



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 14 N° 3240 - Montevideo, 12 de Setiembre 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

OCEANO INTERNACIONAL S.A y ALBUQUERQUE S.A. FUSION POR ABSORCIÓN

Contrato definitivo de fusión: 12/12/2018
Aprobación Auditoría Interna de la Nación:
13/10/2021

Inscripción en el RNC: 29/04/2022, N° 6440.
Sociedad absorbente: OCEANO
INTERNACIONAL S.A

Sociedad absorbida: ALBUQUERQUE S.A.
Denominación: OCEANO INTERNACIONAL
S.A

Capital social: \$ 1.440.350.000

1p-v. 12/09

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

"SANTOS LIMITADA"

Distracto o Mutuo Disenso

Contrato: 24.06.2022

Inscripción: 30.06.2022, No. 10776.

Otorgantes: Leonardo Antonio SANTOS
GONZALEZ

Rodolfo Celio SANTOS GONZALEZ

Se dejó sin efecto documento de Cesión de
Cuotas Sociales del 15.02.2019, extinguiendo
las obligaciones creadas por el mismo,
volviendo a la situación anterior:

Socios: Marta Laura SANTOS BATISTA
(12 cuotas)

Leonardo Antonio SANTOS GONZALEZ
(8 cuotas)

Administración: Indistinta.

1p-v. 12/09

CANARO S.R.L.

Cesión y Modificación

Fecha: 16/6/2022

Inscripción: 10782, 30/6/2022

Cedente: Andrea Arazaty CAMACHO
SANTIN (50 cuotas)

Cesionario: Dante Miguel GIORDANO
BAYCE (5 cuotas), Silvana NARIO
ARRASCAETA (45 cuotas)

Administración y representación
exclusivamente Silvana Nario

1p-v. 12/09

FENTYSUR S.R.L.

Declaratoria: 15/03/2022

Inscripción: N° 4563/2022

Declaratoria: Administración y
Representación conjunta por Guillermo Rey
Varela y Ana María Fernández Rodríguez
surtirá efectos en forma retroactiva a partir
del 15/07/2020.

1p-v. 12/09

FRANCISCO CUCCIA Y CIA S.R.L.

Cesión de cuotas

Contrato: 24/11/2021

Inscripto: N° 4458/2022

Cesión: Francisco Fernando Cuccia Techera
cede a Camila Alvarez Cuccia 20 cuotas.

1p-v. 12/09

EMTE S.L. Sucursal Uruguay

Modificación

Acta: 18/09/2015

Inscripción No. 12088 01/09/2016

Representante: Guillermo LORENZO
RODRIGO

1p-v. 12/09

EDEN LTDA

CESION

FECHA: 31/8/2022

INSCRIPCION: 14561, 2/9/2022

CEDENTES: Jorge Chamorro Costas y
Victoria Noemí San Martin Calimares (250
cuotas c/u)

CESIONARIOS: Maribel Paulina Rodriguez
Bertin y Jose Gabriel Cervantes Machuca
(250 cuotas c/u).

1p-v. 12/09

<ELSA LIMITADA>

Cesión cuotas

Contrato: 30/4/2022

Inscripción: N° 6843 (5/5/2022)

Cedentes: Gabriela VIQUEIRA CANTERO
(80 cuotas) y Silvana VIQUEIRA
CANTERO (80 cuotas)

Cesionaria: Sandra Gabriela CANTERO
VARGAS (160 cuotas).

1p-v. 12/09

VITTORITUR SRL

MODIFICACION y REACTIVACION

Contrato: 8/6/2022

Inscripción: N° 9316 10/6/2022

Modificación: plazo 30 años desde
11/9/2020

1p-v. 12/09

CONVOCATORIAS

MULTICANAL S.A.

Convoca a la Asamblea Ordinaria Especial
de **Accionistas Serie A** para el día 29/09/
2022 a la hora 9:00 primer llamado y la hora
10:00 segundo llamado para tratar siguiente
orden del día:

a. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/22, su Memoria y sus Notas.

c. Decidir el destino de las utilidades
acumuladas según Proyecto de Distribución
de Utilidades.

d. Considerar y aprobar la gestión del
Directorio y la Gerencia.

e. Designar al Presidente del Directorio de
Multicanal S.A. para el próximo período.

f. Decidir las remuneraciones de los
directores por el período 01/04/22 al 31/03/
23 o si se desempeñarán en forma honoraria.

g. Designación de 2 accionistas para firmar
el acta.

