

[No enterremos el dolor del alma adolescente](#)

El 21 de julio del 2019 se realizó una entrevista para "Women Essentia" a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre **suicidio adolescente**

...Cada año mueren más adolescentes por voluntad propia que por accidentes de tráfico, pero son muertes silenciadas por las propias familias e incluso por el Estado para intentar no producir un "alarmante efecto llamada".

Actualmente por cada uno que lo consigue, otros veinte lo han intentado sin conseguirlo, pero en un alto porcentaje volverán a intentarlo...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

[ADICTOS AL MOVIL](#)

Entrevista por Mabel Redondo para el Programa de Espejo Público.

[Pinchar aquí para ver entrevista completa.](#)

[Memoria de actividades del 2018](#)

Queridos colaboradores, patrocinadores y amigos del Gabinete Sophya.

Un año más hemos podido acompañar a familias y personas de habla hispanas repartidas por todo el mundo que en sus circunstancias particulares dotándoles de las herramientas y formación necesaria para acometer sus dificultades o diferentes tomas de decisiones tanto personales como familiares o profesionales.

[Mirar aquí la memoria del año 2018](#)

Congreso: “Trabajando en primera persona”

¿Qué podemos hacer los padres frente a la anorexia?



Vivimos en una sociedad donde la imagen corporal, vale más que mil palabras y por eso un voluntariado o el esfuerzo personal de alcanzar una meta académica, vale más que mil argumentos. Hay determinados comportamientos que sin ser llamativamente anti-estéticos están abocados al rechazo, al bullying o al ninguneo más hostil entre los adolescentes

Hoy y ahora todos (padres, adolescentes, profesores) somos responsables de estos desenfocos sociales dando más valor del que se necesita a determinadas modas y conductas:

-Magnificar el valor de...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

[La dependencia del móvil arrastra a los menores al acoso escolar](#)

[No, el número de likes de tus selfies con morritos no mejorarán ni tu vida ni tu \(irreal\) autoestima](#)

El 13 de octubre del 2018 se realizó una entrevista para el periódico "La Razón" a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre la adolescencia y su importancia en ser uno mismo.

...Es más, hoy día el cyberbullying está a la orden del día. Lo ideal sería, para protegerlos, que no tuvieran redes sociales pero eso es como ponerle puertas al campo. ¿Qué podemos hacer, entonces, para minimizar los riesgos?...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

[¿Cómo sobrevivir a la vuelta de septiembre?](#)

[¿Buscas enamorarte o tener pareja?](#)

El 16 de agosto del 2018 se realizó una entrevista para el periódico "La Razón" a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre **idealizar o no el amor**.

...con el deseo de estar con alguien porque no desean estar solos o porque idealizan la idea de estar emparejada como la perfecta...

...Si uno cumple años y no encuentra a la persona adecuada, lo primero que debería hacer es revisar si de verdad tiene en orden su vida personal sabiendo dar prioridad a lo que de verdad es importante para él en la vida...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)