



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3193 - Montevideo, 5 de Julio 2022.- Dep. Legal N° 347.025

Redactor Responsable: Gerardo Castro Moser - Reg. MEC. 2230/08 -Tomo 15 Fojas 144-Fundado el 19 de enero 2009-
Guayabos 1718 - Local 002 "Edificio Arcos Ferrand"-Telefono: 2 407 8576 - e-mail: elredactor@vera.com.uy

AVISOS DEL DIA

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

KINTAPORT S.A.

ART. 284 LEY 16.060

ASAMBLEA: 27/04/2022

CAPITAL: \$ 1.400.000.000 - Art. 5

REGISTRO: 13/05/2022 N° 7433

1p-v. 05/07

El único momento que existe es el ahora

Como dicen los budistas: "Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora"... el único momento que existe es sólo este... el tiempo no vuelve atrás y este instante jamás volverá, por lo cual ama, vive y disfruta como si fuera el último momento de tu vida; más que mal, elegimos venir acá para experimentar y ¡ser felices!

Por lo tanto, cuando quieras algo, arriesga, arriesga y vuelve a arriesgar: es mejor sentir que lo diste todo, a sentir que no hiciste nada... finalmente la vida es un juego y si no juegas, jamás sabrás qué pudo pasar.

Si sientes en tu corazón el amor, simplemente ama con todo tu ser, porque es la única manera de sentir el amor en el alma y lo que se queda en el alma, siempre trasciende.

No te quedes en las formas: estas son ilusorias... no te quedes en la superficie, recuerda que la materia es solamente eso, materia... como dice Víctor Hugo: "Desgraciado quien no haya amado más que cuerpos, formas y apariencias. La muerte le arrebatará todo. Procurad amar las almas y un día las volveréis a encontrar."

Mira a los ojos de las personas con quien te encuentras, ya que así podrás ver y sentir el alma de cada uno... el traductor del alma es el corazón, por lo tanto, solo de esta forma

puedes decidir si deseas quedarte con ese desconocido. Recuerda el que sigue el camino del corazón, ¡nunca se equivoca!

Di lo que sientes, llama a quien desees... no metas a la mente, solamente siente qué te dice tu corazón, busca a quien está ahí donde solo tú sabes... haz y vuelve a hacer: nadie ha logrado nada desde el intento y la única manera de manifestar algo, es haciéndolo. Recuerda que "el amor que no se manifiesta, no es amor por completo."

Si algo te duele, llora, llora y vuelve a llorar, luego respira y decide caminar y avanzar... siempre dirígete hacia delante y ¡nunca mires atrás!

Jamás niegues aquello que sabes que es una verdad: acepta, llora, patalea y luego integra, crece y vuelve a avanzar... practica la aceptación y te darás cuenta que siempre es mejor que resistir.

Y sobre todo, ríe a carcajadas, alégrate por cada caminar... baila y expresa con tu cuerpo la alegría de vivir; sé feliz con lo simple y bello, mira la vida con los ojos de un niño donde todo es capaz de sorprenderte.

Y tú... ¿hasta cuándo vas a esperar para florecer, para hacer, para buscar, para decir, para amar, para ser inmensamente feliz? A veces creemos que tenemos toda la vida, sin embargo la vida puede ser solo un segundo y el único tiempo que existe es ¡¡¡ahora!!!

Te deseo una feliz vida, donde tu Norte sean tus sueños sin límite ni final, y tu timón y carta de navegación sea siempre ¡tu corazón!

¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!

Y entonces... ¿te atreves a ir por MÁS?... ¿Más qué? Más felicidad, más amor, más paz, más tranquilidad, más abundancia y prosperidad, más alegrías, más risas, más

disfrute, más gozo, más juegos, más abundancia de todoooooo... más espiritualidad, más cariños, más ternura... ¡más consciencia!

María Jesús Martínez Bórquez
Psicóloga, Facilitadora de Ceremonias y Talleres.

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE
ITP

ENCUADERNACION
DE PROTOCOLOS
CON ÍNDICES

2408 7623

s.calyfa13@hotmail.com

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

El Caballero S.A.

Reducción de Capital Integrado
Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada el 24 de junio de 2022, resolvió reducir el capital integrado.

Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en la ciudad de Montevideo en la calle Plaza Independencia 811 PB, en el horario de 10.00 a 16.00.

10p-01/07 v. 14/07



La resistencia al compromiso

La resistencia al compromiso, se da tanto en hombres como en mujeres (aunque hay un leve predominio del género masculino). Las mujeres aún siguen buscando más la estabilidad en la pareja; pero ¿por qué algunas personas se resisten al compromiso? ¿qué pasa con el amor y la idea de pareja que traían?

La gran mayoría de las personas, inicia una relación en etapas tempranas de su vida (a los veinte y poco), y ponen muchas expectativas en ella: ideales, sueños, ilusiones, que se fueron formando desde la niñez con los modelos que incorporaron. Y algunas se han visto frustradas con el tiempo, porque la realidad les ha devuelto algo muy diferente a sus expectativas.

Estas personas, luego de algunas experiencias de este tipo, empiezan a vivir las relaciones de una manera diferente: ya no creen de la misma forma en el amor, ni ponen las mismas expectativas de antes. Es como si intervinieran menos en la relación de pareja, esperan a ver qué sucede con el tiempo, no se apuran a un compromiso. Van viviendo el presente, sin proyectarse demasiado, por miedo a volver a pasar por la misma experiencia frustrante. Se acostumbran a vivir sin estar en pareja y encuentran sus ventajas: no rendir cuentas a nadie de lo que se hace, no ocuparse del otro, poder salir con amigos sin ser controlados, etc.