Convoca a la Asamblea Ordinaria Especial
de **Accionistas Serie B** para el día 29/09/
2022 a la hora 11:00 en primer llamado y
12:00 segundo llamado para tratar siguiente
orden del día:

a. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/22, su Memoria y sus Notas.

c. Decidir el destino de las utilidades
acumuladas según Proyecto de Distribución
de Utilidades.

d. Considerar y aprobar la gestión del
Directorio y la Gerencia.

e. Designar al Presidente del Directorio de
Multicanal S.A. para el próximo período.

f. Decidir las remuneraciones de los
directores por el período 01/04/22 al 31/03/
23 o si se desempeñarán en forma honoraria.

g. Designación de 2 accionistas para firmar
el acta.

Convoca a la Asamblea General Ordinaria
de Accionistas para el día 29/09/2022 a la
hora 13:00 en primer llamado y 14:00
segundo llamado para tratar siguiente **orden
del día:**

a. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/22, su Memoria y sus Notas.



c. Decidir el destino de las utilidades acumuladas según Proyecto de Distribución de Utilidades.
 d. Considerar y aprobar la gestión del Directorio y la Gerencia.
 e. Designar al Presidente del Directorio de Multicanal S.A. para el próximo período.
 f. Decidir las remuneraciones de los directores por el período 01/04/22 al 31/03/23 o si se desempeñarán en forma honoraria.
 g. Designación de 2 accionistas para firmar el acta.

Directorio de Multicanal SA
 3p-12/09 v. 14/09

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 24° Turno, dictada en autos: «**MOREIRA LEMBO, CESAR Y OTRO SUCESION**» IUE 2-10202/2022, se dispuso expedir un edicto ampliatorio al edicto con fecha 30/03/2022, ejemplares N° 30948 y N° 30957 del DIARIO OFICIAL de fechas 10/06/2022 y 23/06/2022 respectivamente y las publicaciones N° 3177 y N° 3186 del Diario el redactor de fechas 13/06/2022 y 24/06/2022 respectivamente, habiéndose padecido error en cuanto omisión del primer apellido, corresponde rectificar donde dice: «**MARIA EUGENIA OLAZAGUIRRE**» debe decir «**MARIA EUGENIA LEMBO OLAZAGUIRRE**». Montevideo, 26 de agosto de 2022.-
 Valentina Soledad Barrera Avila
 Actuario Adjunto

1p-v. 12/09

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **BEATRÍZ NIEVES RODINO ESCALADA**, (IUE:2-37794/2022) Montevideo, 29 de julio de 2022.-
 María Magdalena Albanes Cardozo
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **JOSÉ ABELARDO BERNAOLA**, (IUE: 2-63004/2021) Montevideo, 2 de setiembre de 2022.-
 María Fernanda Capote Arosteguy
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **ALMA PELAEZ DE LEONARDIS**,

(IUE: 2-33229/2022) Montevideo, 19 de agosto de 2022.-
 Adriana María Horjales Castro
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **JORGE SANTIAGO ALVAREZ FERNANDEZ**, (IUE: 2-23791/2022) Montevideo, 2 de junio de 2022.-
 Andrea María Casal Muzzolón
 Actuario

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **LILIAN NELLY FRAU CORREA**, (IUE: 2-39521/2022) Montevideo, 30 de agosto de 2022.-
 Andrea María Casal Muzzolón
 Actuario

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **LUCIA AMELIA RADICE AMADO**, (IUE: 2-36993/2022) Montevideo, 3 de agosto de 2022.-
 Andrea María Casal Muzzolón
 Actuario

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, **MARGARITA HAVG o HAUG y ESTANISLAO JAVIER RUZZANTE**, (IUE: 2-23373/2022) Montevideo, 8 de setiembre de 2022.-
 Hilda Janet Cristóbal Pintado
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, **MARIA ROSA BURLANDO CASSULO o CASULO**, (IUE: 2-31385/2022) Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
 Hilda Janet Cristóbal Pintado
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, **MIRTHA GLADYS DOCE COMUNALE y MIRTA IRIS COMUNALE ALAMON**, (IUE: 2-27034/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.-
 Valentina Soledad Barrera Avila
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **MALVINA GLADYS CORREA RODRIGUEZ**, (IUE: 2-42722/2022) Montevideo, 26 de agosto de 2022.-

