÍNDROME
DE ASIMETRÍA EN LA
PAREJA



UN PROFESOR NO ES
UN PADRE, Y EL
COLEGIO NO ES EL
HOGAR DEL ALUMNO



CUANDO AL
ATARDECER DE LA
VIDA YA NO VA A SER
POSIBLE ENVEJECER
JUNTOS

SI TE ATRAE LA
MALEDICENCIA, ¿TÚ EN
QUÉ LADO ESTÁS?



¿ES POSIBLE QUE MI
MATRIMONIO RELIGIOSO
NO FUNCIONE BIEN
PORQUE ES NULO?



NOEMI MERCHÁN YUSTE

POSTS ESCRITOS DURANTE EL AÑO
2022



COACHING,
TERAPIA O TIRAR
“PALANTE”

EL EFECTO POST
COVID



RECICLAJE PROFESIONAL,
LA ALTERNATIVA AL
CAMBIO

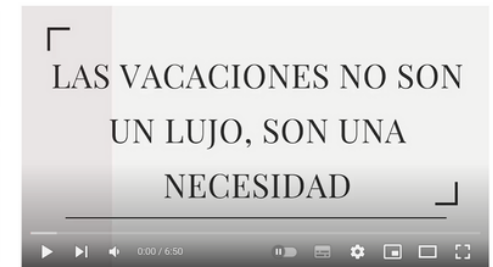
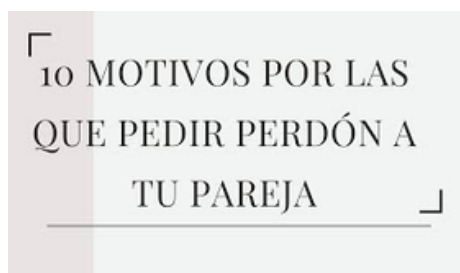
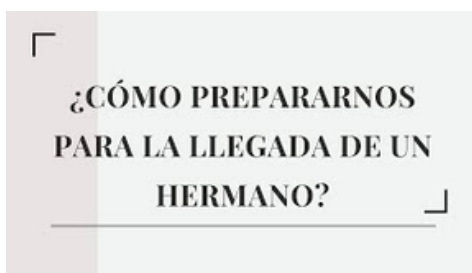
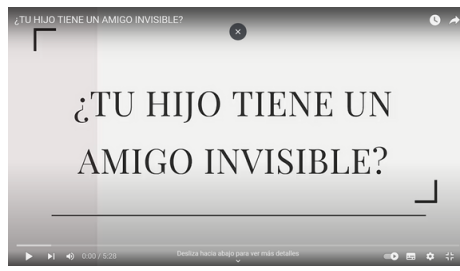
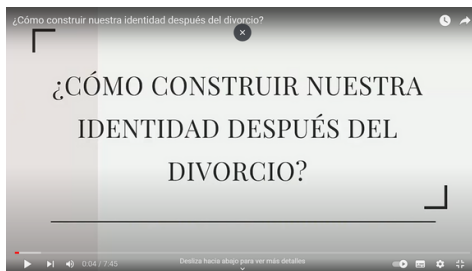
Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**VÍDEOS,
PODCAST
PUBLICADOS**

VÍDEOS PUBLICADOS EN NUESTRO CANAL DE:



@GABINETE SOPHYA



EL PODCAST DE
SARA PÉREZ-TOMÉ



9



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #9

Enseña a tus hijos a decir "NO" a las drogas

Sara Pérez Tomé habla de las herramientas que tenemos los padres para prevenir el uso de drogas en sus hijos. La comunicación empática, el amor y la comprensión son clave para que los más jóvenes de la casa no se vean tentados a utilizar sustancias ilegales.

Escúchanos en    

10



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #10

Cómo corregir a los hijos

Sara Pérez-Tomé aborda un tema tabú en la educación de los hijos, analizando en qué circunstancias y de qué forma se debe corregir para educar. Los padres preparan a sus hijos para la vida ayudándoles, con correcciones dialogadas, a que alcancen la madurez necesaria para vivir una vida responsable para cuando ellos ya no estén a su lado.

