

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**MEMORIA
GABINETE SOPHYA
2023**



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023

Queridos amigos,

Bienvenidos a la 6ª edición anual de la Memoria de Actividades 2023 del "Mundo de Sophya".

El pasado no lo podemos cambiar, los valores familiares renacen cada año y nuestro futuro lo va a definir el presente renovado a lo largo de todo el 2024.

"El mundo de Sophya", es un micro-universo formado por personas, ideales y apoyos que hemos comprobado que pedirnos ayuda es la mejor forma de poder canalizar, vuestros conflictos, dilemas o en situaciones incomprensibles. Nuestros planes de viabilidad familiar, son diseñados a la medida de las personas que acuden a nosotros.

Gracias a la coordinación de todos los profesionales que forman nuestro equipo, llegamos hasta donde pueda parecer imposible y con la mejor alternativa posible.

La transparencia, la profesionalidad y la coordinación entre el equipo profesional y cada una de las familias y personas implicadas son nuestro mejor aval y seña de identidad.

El equipo del "Mundo de Sophya" cree en la fuerza de los vínculos de cualquier origen afectivo, cree en la vida y sobre todo cree en las personas.

Cuando esos vínculos, se rompen, enferman, se debilitan o se destruyen, las personas sufren mucho, y la falta de apoyos en momentos de dolor afectivo y emocional complica la situación por muy benigna que sea.

Trabajamos por y para la exploración, prevención, curación y sanación de las personas que sufren.

Gracias a todos los que habéis confiado y os habéis apoyado en nuestro sistema de trabajo.

A por el año 2025, trabajando mejor este 2024.

Sara Pérez-Tomé Román

Fundadora-Gabinete Sophya

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**POST
PUBLICADOS**

POST PUBLICADOS EN EL AÑO 2023

FAMILIAR

PAREJA

D.PERSONAL/ACTUALIDAD



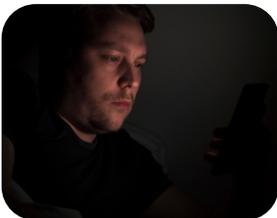
Las madres tóxicas se hacen y también se curan.

El paso de ser mujer y madre es mucho más que una elección ligada a una posible fecundidad. Ese paso es sobre todo: "Una decisión fusionada con la capacidad afectiva equilibrada y la madurez precisa para llevarla a cabo"...



¿Sabes si puedes estar sufriendo de Burnout Love Conyugal?

¿Cabe la posibilidad de que nuestra crisis matrimonial sea porque estamos pasando por un tiempo de "Burnout love conyugal"? Este tipo de crisis tan intensa también puede producirse en la pareja...



Cómo superar la adicción a la pornografía y recuperar el control.

Consumir pornografía nos modifica nuestra afectividad. Sepamos por qué: Tanto la persona adicta al porno como su entorno más próximo, terminan por estar contaminados de los efectos...



Cómo utilizan los niños su instinto de supervivencia desde el principio.

Todos perseguimos la supervivencia y la necesidad de que nos atiendan. Un recién nacido no quiere a su madre, simplemente la necesita.



La mediación como la mejor alternativa a vuestro futuro. Post Escrito por Miguel Angel Recio

Una pareja o una familia, ante un conflicto son inevitablemente "arte y parte" de la solución. Y este es el gran motivo para que si queremos ahorrarnos tiempo y disgustos acudir a una tercera persona profesional de los conflictos...

POST PUBLICADOS EN EL AÑO 2023

FAMILIAR

PAREJA

D.PERSONAL/ACTUALIDAD



Gratitud. Post escrito por Noemi Merchán Yuste.

Cuando en un minuto te juegas todo y puedes ganar, y cuando sabes lo que puedes perder, es cuando realmente pones todo de tu parte. Competimos por el mismo puesto, queremos y creemos...



Testimonio: Te quiero más y mejor que cuando éramos novios.

Habitualmente los matrimonios de largo recorrido, los que llevan más tiempo juntos de novios y casados que de single, su convivencia les mejora pero también les desgasta y es en esos momentos cuando puede surgir el reproche...



¿Por qué la feminidad es un tabú?

Para casi la mitad de los hombres, el tema del ciclo menstrual de las mujeres, aunque tengan pareja, hijas o compañeras de trabajo, es un tema del que habitualmente no presta atención como para ser tratado de manera natural...



Ruptura matrimonial cuando uno de los dos padres es narcisista.

En el mundo de los narcisistas, casi todo vale. Incluso cuando se trata de su propia ruptura matrimonial con hijos a cargo, va a encontrar un gran campo donde proyectarse y disfrutar...



Testimonio: Si un matrimonio merece la pena, que no se rompa por una infidelidad.

Después de dedicarme durante muchos años a salvar matrimonios, tengo la certeza de que después de haberse cometido una infidelidad y de empezar por escuchar a las parejas...

POST PUBLICADOS EN EL AÑO 2023

FAMILIAR

PAREJA

D.PERSONAL/ACTUALIDAD



Conviviendo con un Asperger: Un viaje de comprensión y crecimiento.

Cuando en una pareja se llega a un diagnóstico de Síndrome de Asperger en uno de los dos, es importante lograr que la parte que no lo padece sepa interpretar al otro...



¿Por qué somos incapaces de reaccionar a tiempo? La indefensión aprendida.

