



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3199 - Montevideo, 13 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 DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### «Boss Padel SRL»

Constitución: 27/05/2022  
Inscripción: 8776/2022  
Socios: Juan BOSELLI y Joaquín PEREZ (50 cuotas c/u)  
Administración y representación: Cualquier socio indistintamente.  
Capital: \$ 100.000.-  
Plazo: 30 años  
Domicilio: Canelones  
Objeto: Comercialización de canchas de pádel.

1p-v. 13/07

#### GASTROIMAGEN S.R.L.

Cesión de cuotas - Modificación  
Contrato: 06/04/2022  
Inscripción: Nro. 8423/2022  
Cedente: Analía De Los Santos 50 cuotas  
Cesionario: Gustavo Souza 50 cuotas  
Administración: Gustavo Souza

1p-v. 13/07

### CONVOCATORIAS



#### CIRCULO DE EJECUTIVOS DE CREDITOS

#### CONVOCATORIA A ASAMBLEA EXTRAORDINARIA

Miércoles 27 de julio de 2022

Margariños Cervantes 1762, Montevideo

Primera Convocatoria: 9:30

Segunda Convocatoria: 10:00

#### Orden del día:

- 1.- Reforma del Estatuto Social
- 2.- Designación de dos asambleístas para firmar el acta

1p-v. 13/07

### SALÓN CALYFA

#### El arte de poner límites

En mi nota anterior hablamos sobre cómo crear vínculos sanos y armoniosos. Y dos de los puntos clave que exploramos fueron la importancia de elegir pensamientos compasivos y/o amorosos hacia el otro y aceptarlo tal cual es sin intentar cambiarlo (no sé si has probado pero hasta ahora yo nunca pude cambiar a nadie ??).

Es importante recordar que todo lo que piensan, sienten y hacen las personas tiene que ver con su mundo interno y nunca es personal hacia nosotros. Sin embargo, aceptar incondicionalmente al otro no significa necesariamente aprobar sus acciones. Comprender no es igual a estar de acuerdo.

Aquí entra en juego el tema de los límites. Establecer nuestros límites es imprescindible para crear vínculos sanos.

Muchas veces confundimos “poner un límite” con expresar cómo el otro “debe” comportarse. Y antes de seguir adelante, quiero hacer una salvedad: en esta nota no me estoy refiriendo a situaciones con hijos pequeños o adolescentes donde nuestro rol cómo madres es educar en un comportamiento alineado con nuestros valores al tiempo que establecemos las fronteras de lo permitido.

Pero no es nuestro cometido enseñarle a otro adulto cómo comportarse. En este caso, el autocuidado pasa por definir con nosotras mismas qué haremos cuando se invade nuestro espacio personal.

Te doy otro ejemplo por el que muchas

veces me consultan: los límites con la pareja. Hace poco, una persona me consultó porque su esposo manejaba a una velocidad mayor de la que ella creía prudente.

Como te decía al principio: no podemos controlar la conducta de los demás. Mi consultante intentaba (inútilmente) “razonar” con él. Pero el esposo no se decidía a dejar de apretar el acelerador. Lo que trabajamos era que sí dependía de ella cómo comportarse ante esta situación. Y ella decidió no subirse al auto con él al volante. Y decidió que ella llevaría a los niños a la escuela.

Para poner límites, la clave es el desapego de la opinión del otro. Si te fijas, el origen de nuestra incapacidad de poner límites es la propia inseguridad, el miedo al juicio del otro. Atravesar ese miedo te ayudará a evitar el peor malestar: el juicio severo contra ti.

Aporte de Psic. Violeta Guber

### El Redactor

#### 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 P.B, 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 conciente 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