Escúchanos en    

11



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #11

¿Cómo potenciar la inteligencia?

Nuestra CEO, Sara Pérez-Tomé se adentra en un tema que puede resultar polémico: ¿La inteligencia es igual en hombres y en mujeres? A través de datos científicos, Sara nos habla de las diferencias que existen entre ambos géneros y la manera que tenemos para potenciar la inteligencia en hombres y mujeres.

Escúchanos en    

12



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #12

Padres, ¿Por qué no hay que tener miedo a hablar de educación sexual?

En este episodio, Sara Pérez-Tomé precisa la importancia de la educación sexual de calidad en la transición de la infancia a la adolescencia. La enseñanza de la sexualidad debe tener un papel importante en todos los padres y profesores. No puede quedar en manos de los propios niños, quienes por falta de orientación, utilizan internet para tratar de entender este tema tan complejo.

Escúchanos en    

13



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #13

¿Necesitamos ir a terapia?

En este episodio, Sara nos habla de la importancia de pedir ayuda cuando la relación de pareja entra en crisis. No basta con asistir a terapia, es necesario que ambas partes se esfuercen en encontrar soluciones a los problemas que hacen que la vida familiar pierda la armonía y el equilibrio.

Escúchanos en    

14



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #14

Pacto conyugal sin sexo

En este episodio, Sara aborda un tema íntimo del que casi no se suele hablar con nadie: se refiere a esa reducción o desaparición de relaciones sexuales en el matrimonio. Hay muchas causas que pueden hacer que una pareja se aleje poco a poco en el plano íntimo, pero antes hay señales que pueden ayudarnos a identificar cómo podemos cambiar o evitar esta realidad.

Escúchanos en    

EL PODCAST DE
SARA PÉREZ-TOMÉ



15



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #15

Cómo descubrir que a los 50 años, lo mejor está por venir

En este episodio, Sara nos ayuda a conocer y a celebrar a las personas con más de 50 años. Gracias a la experiencia y sabiduría que aportan estos profesionales a cualquier entorno, les resulta más fácil entender, predecir y diseñar soluciones a los problemas que enfrenta nuestra sociedad actual.

Escúchanos en    

16



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #16

Tenemos un hijo superdotado, ¿Qué hacemos?

En este episodio, Sara nos ayuda a comprender qué significa para una familia tener un hijo con una inteligencia superior a la media. Ser superdotado no es sinónimo de ser feliz, es importante que los padres estéis siempre cerca, ofreciéndoles comprensión y amor. Por ser una condición única, lo que más necesita un niño con altas capacidades es la compañía de sus padres.

Escúchanos en    

17



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #17

La voluntad de los niños

Nuestra CEO, Sara Pérez-Tomé, nos habla de un tema controvertido: ¿Obligar a los hijos a hacer algo es malo? Sara valora cada situación y explica por qué es importante que los padres ayuden a instalar rutinas en la vida de sus hijos para ayudarles a construir su voluntad. Es en casa donde los niños deben comenzar a recibir y a reforzar esa educación, siempre con cierta flexibilidad.

Escúchanos en    

18



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #18

Alienación parental

Se conoce como Síndrome de Alienación Parental al rechazo por parte de un hijo a la interacción con uno de sus progenitores. En este episodio, nuestra CEO, Sara Pérez-Tomé nos hace reflexionar acerca de la relación que debemos trabajar con nuestras ex parejas para no convertirlos en villanos y alejarlos de sus hijos.

Escúchanos en    

19



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #19

Ni ellos las prefieren delgadas ni ellas musculadas

En este episodio, Sara nos ayuda a entender por qué obsesionamos con la delgadez o la musculatura de nuestros cuerpos puede llevarnos a graves trastornos alimenticios y conductas tóxicas. Las redes sociales y los gimnasios han exacerbado esa necesidad de encajar con estándares de belleza a costa de la salud de los más jóvenes.