Florencia María Bonino Reig
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, **JULIO CESAR GARRIDO OTHEGUY**, (IUE: 2-42602/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.-
 Marisa Sandra Sayans Gandós
 Actuario Adjunto

10p-12/09 v. 23/09

APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **MARÍA ISABEL GARCÍA LLERA**, (IUE: 2-30717/2022) Montevideo, 27 de junio de 2022.-
 Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
 Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, **ELISA ALVES MARTINEZ**, (IUE: 2-31927/2022) Montevideo, 5 de agosto de 2022.-
 María Elisa Álvarez Peña
 Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, **YOLANDA ESTHER DORADO YANIBELLI**, (IUE: 2-38134/2022) Montevideo, 6 de setiembre de 2022.-
 María Fernanda Capote Arosteguy
 Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **MARÍA RAMONA NEVES GONZÁLEZ**, (IUE: 2-29599/2022) Montevideo, 9 de diciembre de 2020.-
 Florencia Sol Cóccharo Espino
 Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **ALOIS VASICKA**, (IUE: 2-33528/2022) Montevideo, 31 de agosto de 2022.-
 Andrea María Casal Muzzolón
 Actuario

10p-09/09 v. 22/09



EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, ALBERTO RUBEN FLEITAS ITUARTE , (IUE: 2-38735/2022) Montevideo, 12 de agosto de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	Montevideo, 29 de marzo de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-08/09 v. 21/09	(IUE: 2-44198/2022) Montevideo, 6 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gnadós Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, OSVALDO JORGE PAIZ LEDESMA , (IUE: 2-41538/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, ARTIGAS LEONARDO PELOCHE TRECHI o TRECCHI y JULIA ELVIA o ELBIA ROCHA ALFONSO , (IUE: 2-28840/2022) Montevideo, 19 de julio de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, VANDA APOLONIA o APOLLONIA PAVAN y ALDO MARIONI , (IUE: 2-64015/2021) Montevideo, 2 de setiembre de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, CESAR EDUARDO RODRIGUEZ MARTINEZ , (IUE: 2-32370/2022) Montevideo, 22 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, NELSON FEDERICO PRATS VIVADO y JACINTA FLORENCIA SANTANA DE LEÓN , (IUE: 2-17549/2022) Montevideo, 13 de mayo de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, ETTORE o HÉCTOR MALAN BOUNOUS , (IUE: 2-42847/2022) Montevideo, 30 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, GRACIELA ZEBALLOS , (IUE: 2-34306/2022) Montevideo, 26 de julio de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, IRIS LILIAN POSSE LOPEZ , (IUE: 2-40328/2022) Montevideo, 1 de setiembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, MARISA HILDA ETCHART DENIZ o DENIS , (IUE: 2-33864/2022) Montevideo, 29 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, ROBERTO FRANCISCO BRUNO VAZQUEZ , (IUE: 2-36492/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, CELESTE AURORA RONDAN GORO , (IUE: 2-38153/2022) Montevideo, 24 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ASUNCION RUIZ O ASUNCIÓN RUIZ MIRABALLES Y MIGUEL BASILIO MONTERO JUNCAL , (IUE: 2-53233/2016) Montevideo, 18 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, PATRICIO MARIA VIDAL GONZALEZ , (IUE: 2-41636/2022) Montevideo, 7 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, CARLOS GUSTAVO GRANDE RODRIGUEZ , (IUE: 2-33112/2022) Montevideo, 24 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ZULMA MARTHA BELBUSSI POGLIANI , (IUE: 2-41814/2022) Montevideo, 2 de setiembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, BELKI O BELKY DIVER DARDANO DAMINI , (IUE: 2-34035/2022) Montevideo, 6 de setiembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-09/09 v. 22/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, LEONARDO LANDIN GUIMERANS y CELIA CARLOTA GROTIUZ BARRIOS , (IUE: 2-39997/2022) Montevideo, 26 de agosto de 2022.- Flores María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-08/09 v. 21/09	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, ELBIO VIDARTE , (IUE: 2-39268/2022) Montevideo, 19 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-07/09 v. 20/09
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, JUAN JOSE LOPEZ COIMBRA , (IUE: 2-62275/2021)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, CLEMENTE MODESTO BUENO LERENA, JORGE OMAR BUENO BOTTI y CECILIA ELBA BOTTI , (IUE: 2-34525/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, GLORIA RODRIGUEZ , (IUE: 2-34525/2022)



