

[Memoria de actividades 2019](#)

Queridos colaboradores, patrocinadores y amigos del Gabinete Sophya.

A continuación os dejamos con la memoria de actividades del año 2019

[Mirar aquí la memoria del año 2019](#)

[ADICTOS AL MOVIL](#)

Entrevista por Mabel Redondo para el Programa de Espejo Público.

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

[¿Cuánto dura la pasión en una relación?](#)

[Mujeres que solo saben cuidar de los demás y no saben cuidar de sí mismas](#)

El 03 de octubre del 2018 se realizó una entrevista para el periódico "La Razón" a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre la importancia del cuidado de uno mismo.

...En determinados momentos si es necesario también ella misma tiene que saber auto-posicionarse como "la ultima de la fila" para que su función de servidora sea mas ágil, a pesar de sentirse en cierta medida culpable de no poder hacer más, también estar estaba siendo "un poco egoísta" por no llegar a todo...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

¿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](#)

“Familia política y navidad...¿Placer o pesadilla?”

El 17 de diciembre del 2017 se realizó una entrevista para el periódico “La Razón” a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre la Familia Política y la Navidad

Llegan las navidades y ¿cómo nos repartimos? Para muchas personas la sola idea de pensar que tienen que pasar unas horas o unos días en casa de su familia política supone un gran estrés por muchísimos motivos: porque hay roces, porque siempre mete la pata el cuñado que bebe de más con un comentario inoportuno, la suegra que aprovecha que están todos para hacer una crítica velada de su nuera, hermanos que no congenian con sus respectivos cónyuges...discusiones políticas porque cada familia piensa de una manera totalmente diferente a la otra. ¿Es necesario cenar con mis padres o con los tuyos? ¿Podemos hacerlo solos en nuestra casa con nuestros hijos? Todas estas preguntas y más se las hacen muchos matrimonios, especialmente al principio, cuando llegan estas fechas.

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

El consumismo es una fabulación de la felicidad y una huida hacia adelante



El 23 de noviembre del 2017 se realizó una entrevista para el periódico "Radio Jerez" a Sara Pérez-Tomé para hablar sobre el consumo excesivo en Black Friday.

... presume de ser "antisistema" y que reniega del consumismo, que califica como "una espiral que está patrocinada y que parece inevitable". Pérez-Tomé asegura que "el consumo consume sin darnos cuenta nuestros valores, tradiciones y creencias, y hay que aprender a decir basta"...

[LEER ARTICULO COMPLETO](#)

Consumismo inevitable en navidad

Solucionar los conflictos familiares