Escúchanos en    

20



Sophya.

El podcast de Sara Pérez-Tomé
Podcast #20

Compras compulsivas en Navidad

Todos hacemos compras, pero ¿cuándo se convierten en compras compulsivas? En este episodio, Sara Pérez-Tomé nos ayuda a identificar las conductas que nos empujan a comprar cosas que, muchas veces, no necesitamos. La ansiedad, la depresión e incluso algunos rasgos obsesivos pueden impulsarnos a reemplazar una necesidad emocional con una material.

Escúchanos en    

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**PONENCIAS
Y TALLERES
FORMATIVOS**

Love Training

ASOCIACIÓN EDUFAMILIA PRESENTA

EDU familia

CURSO DE FORMACIÓN PARA MATRIMONIOS LOVETRAINING



FAMILIAS QUE AYUDAN A OTRAS FAMILIAS

Sábados intensivos de 11:00 a 18:00
Catering incluido
Colegio Sierra Blanca (Málaga)

PRECIO 250€ POR MATRIMONIO

- 22 enero ¿Vale la pena casarse? Dr. Tomás Melendo
- 29 enero La comunicación en el matrimonio. Sara Pérez Tomé
- 12 febrero Claves para la vida en pareja. Dr. Adrián Cano Prous
- 26 febrero Amar en tiempos revueltos. Sofía Ariza Brugarolas
- 12 marzo Clausura y entrega de diplomas

 Servicio de guardería 15€ por niño. Descuento especial familias numerosas 30% (a partir del tercer hijo)

La Asociación EduFamilia invita Sara Pérez-Tomé a realizar un taller sobre comunicación en el matrimonio.



Índice:

- Bases del sistema matrimonial.
- Los 5 escalones del matrimonio.
- Líneas rojas de comunicación.
- ¿Cómo eres ante un conflicto?
- 8 errores del lenguaje matrimonial.

CURSOS PARA NOVIOS

¿Sabemos

por qué y cómo nos amamos?

Durante todo el año se han realizado cursillos prematrimoniales en la **Basílica Pontificia de San Miguel en Madrid** y cursos online en la **Parroquia nuestra Señora de la Visitación- Las Rozas de Madrid**, para hablar de la comunicación y sexualidad en la pareja a novios que están a punto de casarse.



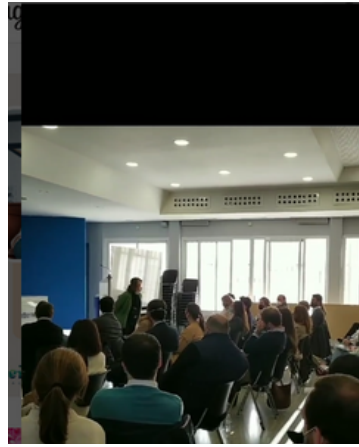


El curso de Primeras Letras

Tema: Educación en la sexualidad en la infancia.

Caso: "Las preocupaciones de Nuria"

Nota Técnica: Educar a los hijos en la afectividad.



La amistad en el matrimonio

Sara Pérez-Tomé asiste a la semana del matrimonio organizado por la archidiócesis de Valladolid para hablar sobre la amistad en el matrimonio.

Es más de lo que crees.

Semana del matrimonio
14 al 20 de febrero 2022

¿Quieres saber por qué?
Entra en matrimonioes.org y descáralo.