Montevideo, 19 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
LYDIA CRISTINA ZECCHINI SESTO,
(IUE: 2-36467/2022)

Montevideo, 2 de setiembre de 2022.-
Hilda Janet Critóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
**MARÍA GRACIELA MARTÍNEZ
BARRETO,**
(IUE: 2-41501/2022)

Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
RENE PEDRO BOLLAG,
(IUE: 2-31354/2022)

Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
WALLYS TERESA HUNTER VAZ,
(IUE: 2-41625/2022)

Montevideo, 29 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
**ANA DI DOMIZIO NEGRETTE o
NIGRETTI,**
(IUE: 2-32626/2022)

Montevideo, 8 de agosto de 2022.-
María Claudia Garagorry Iturralde
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
**RICARDO PIÑON MUÑO y
JOSEFINA ELSA PIÑON PARDIÑAS,**
(IUE: 2-34980/2022)

Montevideo, 19 de agosto de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MINAS PUSGULIAN CHAKRIAN,
(IUE: 2-37593/2022)

Montevideo, 10 de agosto de 2022.-
María Elisa Álvarez Peña
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
HILDA ISOLERI MARTINEZ,
(IUE: 2-37673/2022)

Montevideo, 15 de agosto de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
NELSON UBALDO BENITEZ AGUILAR,
(IUE: 2-37181/2021)

Montevideo, 12 de noviembre de 2021.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
**PEDRO MIGUEL ROMERO DURAN
o PEDRO MIGUEL ARCÁNGEL
ROMERO DURAN y MARÍA
ISABEL LÓPEZ PEREZ ,**
(IUE: 2-37919/2022)

Montevideo, 29 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
ZULMA RIVERA DIAZ,
(IUE: 2-37127/2022)

Montevideo, 2 de setiembre de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
**HECTOR BERNARDO PUÑALES
MORENO,**
(IUE: 2-42189/2022)

Montevideo, 23 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ALBA LUZ FERREIRA SILVERA,
(IUE: 2-29942/2022)

Montevideo, 28 de junio de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ELSA CUBAS SIMONES,
(IUE: 2-33929/2022)

Montevideo, 26 de julio de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
MARIA CRISTINA QUINTANA

BERRUETA,

(IUE: 2-33108/2022)
Montevideo, 8 de agosto de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
JUAN CARLOS GARCIA DUEÑAS,
(IUE: 2-38510/2022)

Montevideo, 17 de agosto de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
WILMA ESTHER MORO RUFFINA,
(IUE: 2-40707/2022)

Montevideo, 26 de agosto de 2022.-
Florencia María Bonino Reig
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
**MARIA HERALDA SEHARA CASTRO y
PROSPERO TOMAS ALANIZ SEHARA,**
(IUE: 2-31429/2022)

Montevideo, 2 de agosto de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
MARIA ESTHER RODRIGUEZ LOPEZ,
(IUE: 2-38168/2022)

Montevideo, 29 de agosto de 2022.-
Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario

10p-05/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
MATILDE RODRIGUEZ RODRIGUEZ,
(IUE: 2-28643/2022)

Montevideo, 27 de julio de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto

10p-05/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
GRACIELA PARODI LEMOS,
(IUE: 2-33427/2022)

Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-05/09 v. 16/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
**HÉCTOR CALVAR y
HAYDÉE PALMIRA NUÑEZ,**
(IUE: 2-40989/2022)

Montevideo, 30 de agosto de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario



10p-05/09 v. 16/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, SERVANDO FEIJOO FERNANDEZ y ROSA FEIJOO IGLESIAS, (IUE: 2-1984/2022) Montevideo, 14 de febrero de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, WASHINGTON JOSE BERNAL COLMAN, (IUE: 2-36506/2022) Montevideo, 24 de agosto de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, LEA LACUESTA DE SOUZA, (IUE: 2-40064/2010) Montevideo, 20 de mayo de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 16/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, MARIA LUISA IGLESIAS REZA, (IUE: 2-1984/2022) Montevideo, 13 de mayo de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ANGELA MARIA FORTUNATO DI BLASI, (IUE: 2-21580/2022) Montevideo, 26 de agosto de 2022.- Florencia María Bonino Reig Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, JORGE ENRIQUE CUÑA ALVEZ, (IUE: 2-19634/2022) Montevideo, 29 de agosto de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 16/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, GLADYS GONZALEZ RIVERO, (IUE: 2-43418/2022) Montevideo, 24 de agosto de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, PEDRO BOLAÑO BARROS y GLADYS HAYDEE ESTEVE BRIANO, (IUE: 2-39509/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gnadós Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, WASHINGTON ELIAS MARTINEZ y MARIA MANUELA MACHADO CLAVIO, (IUE: 2-37927/2022) Montevideo, 19 de agosto de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto
10p-05/09 v. 16/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, GLADYS NOEMÍ FERNÁNDEZ MAURÍN, (IUE: 2-9424/2021) Montevideo, 30 de agosto de 2022.- María Claudia Garagorry Iturralde Actuario Adjunto	10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, JUAN MEDRANO SARTAJES, (IUE: 2-36384/2022) Montevideo, 29 de agosto de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, DANIEL LINO BARBOZA, (IUE: 2-29014/2022) Montevideo, 17 de junio de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto
10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, MARIA MAGDALENA RAMOS MAGNIFICO, (IUE: 2-36207/2022) Montevideo, 17 de agosto de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MIGUEL ANGEL PEREIRA SAN PEDRO, (IUE: 2-37649/2022) Montevideo, 18 de agosto de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, ROMAN USLENGHI , (IUE: 2-34971/2022) Montevideo, 15 de agosto de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto
10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, LUISA DIAZ PALLEIRO, (IUE: 2-23361/2022) Montevideo, 29 de agosto de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, NELLY LARROSA BRUM, (IUE: 2-33376/2022) Montevideo, 27 de julio de 2022.- Luciana Fagúndez Dornelles Colab. Actuario Adjunto	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, CAROL MARIA SCHMIDT, (IUE: 2-26608/2022) Montevideo, 6 de julio de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto
10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, JUAN CARLOS CORREA, (IUE: 2-27294/2022) Montevideo, 31 de agosto de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, PEDRO STANICK SZYMEZYK y JUAN GREGORIO STANICK o ESTANIKE, (IUE: 2-13517/2018) Montevideo, 6 de junio de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario	10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, ODARCIRA GLORIA SASTRE, (IUE: 2-38252/2022) Montevideo, 11 de agosto de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
10p-02/09 v. 15/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, HECTOR CIRIACO FALCO MARTINEZ,		10p-01/09 v. 14/09 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, LAURA MABERINO DE ROMAN o LAURA ZULEMA MABERINO o LAURA



- ZULEMA MABERINO DOMINE** y **ALEJANDRO RUFINO ROMAN WILLIGTON o WILLINGTON**,
(IUE: 2-30791/2022)
Montevideo, 22 de julio de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-01/09 v. 14/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
JUAN CARLOS MORANDO REGGIO,
(IUE: 2-40394/2022)
Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-01/09 v. 14/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
JUAN ALFREDO DOS SANTOS DACUÑA,
(IUE: 2-37157/2022)
Montevideo, 2 de agosto de 2022.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
PETRONA CASAL UDINI,
(IUE: 2-38101/2022)
Montevideo, 23 de agosto de 2022.-
Patricia Gonçalves Flores
Actuario
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
JACINTA ALONSO MELO,
(IUE: 469-370/2012)
Montevideo, 11 de agosto de 2022.-
Luciana Fagúndez Dornelles
Colab. Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JESÚS SANCHEZ ó JESÚS SANCHEZ BEIROA y **EMMA CELINA LANDONI**,
(IUE: 2-32397/2022)
Montevideo, 24 de agosto de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
EUGENIO SILVEIRO o SILVERIO CELJAS y **OFELIA RAQUEL HORNOS**,
(IUE: 2-41220/2022)
Montevideo, 24 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
MARY MIRANDA CASAS,
(IUE: 2-32380/2022)
- Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
GABRIEL FERNANDO VAZQUEZ RAGGIO,
(IUE: 2-40997/2022)
Montevideo, 29 de agosto de 2022.-
Cinthia Meliza De Leon Recarey
Administrativo IV
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
GLADYS CORREA VIDELA,
(IUE: 2-31325/2022)
Montevideo, 23 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
NELSIA ó NELSA SILVERA CAIN y **WALTER SILVERA**,
(IUE: 2-29994/2022)
Montevideo, 28 de julio de 2022.-
Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
MABEL ELSA GONZALEZ PINTOS,
(IUE: 2-37555/2022)
Montevideo, 24 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JUAN JOSE PEREZ SICILIA,
(IUE: 2-33038/2022)
Montevideo, 12 de agosto de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
AJAHIR o YAHIR ANTONINO ROCHA y **LUIS EDUARDO SILVA ANTONINO**,
(IUE: 2-4947/2022)
Montevideo, 16 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ANNA HILDA SILVEIRA PINTOS,
(IUE: 2-31334/2022)
Montevideo, 27 de junio de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ROBERT MIGUEL o ROBERT MIGUEL ANGEL GONZALEZ PERALTA,
(IUE: 2-42414/2022)
Montevideo, 26 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
ALFREDO MORAN MACHADO,
(IUE: 2-42162/2022)
Montevideo, 26 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
SARA MARGARITA SCHINCA MONTALDO, (IUE: 2-29972/2022)
Montevideo, 26 de julio de 2022.-
Alexandra Veiga Torres
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MARTINA SOL BERTI COLOMBO,
(IUE: 2-36217/2022)
Montevideo. 18 de agosto de 2022.-
Marisa Sandra Sayans Gandós
Actuario Adjunto
10p-31/08 v. 13/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
JOSÉ OSCAR ZIMET ó JOSÉ USZER ZIMID y **SARA GOLDA ZYLBERSZTEJN KELLER**,
(IUE: 2-40594/2022)
Montevideo, 24 de agosto de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto
10p-30/08 v. 12/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
MELITON VIQUE TABAREZ y **LAUDELINA MACHADO**,
(IUE: 2-30710/2022)
Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto
10p-30/08 v. 12/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
WALDEMAR ROSANO VALDEZ,
(IUE: 2-26917/2022)
Montevideo, 23 de agosto de 2022.-
Marisa Ramona Planamente Marcote
Actuario Adjunto
10p-30/08 v. 12/09
- EDICTO**
Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
CARLOS ALBERTO ROMERO



FIGUEREDO,
(IUE: 2-37695/2022)
Montevideo, 19 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
GLADYS OLIVA SOSA,
(IUE: 2-31478/2022)
Montevideo, 17 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
GUSTAVO ONOFRE AVELLO VELAZQUEZ y MARGARITA ELVIRA ESPANTOSO SORIA,
(IUE: 2-15212/2022)
Montevideo, 2 de mayo de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
SILVANA DEL NOTARO,
(IUE: 2-33452/2022)
Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
CAROLINA REPETTO RAMONDIN o RAMUNDINI y BLANCA IRIS REPETTO,
(IUE: 2-33129/2022)
Montevideo, 22 de agosto de 2022.-
Hilda Janet Cristóbal Pintado
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
MARTHA SUSANA CASTELLUCCIO PASSARELLA,
(IUE: 2-42293/2022)
Montevideo, 18 de agosto de 2022.-
Valentina Soledad Barrera Avila
Actuario Adjunto

10p-30/08 v. 12/09

PANDO

EDICTO
Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
JUAN RAMÓN MÉNDEZ PARRILLA,
(IUE: 175-348/2022)
Pando, 6 de setiembre de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,
EDUARDO OMAR MARTÍNEZ RODRIGUEZ,
(IUE: 176-352/2022)
Pando, 24 de agosto de 2022.-
Viviana Karen Rodríguez Ruíz
Actuario Adjunto

10p-09/09 v. 22/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
MARÍA IDELBA ALVAREZ REYNALDO,
(IUE: 575-45/2022)
Toledo, 3 de junio de 2022.-
Mónica Beatriz Falótico Capó
Actuario

10p-07/09 v. 20/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Toledo de 1° Turno,
ARMENTAL GOMEZ,
(IUE: 574-336/2021)
Toledo, 5 de agosto de 2021.-
Andrea Gissel Hernández Rodríguez
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO
Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno,
NELSON ELBIO MARTÍNEZ BUGARIN, (IUE: 179-266/2022)
Ciudad de la Costa, 1 de setiembre de 2022.-
Diego Martín Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

EDICTO
Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno,
MARIA SEARA RODRIGUEZ,
(IUE: 493-220/2022)
Ciudad de la Costa, 12 de agosto de 2022.-
María Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-06/09 v. 19/09

INCAPACIDADES

EDICTO
Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno en autos: «**SILVEIRA HERRERA, MARIA NOEL INCAPACIDAD**», IUE 62-508/1998, se hace saber que por Resolución N° 1378/2021 de fecha 02/06/2021, dictada por éste Juzgado, se removió del cargo de curador/a del ya declarado incapaz María Noel SILVEIRAHERRERA, al/a Sr/a. Evangelina Herrera Ramírez, designándose a tales efectos al/a Sr/a. Edgar Elicer Silveira Viera, quien aceptó el cargo con fecha 18/06/2021 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 28 de julio de 2021.-

María José Piñeyro Castellanos

Actuario Adjunto

10p-08/09 v. 21/09

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno en autos: «**LEIVAS ESPAÑA, SUSANA INCAPACIDAD**», IUE 2-6584/2017, se hace saber que por Resolución N° 2676/2021 de fecha 26/08/2021, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a definitivo/a del ya declarado incapaz SUSANA LEIVAS ESPAÑA, al/a Sr/a. DARBIN JESUS LARA FERNANDES, quien aceptó el cargo con fecha 18/10/2021 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones. Montevideo, 16 de junio de 2022.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-01/09 v. 14/09

DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o..)

Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
RODRIGO FERRES RUBIO y ANA INES DIAZ PUCCIANO,
(IUE: 2-39308/2022)
Montevideo, 30 de agosto de 2022.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-01/09 v. 14/09

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno,
MARÍA ELIZABETH AÑASCO VALLEIRO y JUAN CARLOS MONTES DE OCA MAZZOLA,
(IUE: 541-243/2022)
Atlántida, 5 de setiembre de 2022.-
Alicia Graciana Aparafin Borjas
Actuario Adjunto

10p-07/09 v. 20/09

VENTA DE COMERCIOS

VENTA DE COMERCIO.

LEY 2904. ALVARO GASTÓN MARIONI KOPICZKO prometió vender a ALEJANDRO JAVIER FERNANDEZ y MICAELA ALEJANDRA ELLERMAN TABORDA, el salón El Pito sito en Ariel 4842 bis, Montevideo. Acreedores allí.

20p-19/08 v. 16/09



DIVORCIOS PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Toledo de 1º Turno, dictada en autos caratulados: «MURUA RODRIGUEZ ALDO GASTÓN C/ SILVA VILLAR DANIELA ALEJANDRA. DIVORCIO POR CAUSAL.», IUE 574-239/2021, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. DANIELA ALEJANDRA SILVA VILLAR bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Toledo, 06 de septiembre de 2022.-
Mónica Beatriz Falótico Capó
Actuario

10p-09/09 v. 22/09

Cultivar el sentido de la esperanza para reducir la ansiedad

Un modo de reducir el estrés y la ansiedad del día a día, es desarrollar un enfoque mental basado en la esperanza. Esta dimensión integra aspectos, como la mentalidad de crecimiento y la resiliencia, para poder apagar la angustia y las ideas negativas.

Una forma de reducir el peso asfixiante de la ansiedad, es aprendiendo a cambiar nuestro enfoque mental. Así, algo tan adecuado como cultivar el sentido de esperanza en el día a día, nos ayudaría a disolver la impronta de esta condición psicológica. Es más, una serie de estudios recientes nos explican que podría ser una fuente de «curación» muy interesante.

Ahora bien, es muy posible que más de uno, ponga en duda esta idea. Al fin y al cabo, el concepto de esperanza es para muchos poco más que un concepto romántico, una idea bienintencionada pero quizá, con escaso rigor terapéutico. Nada más lejos de la realidad. Decía la escritora y activista Helen Keller, que no se puede ir por la vida sin esperanza y autoconfianza, porque sin estas dos dimensiones, se pierden las fuerzas.