La exposición a problemas es inherente a la condición humana y a la forma en que una persona enfrenta diversas circunstancias. La sensación de indefensión aprendida ante los problemas y la vida puede llevar a conductas anormales de pasividad...



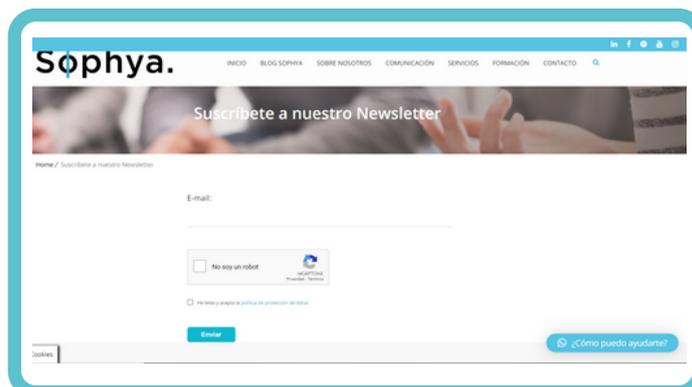
Maternidad y paternidad responsable: Cultivando un futuro prometedor.

Ser madre o padre es una decisión tomada con responsabilidad y consciencia no solo porque hay que responsabilizarse del hijo...



Te mereces un buen descanso, pero ¿Cómo, cuándo y con quién?

Un buen descanso no tiene por qué tener siempre el mismo destino, la misma compañía y la misma duración o intensidad. Hacer lo mismo en todas nuestras vacaciones no es sinónimo de estar haciendo lo adecuado...



Sophya.
ARMONÍA FAMILIAR

**VÍDEOS,
PODCAST
PUBLICADOS**

VÍDEOS PUBLICADOS EN YOUTUBE



Gabinete Sophya

@gabinetesophya · 632 suscriptores · 173 vídeos

¡Bienvenido a nuestro canal de familia y pareja! ¿Nos conoces? ... más sophya.es

Sophya.
"BURNOUT PARENTAL"
Y LAS CONSECUENCIAS EN LOS HIJOS



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

VIDEO PODCAST
Episodio 21:
¿Sabes si tus prácticas religiosas o costumbres familiares te benefician?



Sophya.
¿QUÉ LES PASA A LOS HOMBRES QUE NO PUEDEN SER EN SUS ROLES IGUALES A LAS MUJERES?



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

PODCAST
Episodio 23:
Trabajar en equipo



Sophya.
DÍA DEL PADRE/MADRE



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
TRAINING DE PAREJA
¿LO PIENSAS O LO SIENTES?



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
EMPODERANDO A NUESTROS ADOLESCENTES:
ENTENDIENDO LA DISTINCIÓN VITAL ENTRE AUTORIDAD Y AUTORITARISMO EN LA CRIANZA



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
VIDEO-PODCAST
MOTIVOS PARA LEER EN FAMILIA



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
PASOS PARA PEDIR PERDÓN EN PAREJA



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
VÍDEO PODCAST
DEBERES EN CASA ¿SÍ O NO?



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
AMOR HUMANO Y SEXUALIDAD EN LA PAREJA



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

Sophya.
VÍDEO PODCAST
LA IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE WHATSAPP DEL COLEGIO



[f](#) [y](#) [i](#) [in](#) @GabineteSophya

VÍDEOS CONSULTA EN INSTAGRAM



Instagram (@gabinetesophya)
Instagram photos and videos
instagram.com

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VIDEO-CONSULTA

"ESTOY PASANDO POR UN PERIODO DE ADAPTACIÓN QUE NO SE GESTIONAR BIEN"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VÍDEO-CONSULTA

"NUESTRA HIJA ES ADICTA A LAS REDES SOCIALES"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VÍDEO-CONSULTA

"EL MAYOR HA SIDO HIJO ÚNICO MUCHO TIEMPO Y EMPIEZA A TENER CELOS"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VIDEO-CONSULTA

"MI MARIDO ME HA PEDIDO EL DIVORCIO"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VIDEO-CONSULTA

"ES UN BUEN CHICO PERO NO TERMINA DE ENCONTRAR EL RUMBO"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

VÍDEO-CONSULTA

"ESTOY A PUNTO DE FIRMAR UN CONVENIO REGULADOR Y NO ME HAGO A LA IDEA"

SARA PÉREZ-TOMÉ ROMÁN
#SOPHYASIEMPRECERCA

WWW.SOPHYA.ES

PODCAST PUBLICADOS

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



¿Sabes si tus prácticas religiosas o costumbres familiares te benefician?

Vídeo • Sara Pérez Tomé

Durante este episodio, Sara Pérez-Tomé se adentra en la espiritualidad propia de las familias y nos pregunta: ¿qué pasa cuando ponemos en práctica ritos y tradiciones...

ene 2023 · 29 min 45 s

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



¿Cómo superar una infidelidad?