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

HORARIO DE ACTIVIDADES

LUNES 14 FEB	MARTES 15 FEB	MIÉRC. 16 FEB	JUEVES 17 FEB	VIERNES 18 FEB	SÁBADO 19 FEB	DOMINGO 20 FEB
19.30 - Charla "¿Quieres saber por qué?" José Miguel Cuello	19.30 - Charla "El amor en el matrimonio" Esteria Alonso Fernández	19.30 - Charla "Amistad en el matrimonio: casarse y ser feliz para siempre" Sara Pérez-Tomé	19.30 - Charla "La familia" Pablo Cuevas Rodríguez S2	19.30 Testimonio "Testimonio de un matrimonio" José Antonio y Florencia	18.00 Testimonio "Testimonio de un matrimonio" Pablo Ruiz-Bermejo y Rocío Yáñez	18.00 (Catedral) Eucaristía eucarística Preside: D. Luis Argandoña, Obispo auxiliar de Valladolid
20.30 - Oración (Catedral)	20.30 - Adoración (San Antonio)	20.30 - Oración (Catedral)	20.30 - Oración (Catedral)	20.30 - Oración (San Antonio)	19.30 - Vigilia (San Antonio)	



MIÉRC. 16 FEB
Lugar Seminario

AMISTAD EN EL MATRIMONIO...

Es más de lo que crees.

Semana del matrimonio
Watch on YouTube

19.30 - Charla
"Amistad en el Matrimonio: casarse y ser feliz para siempre"
Sara Pérez-Tomé

Fundadora, CEO de Gabinete Sophya.
Especializada en orientación escolar, familiar y profesional.
Red social: @Cabinetesophya



CURSOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR



El curso Primeros Pasos

Tema: Los primeros años de vida matrimonial

Caso: "Ya no estamos de luna de miel"

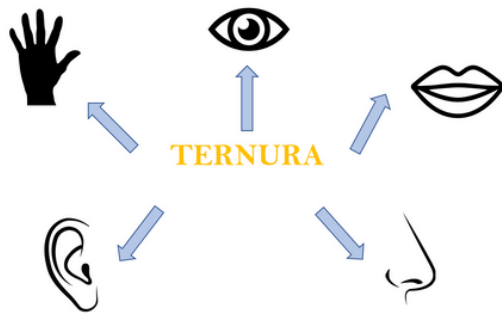
Nota Técnica: Comunicación Matrimonial



"Comunicación y ternura en el matrimonio"

Ponencia de 90 min para el Club Aldeire sobre comunicación y ternura en el matrimonio

¿CÓMO ACTÚA LA TERNURA EN NUESTRO CUERPO?



www.sophya.es

Sophya.

VIERNES,
18 MARZO

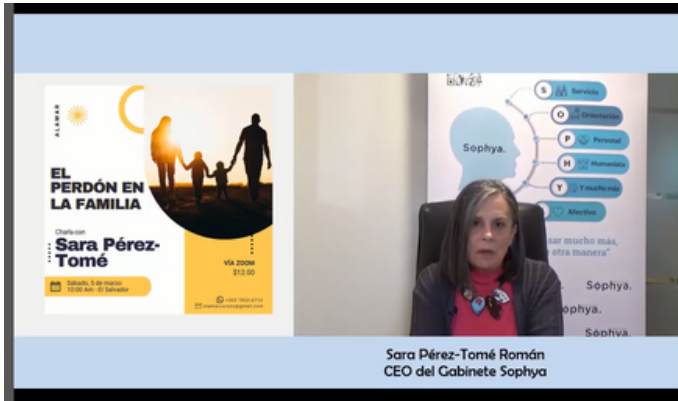
"COMUNICACIÓN Y TERNURA EN EL MATRIMONIO".
A CARGO DE: SARA PÉREZ- TOMÉ
<<MEJOR TERAPEUTA FAMILIAR>> PREMIOS FAMILIA 2019

HORA: 19.00H
LUGAR: ASOCIACIÓN ALDEIRE
DESPUÉS HABRÁ UN APERTIVO



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

- ¿Es posible vivir sin perdón?
- ¿Es posible perdonar sin poder olvidar?
- ¿Porqué es bueno para mi poder pedir perdón?
- Actitudes para pedir perdón
- Procesos para pedir perdón
- El perdón en pareja
- El perdón en la familia
- El perdón en los niños
- El perdón entre hermanos
- El perdón en la tercera edad
- Efectos del perdón.
- Perdonar por amor es nuestra decisión.