Una idea nos ayuda a entender la implicación de este término en relación a la ansiedad cotidiana. Esperanza es básicamente confianza, pensando que en el futuro se cumplirán nuestras expectativas. Es a su vez, el deseo combinado con el optimismo, ahí donde uno es capaz de focalizarse en un horizonte más amable e incluso, ilusionante.

Lo opuesto a la esperanza es el miedo. Aún más, es el convencimiento casi absoluto de que eso que está por venir, es amenazante y va en nuestra contra. La mente ansiosa, tiene este mismo patrón de pensamiento. Saberlo, entender cómo trabaja nuestro enfoque mental en estas circunstancias, es el primer paso para hacer cambios... para asumir otras perspectivas.

Cultivar el sentido de esperanza nos ayudaría a reducir la ansiedad

Los trastornos de ansiedad constituyen un conjunto teórico muy complejo, donde se entremezclan un gran número de microuniversos caóticos. Está la angustia permanente, están esas ideas a menudo perturbadoras y limitantes, así como una serie de emociones que tienen a inflamar aún más la preocupación, la presión e incluso, el miedo.

Podríamos decir que es nuestra sociedad y el actual estilo de vida, lo que nos genera este tipo de situaciones. Podríamos afirmarlo, pero no sería del todo acertado.

La ansiedad no es ni mucho menos el resultado total y absoluto de un contexto o de una serie de circunstancias concretas. Lo es en parte, pero lo que más influye a la hora de que una persona sufra un trastorno del estado de ánimo, es el modo en que afronta su día a día.

En esencia, no es lo que nos pasa: es cómo respondemos a lo que nos sucede. Ahí, influyen desde factores genéticos, tendencias heredadas desde la infancia y a menudo, una falta de recursos psicológicos para manejar las dificultades, por muy pequeñas que sean.

Ahora bien, entendiendo todo esto... ¿en qué nos puede ayudar cultivar la esperanza?

El sentido de esperanza como clave del bienestar psicológico

A la hora de tratar la ansiedad, existen diferentes terapias y enfoques. A veces, son necesarios los fármacos, otras veces complementamos el tratamiento con técnicas de relajación y meditación, como el mindfulness. Hay sin duda diversas estrategias y todas dependen del paciente, y de aquello que se ajuste mejor a sus necesidades.

Matthew Gallagher, psicólogo y profesor de la Universidad de Houston, señala que estamos descuidando un aspecto altamente significativo: el sentido de la esperanza. Así, en un estudio realizado por él mismo y su

equipo durante este año, se demostró que si incluimos en psicoterapia este factor, los cambios se notan.

Se trata, en esencia, de añadir ese componente filosófico, espiritual y emocional donde lograr que la persona vaya cambiando su forma de pensar, de sentir y de percibir la realidad.

Apagar la angustia requiere sin duda el convencimiento interno de que tal vez, las cosas no van a ir tan mal... que si hoy ha sido un mal día, mañana las cosas pueden mejorar.

Los componentes de la esperanza

El doctor Gallagher, autor de este estudio, demostró que el sentido de la esperanza integra algo más que un componente filosófico. No es decirnos únicamente que aquello que tanto deseamos va a suceder; en realidad acoge unos componentes que pueden favorecer nuestra salud mental y que enumeramos a continuación.

- Resistencia: capacidad para afrontar la adversidad con fortaleza y seguridad, pero a su vez, con adecuada flexibilidad cognitiva. Es decir, ante cualquier problema, lejos de quedarnos bloqueados en la negatividad, uno debe ser hábil e ingenioso para saber responder.

- Mentalidad de crecimiento: el sentido de esperanza se compone también de esta valía excepcional. Define nuestra capacidad para pensar siempre en positivo, superándonos, aunando motivación, y resolución para avanzar en la vida y ante cualquier circunstancia.

Si incluyéramos estos enfoques en nuestro día a día, nuestra realidad daría un cambio. Se reduciría la angustia, la inseguridad y la sensación de que no tenemos el control sobre lo que nos sucede.

Desarrollar un sentido de la esperanza auténtico, útil y saludable, requiere tiempo; no obstante, si nos comprometemos en ello, podremos lograrlo.

La Mente es Maravillosa

El Redactor
SU PUBLICACION
mande su edicto por
mail
elredactor@vera.com.uy