Sara Pérez Tomé

Superar la infidelidad de tu pareja implica tiempo, voluntad y muchas ganas de reencontraros con el amor que alguna vez les unió.

feb 2023 · 10 min 49 s

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



Trabajar en equipo

Sara Pérez Tomé

Ser equipo en familia significa sumar las voluntades de padres e hijos para hacer que la convivencia sea armónica para todos. #sophyainspira #familia #equipo #padres #hijos...

mar 2023 · 19 min 37 s

PODCAST PUBLICADOS

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



Día del Padre/Madre
Sara Pérez Tomé

En este episodio, Sara Pérez-Tomé invita a su hermana, María Pérez-Tomé, a conversar acerca de lo que sucede en los colegios cada vez que se acerca el día del padre o de la...

abr 2023 · 21 min 31 s

Podcast player interface for the episode "Día del Padre/Madre" by Sara Pérez Tomé. It features a play button, a share icon, a download icon, a plus icon, and a more options icon. The episode description is partially visible.

El juego como adicción
Sara Pérez Tomé

Es este episodio, nuestra CEO Sara Pérez-Tomé se adentra en una de las adicciones modernas que afecta a miles de hombres y mujeres en nuestra sociedad: la adicción al...

may 2023 · 12 min 2 s

Podcast player interface for the episode "El juego como adicción" by Sara Pérez Tomé. It features a play button, a share icon, a download icon, a plus icon, and a more options icon. The episode description is partially visible.

Motivos para leer
Sara Pérez Tomé

En este episodio, Sara Pérez-Tomé, reflexiona acerca de cómo el hábito de leer se ha perdido en los últimos años gracias a la llegada de nuevos medios y contenidos, como...

jun 2023 · 18 min 36 s

Podcast player interface for the episode "Motivos para leer" by Sara Pérez Tomé. It features a play button, a share icon, a download icon, a plus icon, and a more options icon. The episode description is partially visible.

PODCAST PUBLICADOS

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



Cómo enfadarse bien
Sara Pérez Tomé

En nuestro más reciente episodio, Sara nos habla de la importancia de enfadarse. Los seres humanos tenemos la capacidad de sentir muchos tipos de emociones, pero a veces el...

▶ jul 2023 · 9 min 8 s

🔗 ⬇️ ➕ ⋮

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



¿Tu hijo sigue mojando la cama?
Sara Pérez Tomé

En este episodio, Sara aborda el tema de un tema más común de lo que pensamos: cuando los niños se hacen pis en la cama. Es importante entender y desdramatizar el problema. L...

▶ ago 2023 · 8 min 2 s

🔗 ⬇️ ➕ ⋮

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



Deberes en casa, ¿sí o no?
Sara Pérez Tomé

¿Deberes en casa? ¿Ayuda de los padres o independencia? En este podcast, exploramos la controversia sobre si es beneficioso o no que los padres ayuden a sus hijos con los deber...

▶ sept 2023 · 21 min 18 s

🔗 ⬇️ ➕ ⋮

PODCAST PUBLICADOS

EL PODCAST DE SARA PÉREZ-TOMÉ



Celos en pareja: Un Viaje hacia la Confianza y la Comunicación
Sara Pérez Tomé

Descubre cómo enfrentar y superar los celos en tu relación de pareja. En este podcast exploraremos consejos y estrategias para construir una relación sólida y libre de celos...

oct 2023 · 9 min 3 s

La importancia de los grupos de WhatsApp del colegio
Sara Pérez Tomé

¿Qué sucede en estos grupos detrás de escena? ¿Cómo pueden los padres aprovechar al máximo esta herramienta de comunicación? Si eres padre, educador o simplemente estás...

nov 2023 · 20 min 34 s

¿Conoces el mamparismo conyugal?
Sara Pérez Tomé

El confinamiento en el que hemos vivido desde hace dos años ha tenido gran impacto en la vida familiar y conyugal. Sara Pérez-Tomé comparte algunas recomendaciones para que e...

dic 2023 · 6 min 16 s

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**PONENCIAS
Y TALLERES
FORMATIVOS**

¿Sabemos por qué y cómo nos amamos?

Durante todo el año se han realizado cursos prematrimoniales en la Basílica Pontificia de San Miguel en Madrid, Parroquia la Visitación y Parroquia San José María para hablar de la comunicación y sexualidad en la pareja a novios que están a punto de casarse.

Emociones para una buena **convivencia** matrimonial

- **Reír** juntos y no siempre de un chiste.
- **Llorar** juntos y no siempre por un problema.
- **Bailar** juntos en privado y acompañados por la música.
- **Rezar** juntos y no solo cuando vamos a un acto religioso.
- **Perder** el tiempo juntos para contemplarnos.

www.sophya.es **Sophya.**

Ponencia clausura Colegio Orvalle-Madrid en el I congreso "La verdad y belleza del matrimonio"



Ponencia "El perdón en la familia" en Madrid

SIGNIFICADO DE PERDONAR

Per: Acción completa o total.
Donar: Dar y regalar

"Hay personas que les cuesta pedir perdón pero eso no quiere decir que no se arrepientan.
El perdón es un VALOR que se adquiere con educación emocional"
BY SPTR



www.sophya.es **Sophya.**

Se realiza una ponencia en Valdearroyo, Madrid para hablar del valor del perdón en la familia, la diferencia entre culpabilidad y responsabilidad, los tipos de perdón, los frutos del perdón.

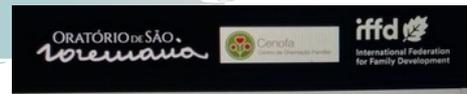


Parroquia de
San Josemaría
Aravaca I Madrid

En la Parroquia San JoséMaría de Aravaca de Madrid, se realiza una conferencia sobre la comunicación entre el hombre y la mujer donde se tratan temas como el pudor, la ternura, el conocerse ante un conflicto, motivos de crisis...



Ciclo de conferencias en Lisboa, Portugal.



Gracias a IFFD y CENOFA, por organizar estas dos ponencias en Lisboa para hablar sobre la estabilidad matrimonial y el acompañamiento en los momentos difíciles tanto en el noviazgo como en el matrimonio.



El reto de educar tras la separación

Ponencia de 90 min en Madrid para hablar sobre la educación de los hijos tras la ruptura matrimonial.

“A partir de la ruptura, no hay una familia rota, sino dos hogares donde los hijos puedan ser felices.

Los hijos no debieran tener ni los detalles ni los motivos de la ruptura del convenio firmado”

By SPTR

- ¿Un nuevo comienzo como padres después de la separación?
- ¿Qué tipo de padre/madre te gustaría ser?
- ¿Qué sienten los hijos ante la ruptura?
- ¿Cómo superar la ruptura según su edad?
- Frases que nunca hay que decir.
- Acuerdos comunes para los padres separados.
- Pautas de convivencia con la familia política.
- Aceptación de la ruptura.

Valencia, Inconformistas del S.XXI Gestión de desencuentros: El Perdón



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

Participación en el seminario de Guatemala: "Familia, tu mejor empresa"

FAMILIA. TU MEJOR EMPRESA!
SEMINARIO DE LA NUEVA EVANGELIZACIÓN
CONFERENCISTAS

PATRICIA DEBELJUH
Doctora en Filosofía, Directora de COMFYE y profesora en IAE Business School

KALENA DE VELADO
Consultora de branding personal y etiqueta corporativa, Presidenta de desarrollo ejecutivo - Zippeler

YOLANDA MAYORA
Administradora de desarrollo sostenible en AGEEXPORT

SARA PÉREZ TOMÉ
Especialista en Meditación familiar y Educación Emocional, Miembro de AHOE | CEO en Gabinete Sophya

GABRIELA HERNÁNDEZ
Psicóloga, licenciada Maestra en Teología de la Universidad de la Sabana, Profesora de ética y religión

27 Y 28 DE MAYO GUATEMALA, 2023

- ¿Te conoces ante un conflicto?
- Los 5 escalones de la unión matrimonial.
- Debilidades en el sistema matrimonial.
- Estrategias para no discutir en pareja.
- Comunicación de oro en pareja.

EN NUESTRO MATRIMONIO
¿SOMOS PLAYA O ACANTILADO?

"ENTRE NOSOTROS MEJOR
SUMAR QUE RESTAR"

By Sptr

www.sophya.es **Sophya.**



COF



CURSOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

El curso de Proyecto Personal +35

Tema: La gran aventura del matrimonio.
Caso: "Nos vamos a vivir juntos"
Nota Técnica: Amor matrimonial

Ponencia en Navacerrada, Madrid sobre la importancia del perdón dentro del núcleo de la familia.

Sophya.

El perdón en tu familia

Ponencia dirigida a todas las personas que aspiran a vivir en paz consigo mismo y con los demás.

PROGRAMA:

- El perdón a uno mismo.
- El perdón en la familia.
- El perdón en la pareja.
- El perdón hacia los demás.

Ponente: Sara Pérez Tomé Ramín
CEO Gabinete Sophya
Analista de conflictos en pareja, familiar y personal.

Viernes 04-08-2023
20:10

Templo parroquial de Navacerrada.
Natividad de Ntra. Sra.

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

Tels.: 607 92 31 31- 91 639 14 49 @GabineteSophya



[Clic en la imagen o aquí para ver ponencia completa](#)

Escuchar Comprender Iluminar

Acompañamiento espiritual en momentos difíciles de la vida conyugal y familiar

Sara Pérez Tomé
Speaker

16 SEP, 2023
10.00 am (Venezuela)
Via Zoom
ID: 825 8087 8414
Passcode: 1234



Sara Pérez-Tomé realiza un ponencia formativa online para Venezuela, Tobago, Santo Domingo, Ecuador. Para hablar sobre como acompañar en los momentos difíciles en la vida conyugal y familiar.

- 4 claves de la madurez.
- Actuar por los valores y principios.
- Escuchar con los cinco sentidos.
- ¿Cómo ayudar al otro a mejorar?
- Causas que pueden debilitar, limitar o dificultar la convivencia matrimonial.
- ¿Qué son las terapias matrimoniales por elevación?
- La cultura del buen silencio.

Ponencia para la Asociación el Sosiego, en Ciudad Real. APRENDER A NO PERDER LA ALEGRÍA

Dolor orgánico



www.sophya.es

Sufrimiento emocional



Sophya.



EL SOSIEGO
Asociación Cultural y Social

Aprender a no perder la alegría por el miedo
¿Te conoces y sabes cómo gestionar tus emociones?