Webinar Sophya:

¿En que hemos fallado con nuestro hijo?

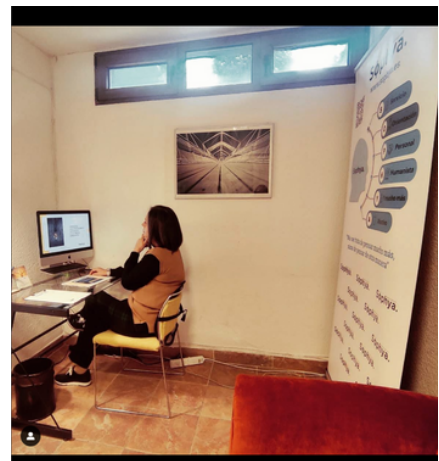
¿QUÉ PODEMOS HACER..?

No pactar con el acostumbramiento y el victimismo

- Recuperar vuestra autoridad como padres.
- Cambiar las expectativas de tu «mini yo»
- Generar alternativas reales.
- Hacerle responsable de sus decisiones.
- Sin obligaciones pierde privilegios.

Conclusión:
Estrategia iniciada, estrategia mantenida

www.sophya.es **Sophya.**



Ponencia solidaria para la Asociación Alamar Salvador para tratar los siguientes temas:



EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LOS MODELOS DE PADRES



www.sophya.es

Sophya.

Conferencia para el Colegio Holy Mary solicitado por IDEFA sobre el tema: Adolescentes.

Asistencia de Sara Pérez-Tomé al evento de IFFD en Sevilla



¿Quién es el Rey de tu casa? Ponencia junto a Isabel Rojas en el Colegio SierraBlanca

Diálogos sobre educación SIERRA BLANCA EL ROMERAL

¿Quién es el REY de tu casa?

Claves emocionales para educar a tu hijo sin que se convierta en un tirano.

Isabel Rojas Estapé y Sara Pérez-Tomé

2 abril 12.00h
Hotel NH Málaga

A beneficio de:
Casa Ronald McDonald AVOI

Entradas en www.eventbrite.es



colegiossierrablanca_elromeral 2 h

¡Gracias a nuestra invitadas!

@isabelnaranjog
@sarabel.perezto.roman
@isabelrojasestape

Deseando poner en práctica vuestros sabios consejos

@attendis_colegios
#besierrablancaelromeral



La Ternura en el matrimonio Conferencia para 10 matrimonios



REINVENTAR LA TERNURA

Que el matrimonio se convierta en un intercambio de bienes y servicios altamente eficaz, no es suficiente.

La ternura en el trato común nos lleva al éxito en el sofá, en la cocina y también en la cama.

www.sophya.es

Sophya.

ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO



Noemí Merchán Yuste

Asesora de Transición Profesional y Talento.
Gabinete Sophya

Sesión de 60 min con ejercicios personalizados:
"la rueda de la vida" y el compromiso de tu "star fish"

PROGRAMA

1. El tiempo como un desafío: conviértelo en tu aliado
2. Planifica y diferencia lo urgente de lo importante y no habrá acumulación de tareas: "star fish"
3. Identifica tus ladrones del tiempo.
4. Capacidad de concentración para rendir tus capacidades.
5. Reducir el nivel de ansiedad ante los exámenes
6. Ejercicio de relajación y visualización.

OBJETIVOS

- Conocer los principios básicos de la administración eficaz del tiempo.



Ponencia para las
alumnas del
Colegio Alegria por
parte de Noemí
Merchán Yuste.



Ponencia para las alumnas del Colegio Pinoalbar-Valladolid por parte de nuestra Coach Noemí Merchán Yuste.



Coloquio para acompañar a los jóvenes a vivir la propuesta cristiana de la sexualidad en medio de una sociedad hipersexualizada en la Universidad Francisco de Vitoria en Madrid.