Esto hace que empiecen a dudar de querer arriesgarse a formar nuevamente un vínculo sólido, ya sea por temor a sentirse atados o también, por temor a volver a fracasar.

En varias ocasiones sí buscan establecer relaciones amorosas, pero una vez que se encuentran en ellas, tienen una postura ambivalente a respecto... no saben si quieren o no estar en dicha situación. Piensan más en lo que pierden, que en las expectativas positivas de cambio que puedan venir. Así, empiezan a buscar defectos en el otro, para no seguir comprometiéndose en la relación.

Es común encontrar una dinámica interesante en algunas parejas... entre la "mujer con miedo al abandono" y el "hombre con miedo a la invasión" de sus espacios. En la mujer surge la inseguridad, el temor a no ser valoradas o queridas y entonces, empiezan a buscar al otro cada vez más, para que le reafirme su cariño. El hombre empieza a sentirse que está cada vez más invadido en sus espacios, establece límites a dicha invasión y cuando esto sucede, la mujer se desespera más aún,

porque cree que está pasando lo que tanto teme y se aferra más. Así, se da un círculo de retroalimentación negativa entre los temores de ambos, que finalmente termina con la relación, confirmando a ambos su teoría previa (con lo cual se agudiza más esta percepción para la siguiente relación).

Muchas veces, la persona está realmente segura que no quiere comprometerse en un vínculo estable y único. En otros casos, el problema radica cuando la conducta no responde a un convencimiento, sino a temores como los que mencionaba anteriormente: temor a sufrir, a fracasar, al abandono, al engaño, etc.; y por eso evita el compromiso. El miedo surge cuando los recursos con los que contamos, nos resultan insuficientes para enfrentar una situación.

Por lo anterior evitamos comprometernos, porque nos parece que no vamos a poder tener una relación de pareja exitosa y tememos sufrir; por lo que terminamos finalmente evitando el compromiso, ya sea en forma consciente o saboteándolo de alguna forma más inconsciente. Este es uno de los motivos por los que se ven cada vez más problemas para comprometerse en las relaciones de pareja.

Tenemos que desarrollar autonomía y responsabilidad, dos cualidades que adquirimos desde la infancia y a lo largo de nuestra vida. Son importantes también la capacidad de espera y confianza en nosotros mismos, y en la relación que tenemos.

Cuando estas cualidades no se cultivaron desde temprana edad, al llegar a adultos, se hace difícil poder hacernos cargo de nosotros mismos. Es entonces cuando, en forma errónea, "esperamos de" o depositamos esa responsabilidad en la pareja.

Lo más importante, es saber que la felicidad no es responsabilidad de la pareja, sino de cada miembro individual. Nadie tiene que poner esas expectativas en el otro, ni tampoco asumir que esa es su responsabilidad, porque ahí estamos tomando un rol equivocado.

El poder tener esa predisposición positiva hacia el otro desde el inicio, es difícil y más cuando se ha pasado antes por experiencias no gratas. Se requiere entrega y una apertura emocional, que algunas personas no están seguras de poner en riesgo.

¿Qué hacer?

Debemos desarrollar confianza en nuestras capacidades y poder arriesgar sin temor.

Al no enfrentar nuestros miedos, éstos siguen estando... sólo los eludimos en forma temporal, pero no los solucionamos. No podemos vencer a un enemigo en su ausencia: debemos enfrentarnos a él, para poder superarlo verdaderamente.

Para poder enamorarse y mantener una relación de pareja sólida, se requiere lo siguiente:

- ser responsable de uno mismo

- haber desarrollado vínculos sanos desde la infancia, pasando por la adolescencia, hasta llegar a la adultez

- ser generoso y también, animarse a arriesgar; porque se está preparado para poder enfrentar cualquier consecuencia tanto positiva (con todo lo que ello implica), como negativa de una relación

- debe existir tanto la capacidad de asumir la responsabilidad de estar en pareja, como de tolerar la frustración si la relación no se da de la forma que se esperaba

- se necesita poder dar sin esperar recibir siempre... es parte de tener una autoestima saludable, que no se quiebra por una desilusión amorosa

- también requiere ser responsable frente a las necesidades del otro, lo que no quiere decir que "se tengan" que encargarse del otro, sino darle su espacio para crecer por sí mismo. Esto es parte del respeto hacia el otro: no querer imponerle mis deseos, ni querer controlarlo todo el tiempo, aceptando su individualidad.

"El único amor incondicional en la vida es el de una madre" (y a veces, ni ese); el resto hay que generarlo, conquistarlo y dejar que me conquiste. Una vida de pareja, siempre va a implicar renunciaciones; pero también, muchas ganancias. En la valoración que cada uno haga en ambos brazos de esta balanza, es donde se asienta la capacidad y el deseo de formarla o no.

El principal compromiso que debemos tener, es con nuestros verdaderos deseos: si ellos están influidos por temores, lo mejor es tratarlos para poder enfrentar las situaciones que nos conduzcan a donde realmente queremos estar. Es la única forma de vivir la vida que realmente elegimos.

Ps. Silvia Cardozo
Terapeuta Cognitivo-Conductual