SARA PÉREZ-TOMÉ
FUNDADORA Y CEO DE **Sophya.**

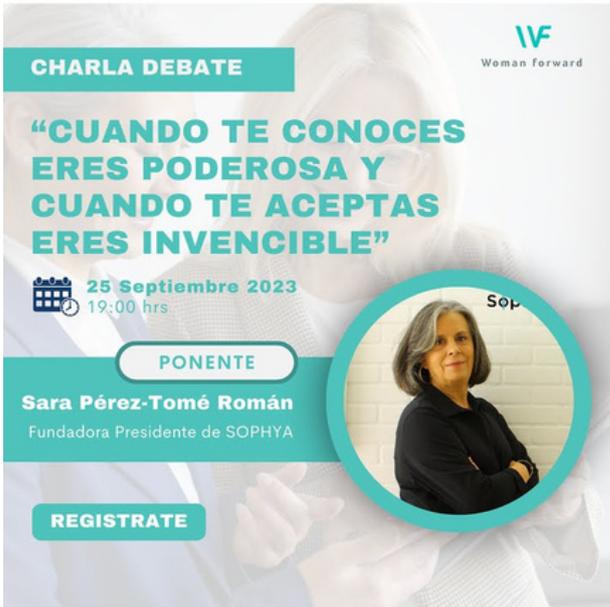
CEO de Sophya, más de 25 años dedicados a la orientación matrimonial, familiar, personal y docente.
Directora de un equipo de psicólogos, coaches, mediadores y abogados expertos en familia y trabajo.
Mejor Terapeuta Familiar 2019 (La Razón).
Experta en "Gestión y resolución de conflictos" por la UNAV. Experta en "Moderación y mediación familiar" por la UNAV. Post-grado "Trastornos de la Personalidad". Campus Madrid UNAV.

FECHA
23 SEPT

LUGAR
Museo Municipal Alcázar de San Juan
C/Santo Domingo, 10

HORA
18:00 h





CHARLA DEBATE

“CUANDO TE CONOCES ERES PODEROSA Y CUANDO TE ACEPTAS ERES INVENCIBLE”

25 Septiembre 2023
19:00 hrs

PONENTE

Sara Pérez-Tomé Román
Fundadora Presidente de SOPHYA

REGISTRATE

Sara Pérez-Tomé realiza una ponencia online para Woman Forward Fundacion en Madrid.

- Techo de cristal femenino.
- El orgullo de ser mujer.
- ¿Cuándo ha sido la última vez que has pensando que no puedes?
- ¿Tu eres de las que procrastinas?
- Descubre en que eres bueno.
- Los 6 enemigos invisibles que no nos dejan ser felices.

Ponencia para EFA EL GAMONAL, en Ciudad Real.
¿CÓMO AYUDARIAS A HACERSE MAYOR A TU HIJO ADOLESCENTE?



EFA EL GAMONAL

COMO AYUDARIAS A HACERSE MAYOR A TU HIJO ADOLESCENTE

PONENCIA DIRIGIDA A PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES.

Te esperamos

15 DE DICIEMBRE HORA 16.30

EFA EL GAMONAL

La adolescencia es una etapa a superar padres e hijos juntos, donde a veces se pierden batallas pero donde lo importante es ganar la guerra de la comunicación, durante su madurez adolescente

www.efaelgamonal.org



Efa El Gamonal
19 de diciembre de 2023

En nuestro Grupo de Trabajo con familias, hemos tenido una invitada especial: Sara Tomé, que nos expuso el tema: "Cómo ayudarías a hacerse mayor a tu hijo adolescente". Tema muy interesante para los padres y educadores, de gran importancia por la situación que se vive en la sociedad actualmente y en la que los hijos se desenvuelven. Nuestro agradecimiento a Sara por todo lo que nos ha aportado y por su participación en nuestra reunión de familias. Y como estamos en puertas de la Navidad, lo celebramos con un dulce típico de estas fiestas.

#efa #efacim #EstudiaFP #educacion #educacioninfantil #gestionadministrativa #higienebucodental #auxiliardeenfermeria #AprendizajeServicio #metodologiasactivas #FPDual #SoyFP Gabinete Sophya #adolescentes #adolescenciafeliz #navidad #Familia

Charla coloquio: El perdón en la familia

Sara Pérez Tomé,
Terapeuta matrimonial
y personal.
Experta en moderación
de conflictos familiares.



Viernes, 1 de
diciembre 2023



19:00 -21:00

A continuación se
servirá un un picoteo



Fundacion Fabre
C/Montes Esquinza 24 2D
Madrid



Organiza:



Efectos positivos del perdón

1. La buena comunicación **atrae** a los demás.
2. La felicidad te ayuda a comunicarte **más y mejor**.
3. La felicidad es una emoción que **se contagia**.
4. Ser feliz con poco es poder ser feliz **más veces**.
5. Cuantas más veces eres feliz, mejor te **comunicas**.

www.sophya.es

Sophya.

¿ES POSIBLE VIVIR FELIZ, SIN PERDÓN?



El perdón ni se compra ni se mendiga, se pide honesta y humildemente.

En el perdón importan las **palabras** y los **hechos** porque en el perdón nos mueven las **actitudes**.

Sin paz interior **NO** hay perdón, con culpa **NO** hay perdón.

“Sin perdón se vive amando muy limitadamente”

BY SPTR

www.sophya.es

Sophya.



Fundación Fabre (Madrid)

Sophya. ARMONÍA FAMILIAR

**NUEVOS
EBOOKS
Y
OTRAS
PUBLICACIONES**

COLECCIÓN DE EBOOKS DEL GABINETE

Ebook N°8



LOS ADOLESCENTES SON BECARIOS APRENDIENDO CON SU PROPIA VIDA

EL AMBIENTE FAMILIAR PARA UN ADOLESCENTE PUEDE SER: EL GRAN POTENCIADOR MADURATIVO O EL PERFECTO ACTIVADOR DE SU REBELDÍA.

PIDE GRATIS TU EBOOK ESCRIBIENDO A INFO@SOPHYA.ES O EN NUESTRO ENLACE

Sophya.

Ebook N°9



TRASTORNOS EN LAS REDES NEURONALES DE NUESTROS HIJOS

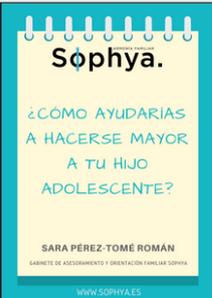
Autora: Eva M^aAldana Díaz

LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES ES UNA DE LAS CONSECUENCIAS QUE HA CAUSADO MÁS ESTRAGOS EN ESTA ÉPOCA

PIDE GRATIS TU EBOOK ESCRIBIENDO A INFO@SOPHYA.ES

Sophya.

Ebooks publicados con anterioridad



[clic aquí para solicitar ebooks](#)

4ª EDICIÓN ANUAL CALENDARIO 2023

Enero

"Si me resisto a modificar y a rectificar, me convierto en una persona sin cobertura con el exterior".

By Sptr

Febrero

"Hay más cosas imperfectas que perfectas. Aceptar la imperfección en la familia, nos ayuda a ser más tolerantes".

By Sptr

Marzo

"Una tarde de pipas, de cine o de teatro es saber parar y coger aire limpio por dos horas".

By Sptr

Abril

"Es mejor ser pacífico y feliz que estar siempre buscando la razón y la justicia".

By Sptr

Mayo

"Cada vez que me enfado y no acepto mis errores, volveré a repetirlos más pronto que tarde".

By Sptr

Junio

"Ser austero no es ser tacaño ni pobre, es un estilo de vida que te hace feliz con lo que tienes".

By Sptr

4ª EDICIÓN ANUAL CALENDARIO 2023

Julio



"Confía y cree en ti, y tu familia también confiarán y creerán en ti, por tu consistencia de vida".

By Sptr

Agosto

"Si tu zona de confort está dentro de una caja de control, sal de ahí y empieza a crecer más".

By Sptr



Septiembre



"Seré un mejor profesor si amo mi trabajo, amo a mis alumnos y amo mi proyección humana y social".

By Sptr

Octubre



"Actuar por principios y a conciencia, es mucho más que querer ser el más inteligente y audaz de la sala".

By Sptr

Noviembre

"Renunciar a entender todo lo que pasa, nos hace un poco más libres y con más tiempo disponible de calidad".

By Sptr



Diciembre

"Pedir perdón y perdonar de corazón es liberador y sanador".

By Sptr



CONTENIDO EN REDES SOCIALES

Sophya. Instagram (@gabinetesophya)
Instagram photos and videos
instagram.com


FRASES

Sophya.

Algunos padres se preocupan de que sus hijos adultos solo **aparenten madurez**.

Su ego favorece la **dependencia** y evita que se conviertan en adultos auténticos.

By SPTR
www.sophya.es

Sophya.

Hay muchas pequeñas cosas que nos hacen seguir **enamorados**, juntos y de la mano.

By SPTR
Sophya.

Sophya.

La gente no necesita ser cuidada, sino ser mirada.

Noemí Merchán Yuste
Especialista en Transición Profesional, Coaching y Desarrollo de Talento

www.sophya.es **Sophya.**

MINIPOST

Sophya.

ADOLESCENTES BODERLINE

Por qué son así:

- El 7% de los adolescentes tienen problemas con conductas de agresividad extrema.
- La mayoría de ellos han sufrido abandono físico, psicológico o emocional.
- Responden al miedo con violencia, irritabilidad e impulsividad.

Cómo son:

- No hay un adolescente difícil que se comporte igual que otro.
- Son inestables y difícilmente se arropen de lo que hacen.
- No suelen estar bien integrados a grupos de su edad.
- Les falta empatía y les sobra emocionalidad y emocional.

Cómo se comportan:

- Viven con miedo al rechazo o al abandono.
- Tienen relaciones de amistad muy íntimas e inestables.
- Suelen tener crisis de ansiedad, autolesiones o ideas y tendencias suicidas.
- Se mueven mal en sociedad.

Cómo ayudarles:

- Necesitan terapia individual y familiar a la vez.
- Necesitan medicación familiar.
- Acompañamiento de la familia (hermanos y padres).
- Reglamento parental y continuo con los padres de su evolución.

Si tienes un hijo difícil sabes lo difícil que "ser padres" tienen un tratamiento o problema".

Si estás preguntando el motivo de un adolescente difícil, es para ayudarle y trabajar con sentido, no para apartarlo por sus conductas erróneas.

www.sophya.es

Sophya.

¿TIENES HIJOS DE LA GENERACIÓN Z?
La generación Z, son los sustitutos de los Millennials.

Autora: Sara Pérez-Tomé

¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy?

¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy?

¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy? ¿Sabes cómo es el mundo de los adolescentes hoy?

www.sophya.es

Sophya.

NADIE SE CASA CON LA INTENCIÓN FINAL DE TERMINAR SIENDO INFIEL

Autora: Sara Pérez-Tomé

La fidelidad es difícil pero no imposible, la infidelidad es señal de una **carencia afectiva** de:

- Identificación
- Capacidad personal
- Falta de control sexual compulsivo

La infidelidad tiene el mayor efecto destructivo en una pareja: puede acabar con la gran causa de un matrimonio, con el futuro del proyecto común y de una vida estable, es una fuga individualista que mata el lado más afectivo de tu pareja.

- Las nuevas infidelidades se sirven de las tecnologías, el individualismo moral y el relativismo.
- Ser infiel es un delito moral sentimental y familiar que a través de una evasión, te recreas en una mentira hasta que te descubren.
- Ser fiel no depende de las circunstancias ni de los momentos cíclicos de la vida, es un estilo de vida íntegro.

Ser fiel necesita de personas con:

- Estabilidad psíquica personal.
- Educación en valores desde la infancia.
- Crecencias similares a su pareja.
- Vivir en una comunidad social que refuerce la fidelidad.

Ser fiel a uno mismo:

- Estar comprometido con el otro a través de la entrega mutua desde la biografía de cada uno.
- Ser fiel a uno mismo garantiza, ser fiel a los compromisos compartidos.
- El estilo de la fidelidad matrimonial está en una buena comunicación, confianza, admiración y complicidad y la **Fidelidad Andará sola**.

www.sophya.es



Sara Pérez-Tomé Román
Especialista en Mediación familiar y Educación Emocional | Mediadora de Parentalidad | Mejor Terapeuta Familiar 2019, Premios La Razon | Medalla de Oro 2017 del Foro Europeo | Miembro de ARNHE | CEO en Gabinete Sophia



Sophya.

"Cuando los docentes estamos comprometidos con la educación, nada nos detiene, ni dentro ni fuera del aula. Es una actitud vital y mental"

Sara Pérez-Tomé
CEO de Gabinete Sophia

www.sophya.es **Sophya.**

Sophya.

"Un profesor sin alma, es como una nevera vacía donde no hay nada que iluminar y conservar aunque esté conectada a la corriente"

Sara Pérez-Tomé
CEO de Gabinete Sophia

www.sophya.es **Sophya.**

ENTREVISTAS EN EL AÑO 2023



mancha información.com Castilla-La Mancha ▼ Deportes + Secciones ▼ Fotogalerías

docente.
Directora de un equipo de psicólogos, coaches, mediadores y abogados expertos en familia y

Alcázar de San Juan septiembre 18, 2023

Comienza su temporada 2023-2024

La Asociación Cultural y Social "El Sosiego" prepara un encuentro con Sara Pérez Tomé

manchainformación.com

***** Valora esta noticia

WhatsApp Facebook Telegram Twitter LinkedIn

La Asociación Cultural y Social "El Sosiego" de Alcázar de San Juan comienza su temporada este curso 2023-2024, y contará de nuevo con la presencia de Sara Pérez Tomé. Para esta ocasión, hablará y mostrará formas y maneras para saber gestionar las emociones a través de la conferencia: "Aprender a no perder la alegría por el miedo".

La conferenciante lleva más de 25 años dedicada a la orientación en temas relacionados con el desarrollo personal, adolescencia, estabilidad matrimonial, crianza y educación afectiva en general. Es fundadora y directora del Gabinete Sophya, que es una consultoría que brinda asesoramiento a padres, hijos, parejas y centros educativos.

Es licenciada en la UCM en Filosofía, Psicología y Ciencias de la Educación. Especializada en la UNAV en Gestión de Conflictos, Moderación y mediación familiar, así como en desarrollo de Estrategias psicoterapéuticas en trastornos de personalidad.

Es coautora de las obras "Siglo XXI, el siglo de oro de las mujeres", "Claves para una orientación eficaz" y «La violencia en la familia», así como moderadora y orientadora familiar en International Federation for Family Development (IFFD) y columnista habitual en diferentes medios de comunicación Nacionales e Internacionales.

Con una vocación profundamente humanista, apuesta por la necesidad de generar un espacio seguro para que cualquier persona o los grupos familiares a los que pertenece puedan todos ellos explorar y gestionar con eficacia sus emociones y conductas, tanto en el ámbito familiar como en el profesional, escolar o social.

Conferencia: SARA PÉREZ-TOMÉ - Aprender a no perder la alegría por el miedo

by Asociación Cultural y Social El Sosiego septiembre 18, 2023

Otro año más, damos comienzo a un nuevo curso.

El próximo sábado 23 de septiembre podremos asistir, en el Museo Municipal de Alcázar de San Juan, a una interesantísima charla a cargo de Sara Pérez-Tomé con el título **Aprender a no perder la alegría por el miedo "Te conoces y sabes cómo gestionar tus emociones?"**.

Sara Pérez-Tomé. CEO de Sophya, más de 25 años dedicados a la orientación matrimonial, familiar, personal y

TESTIMONIOS EN EL AÑO 2023

TESTIMONIO SOBRE FORMACIÓN EN EL GABINETE SOPHYA
CON SARA PÉREZ-TOMÉ:

“Te escuché el otro día en el curso prematrimonial de la Basílica de San Miguel. Gracias por todo lo que nos transmitiste.”



Sophya.

TESTIMONIO SOBRE TERAPIA DE PAREJA EN EL GABINETE
SOPHYA CON SARA PÉREZ-TOMÉ:

“He visto auténticos milagros en parejas con su ayuda.”

Sara Pérez Tomé es terapeuta y orientadora familiar, con lo cual va a buscar el vínculo de la pareja siempre...



L.R.R.

Sophya.

TESTIMONIO SOBRE COACHING EN EL GABINETE SOPHYA
CON SARA PÉREZ-TOMÉ:

“Sara, tenía serias dudas de que esas sesiones contigo me pudieran ayudar. Me han llenado un montón, he tenido mis ratos para meditarlas y he puesto mucha paz en ideas y planes en cuestiones importantes para mí que antes no me daban paz.”



C.

Sophya.

TESTIMONIO SOBRE DESARROLLO PERSONAL EN EL GABINETE
SOPHYA CON SARA PÉREZ-TOMÉ:

“Ojalá todo el mundo tuviera la oportunidad de hacer una sesión al menos una vez. Permite concienciar que:

Si uno quiere algo, puede conseguirlo.

Es una gran herramienta contra el conformismo y la visión resignada de lo que supuestamente a uno le toca.”



Sophya.

EL EQUIPO SOPHYA SIGUE CRECIENDO

El equipo de Sophya sigue madurando y creciendo como un gran equipo de trabajo compartido.



Iván Martín Villa

Colegiado M-25485
Psicólogo clínico experto en adicciones, adolescentes, desarrollo personal, TDAH



Miriam Gonzalez Pablo

Colegiado M-20829
Psicóloga clínica especialista en trauma, desarrollo personal, infancia y adolescentes. EDMR



Esteban Noguera

Neuropsicólogo clínico, orientador familiar, especialista en jóvenes con TDAH.



Berta Santos Rouco

Executive coach especializada en coaching estratégico empresarial. Acompaña a profesionales y empresas a mejorar su liderazgo



Juan Carlos Luque

Máster en Coaching y Liderazgo Deportivo Ingeniero Mecánico.



Matías Sarrabayrouse

Colegiado M-39308
Psicólogo clínico experto en evaluación pruebas trastornos aprendizaje diagnóstico y evaluación.



Noemí Merchán Yuste

Asesora de Transición y Talento. Coach Ejecutiva.



Ines Poch

Colegiado M-34500
Psicólogo general sanitaria, desarrollo personal, infantil y TDH.

Contamos también con un equipo de profesionales en mediación y asesoramiento jurídico en derecho de familia.



NUEVO DESPACHO EN MÁLAGA

Calle Fiscal Luis Portero
García, número 7,
planta 2 oficina 2-1A.
29010 Málaga



Ángela Calmet es la persona responsable de gestionar las citas en nuestros dos despachos del **Gabinete Sophya**.

Con su profesionalismo y dedicación, Ángela garantiza una experiencia fluida y organizada para nuestras familias.

Si tienen alguna pregunta o necesitan programar una cita, les animamos a que se pongan en contacto con Ángela a través de:



+34 607 92 31 31

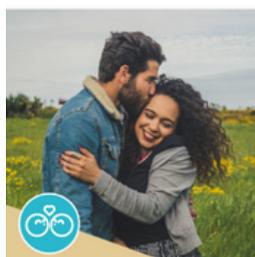


angelacalmet@sophya.es.

DESPACHOS DEL GABINETE SOPHYA

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

Calle Fiscal Luis Portero García, número 7,
planta 2 oficina 2-1A.
29010 Málaga



ASESORAMIENTO
MATRIMONIAL



ASESORAMIENTO
FAMILIAR



ASESORAMIENTO
PERSONAL



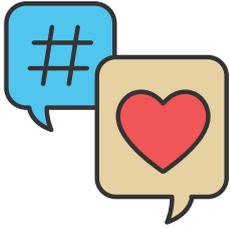
+80.000

Visitas a la web



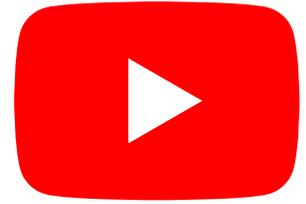
+10.000

Suscriptores al blog



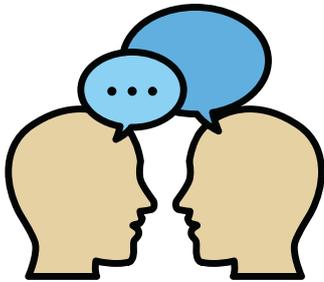
+9.000

Seguidores
en redes sociales



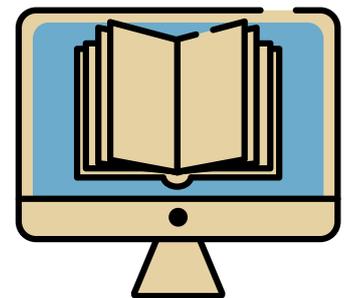
+9.000

Reproducciones
en youtube



945

Familias atendidas
por el mundo y 170 casos
activos en el 2023



586

Descargas de
ebooks



+500

Solicitudes de información
con atención personalizada

CONTACTO

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

Calle Fiscal Luis Portero García,
nº 7, planta 2 oficina 2-1A.
29010 Málaga



607 92 31 31

info@sophya.es



@gabinetesophya



91 639 14 49

#sophyainspira