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

EBOOKS

OTROS

EBOOK ESCRITOS POR: SARA PÉREZ-TOMÉ



A través de nuestro eBook, te mostraremos las principales causas de crisis en un matrimonio y te ofrecemos algunas herramientas para superar las diferencias.

¡Pídelo YA escribiendo a [info@sophya.es!](mailto:info@sophya.es)

Sophya.



Os invitamos a conocer el índice temático del eBook:

- I. Conciliación Familiar
- II. Uso del dinero
- III. Infidelidad
- IV. Familias políticas
- V. Educación familiar
- VI. Tener o no tener hijos

¡Pídelo YA escribiendo a [info@sophya.es!](mailto:info@sophya.es)

Sophya.



¿Sabes actuar a conciencia para mantener vivos los cuatro amores de tu familia cada día?

PIDE GRATIS TU EBOOK ESCRIBIENDO A INFO@SOPHYA.ES

Sophya.



Os invitamos a conocer el índice temático del eBook:

- I. Los 4 amores de la familia
- II. Los 4 afectos de los hijos
- III. Los 5 amores de los hermanos
- IV. La clave de ser hijo único

¡Pídelo YA escribiendo a [info@sophya.es!](mailto:info@sophya.es)

Sophya.



EN LAS RELACIONES CONYUGALES, SER FIEL AL OTR@ Y RECUPERAR LA CREDIBILIDAD EN TI MISMO ES **FELICIDAD**

PIDE GRATIS TU EBOOK ESCRIBIENDO A INFO@SOPHYA.ES

Sophya.



OS INVITAMOS A CONOCER EL ÍNDICE TEMÁTICO DEL EBOOK:

- I. Transparencia conyugal
- II. Tres son multitud
- III. Claves para superar una infidelidad
- IV. La infidelidad de guante blanco

PIDE GRATIS TU EBOOK ESCRIBIENDO A INFO@SOPHYA.ES

Sophya.

[clic aquí para solicitar ebooks](#)

CAMBIO DE DOMICILIO DEL GABINETE SOPHYA

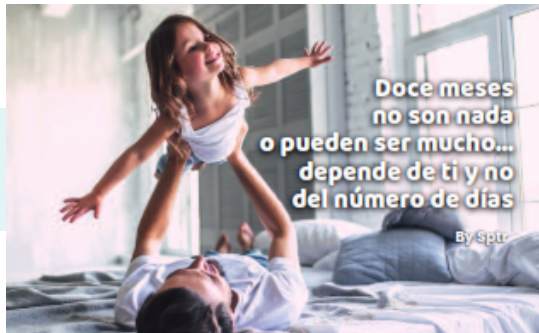
NUEVA DIRECCIÓN

**AVENIDA REYES CATOLICOS, 6
OFICINA 1A
28220-MAJADAHONDA**



EDICIÓN LIMITADA CALENDARIO SOPHYA 2022

Enero



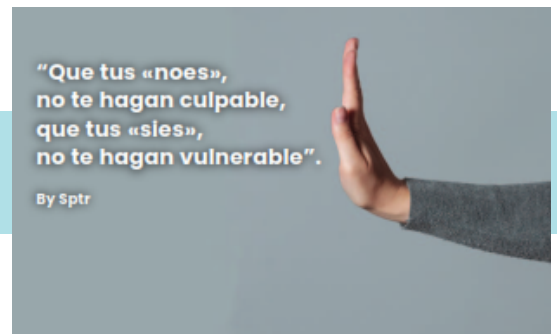
Febrero



Marzo



Abril



Mayo



Junio



EDICIÓN LIMITADA CALENDARIO SOPHYA 2022

Julio



Agosto



Septiembre



Octubre



Noviembre



Diciembre

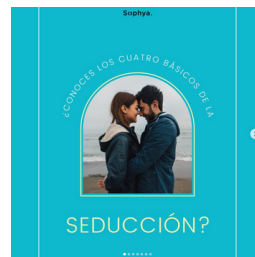
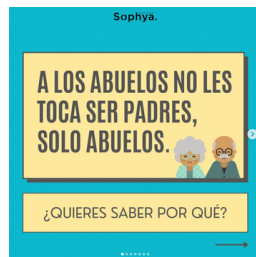
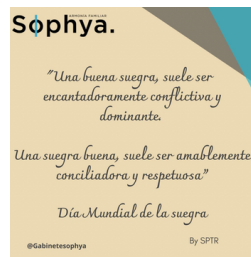


CONTENIDO PUBLICADO EN NUESTRAS DISTINTAS REDES SOCIALES

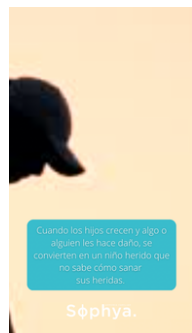


@GABINETE SOPHYA

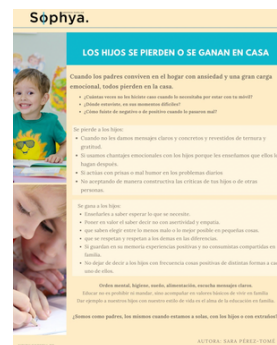
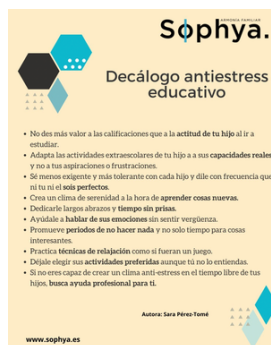
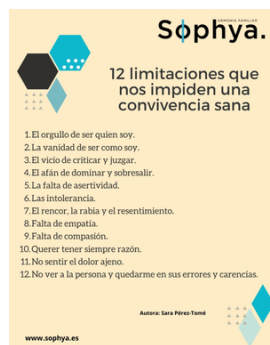
FRASES



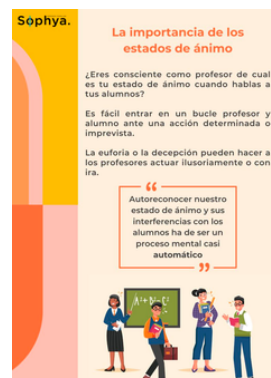
VIDEOS



MINIPOST



LINKEDIN





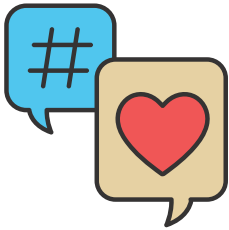
+60.000

Visitas a la web



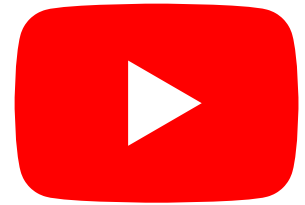
+9.000

Suscriptores al blog



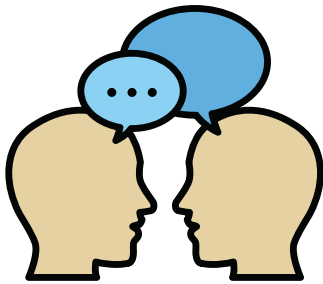
+8.000

Seguidores
en redes sociales



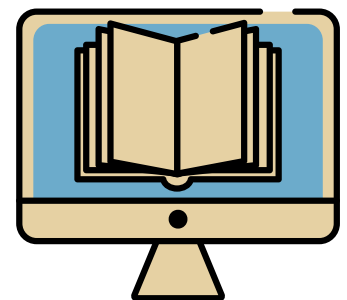
+8.300

Reproducciones
en youtube



736

Familias atendidas
por el mundo



450

Descargas de
ebooks



300

Solicitudes de información
con atención personalizada

CONTACTO

Avenida Reyes Católicos 6,
Oficina 1A
28231-Las Rozas de Madrid



607 92 31 31



91 639 14 49

info@sophya.es



@gabinetesophya

#sophyainspira

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR