



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3324 - Montevideo, 3 de Febrero de 2023.- 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

CONSORCIOS

«Consortio CIEMSA-CSI para SIT»

Contrato: Montevideo, 13 de diciembre del 2022
Integrantes: CSI INGENIEROS S.A. (30%)
y CONSTRUCCIONES E INSTALACIONES
ELECTROMECÁNICAS S.A. (70%)
Objeto: Prestación de servicios de acuerdo
con la Licitación Pública N° 49/2021
«Prestación de servicios inteligentes de
transporte (SIT) mediante arrendamiento de
servicios por un plazo de 120 meses».

Plazo: Se extenderá durante el lapso
necesario para el cumplimiento del objeto
Administrador: Martín Galán,
CI N° 2.760.392-2.

Domicilio: Montevideo, Soriano 1180.
Inscripción en el RNC: N° 21809/2022
(15/12/2022)

1p-v. 03/02

Consortio CIEMSA-CSI CARMELO

Contrato: Montevideo, 27/10/2022
Integrantes: CSI INGENIEROS S.A. (30%)
y CONSTRUCCIONES E INSTALACIONES
ELECTROMECÁNICAS S.A. (70%)
Objeto: Prestación de servicios de acuerdo
con la Licitación Abreviada N° 29/2022 para
el «Suministro, instalación, ingeniería y
mantenimiento de intersección semaforizada
en Avenida Artigas y 19 de Abril de la ciudad
de Carmelo».

Plazo: Se extenderá durante el lapso
necesario para el cumplimiento del objeto.
Administrador: Leonardo Maccio,
CI N° 1.973.946-0

Domicilio: Montevideo, Soriano 1180.
Inscripción en el RNC: N° 19254/2022
(07/11/22)

1p-v. 03/02

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

VALUATION ADVISORS S.A.

Asamblea Extraordinaria: 2/12/2022
CAPITAL ARTICULO 4. \$ 23.400.000
Inscripción: N° 21.786, Fecha: 15/12/2022.

1p-v. 03/02

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

HARMONY RESIDENCIAL SRL CESION DE CUOTA SOCIAL

FECHA: 31/01/2023
INSCRIPCION: 1673, 1/02/2023
CEDENTE: Pablo POMBO RIBAS
(5 cuotas)
CESIONARIO: Lilian Susana BERRUTTI
CACERES (5 cuotas)

1p-v. 03/02

LUSSRACH SRL

Constitución: 14/12/2022
Inscripción: 21981/2022
Capital: \$ 10.000.-
Socios: Santiago Lussich (36 cuotas); Rodrigo
Lussich (36 cuotas); Mariana Lussich
(18 cuotas); Javier Lussich (10 cuotas)
Administración y representación: Cualquier
socio indistintamente.

Plazo: 30 Años
Domicilio: Montevideo
Objeto: asesoramiento en ejercicio de la
profesión de contadores públicos.

1p-v. 03/02

SUPERDELICIA S.R.L.

Contrato: 25/07/2019
Inscripción: 11482, 26/07/2019
Cesionario: Marcelo Rodríguez Penni,
99 cuotas
Cedente: Adelio Daniel Lavega Caceres,
99 cuotas
Modificación: Representante- Administrador:
Marcelo Rodríguez Penni

1p-v. 03/02

OPTICA ALEMANA SRL

FECHA ESCRITURA: 30/11/2022
INSCRIPCION: 20985, 1/12/2022
MODIFICACION: Plazo 5 años con
prorrogas automáticas por periodos de 2
años c/u.-

1p-v. 03/02

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 4° Turno,
MARÍA ELSA SOSA ALMENAR,
(IUE: 2-56398/2022)

Montevideo, 9 de diciembre de 2022.-
María Magdalena Albanes Cardozo
Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
FERNANDO PANZL MINETTO,
(IUE: 2-59877/2022)

Montevideo, 21 de diciembre de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
CELI ÁNGEL DA TRINDADE,
(IUE: 2-70433/2022)

Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-
María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
PEDRO PAULO URRUZOLA SEGAIN,
(IUE: 2-42309/2022)

Montevideo, 1 de febrero de 2023.-
María Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
**MIGUEL HORACIO CARDONE
BARROS,**
(IUE: 2-66568/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

El Redactor
PUBLICACIONES



Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

(IUE: 2-63716/2021)

Montevideo, 16 de setiembre de 2022.-
Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
AIDE o HAYDEE GONZALEZ DOS SANTOS, (IUE: 2-42448/2022)

Montevideo, 12 de diciembre de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
BLANCA MARIA FRANCO MANEIRO, (IUE: 2-67999/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
OLGA INÉS CORTI MENDIONDO, (IUE: 2-59391/2022)

Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MIRTHA CELIA ARIZAGA PINTOS, (IUE: 2-65455/2022)

Montevideo, 12 de diciembre de 2022.-

Cinthia Meliza De Leon Recarey

Colab. Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
HECTOR VESPERONI ROMERO, (IUE: 2-72460/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-02/02 v. 15/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
JOSEFA PEREIRO PREGO, (IUE: 2-63322/2022)

Montevideo, 12 de diciembre de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
HEBER o HEBERT CARLOS BENTANCUR CAPECHE, (IUE: 2-61987/2022)

Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-

Cecilia Villamil Bonito

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
NICOLAS ATILIANO FERNANDEZ CURTI, (IUE: 2-65553/2022)

Montevideo, 20 de diciembre de 2022.-

Patricia Gonçalves Flores

Actuario

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
OMAR MENDEZ MONTES DE OCA, (IUE: 2-66476/2022)

Montevideo, 9 de diciembre de 2022.-

María Magdalena Albanes Cardozo

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
HILDA ESTHER GAUNA, (IUE: 2-67489/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
ALBA NAIR NUÑEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-61223/2022)

Montevideo, 21 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
LUIS GARCIMARTIN REQUENA, (IUE: 2-68320/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
HILDA JOSEFA OTONDO CACERES, (IUE: 2-67790/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
DILIA ANTONIA DESTEFFANI LOPEZ, (IUE: 2-64275/2022)

Montevideo, 22 de diciembre de 2022.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
SUSANA BEATRIZ JAUREGUINUÑEZ, (IUE: 2-55949/2022)

Montevideo, 28 de noviembre de 2022.-

María Fernanda Capote Arosteguy

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
CARMEN DORA DE SIERRA IRIGOYEN o YRIGOYEN, (IUE: 2-34264/2021)

Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
NIEVE ESPONA ALBANO, (IUE: 2-66570/2022)

Montevideo, 19 de diciembre de 2022.-

Tania Amesti Durán

Colab. Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
BEATRIZ CORINA CUPARO GALARRAGA y MARIO AURELIO MERENDA, (IUE: 2-56647/2022)

Montevideo, 1 de noviembre de 2022.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-03/02 v. 16/02

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

PAGAS POR

TRANSFERENCIA

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 1° Turno,
NILDA ROCHA BURGOS,



Actuario Adjunto 10p-01/02 v. 14/02	Montevideo, 20 de diciembre de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	HECTOR FERNANDO CORREA STANKEVICAITÉ, (IUE: 2-68563/2022) Montevideo, 16 de diciembre de 2022.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, SANTIAGO LEZICA , (IUE: 2-64653/2022) Montevideo, 12 de diciembre de 2022.- Cinthia Meliza De Leon Recarey Colab. Actuario Adjunto	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, JORGE ULISES VERGES TUNESSI, (IUE: 2-62861/2022) Montevideo, 21 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, CARLOS GUALBERTO MIRAZON CAPURRO, (IUE: 2-63329/2022) Montevideo, 14 de diciembre de 2022.- Tania Amesti Durán Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, RUBER CARLOS CUCURULLO COSTA o RUBER CARLOS CUCCURULLO COSTA y MARIA LUISA CUCURULLO GALLI o MARIA LUISA BEATRIZ CUCURULLO GALLI, (IUE: 2-65639/2021) Montevideo, 23 de diciembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, EDIS THAMAR DOMINGUEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-72459/2022) Montevideo, 23 de diciembre de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, JOSEFA VAZQUEZ CAMPOS y MABEL GARCIA VAZQUEZ, (IUE: 2-52364/2022) Montevideo, 6 de diciembre de 2022.- Cinthia Meliza De Leon Recarey Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MAIDER AMANDA TESSORE MARTINEZ, (IUE: 2-68117/2022) Montevideo, 22 de diciembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA CARMENGONZALEZ CEDRES y OMAR ESPINO GOMEZ, (IUE: 2-66856/2022) Montevideo, 16 de diciembre de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-23/12 01/02 v. 13/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, ADA MARIA BARBIZAN CARREÑO, (IUE: 2-66372/2022) Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MILO ALBERTO ELOLA FAGUAGA, MARÍA ELENA LAGRECA TECHERA y MARÍA AUXILIADORA ELOLA LAGRECA, (IUE: 2-60177/2022) Montevideo, 21 de diciembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA DEL ROSARIO BORGES LÓPEZ, (IUE: 2-64662/2022) Montevideo, 21 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-23/12 01/02 v. 13/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, ROSA LEVY NAHUM , (IUE: 2-62080/2022) Montevideo, 16 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, SELMIRA PEREYRA DE LEON y ROQUE ULISES CHAMORRO GONZALEZ, (IUE: 2-22927/2021) Montevideo, 21 de diciembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, MARIA OMAR HILARIO FRACHI, (IUE: 2-61579/2022) Montevideo, 16 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-23/12 01/02 v. 13/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, EMILIA FIORE D'ONOFRIO o DONOFRIO, (IUE: 2-36478/2022) Montevideo, 28 de octubre de 2022.- Cecilia Villamil Bonito Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, JAVIER CALVO ALTIER, (IUE: 2-69609/2022) Montevideo, 21 de diciembre de 2022.- Marisa Ramona Planamente Marcote Actuario Adjunto	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JORGE ADALBERTO MENDOZA SOLIS, (IUE: 2-64074/2022) Montevideo, 22 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-22/12 - 23/12 01/02 v. 10/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, JULIO JOSE CHERNIC BATISTICK, (IUE: 2-46279/2022) Montevideo, 6 de diciembre de 2022.- Cinthia Meliza De Leon Recarey Colab. Actuario Adjunto
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ENRIQUETA SERAFINA PÉREZ CAO, (IUE: 2-67993/2022)	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, NOEMI ISABEL SEGUNDO MALLO, (IUE: 2-36815/2022) Montevideo, 12 de setiembre de 2022.- Hilda Janet Cristóbal Pintado Actuario Adjunto	10p-22/12 - 23/12 01/02 v. 10/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARTA SUSANA BELLO, (IUE: 2-62358/2022) Montevideo, 2 de diciembre de 2022.- María Rosina Favretti Sastre Actuario Adjunto
	10p-01/02 v. 14/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,	10p-22/12 - 23/12



01/02 v. 10/02	MARIA MERCEDES POSE	LUIS ALBERTO DULSKI DELGADO,
EDICTO	LAVANDEIRA,	(IUE: 2-69125/2022)
Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,	(IUE: 2-58994/2022)	Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-
MARIO SATURNO RODRÍGUEZ	Montevideo, 8 de diciembre de 2022.-	María Fernanda Capote Arosteguy
MONTIEL,	Cinthia Pestaña Vaucher	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12
(IUE: 2-63174/2022)	Actuario 10p-21/12 - 23/12	01/02 v. 08/02
Montevideo, 2 de diciembre de 2022.-	01/02 v. 09/02	EDICTO
Ana Mariela Bruno Pollero	EDICTO	Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
Actuario 10p-22/12 - 23/12	Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,	JOSÉ RAMÓN POSADA DEL RÍO,
01/02 v. 10/02	JORGE MANUEL MOSQUERA	(IUE: 2-59799/2022)
EDICTO	SUAREZ,	Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-
Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,	(IUE: 2-58637/2022)	Ana Claudia Ongay Gaar
NEDITER ACOSTA CASTRO,	Montevideo, 14 de diciembre de 2022.-	Actuario 10p-20/12 - 23/12
(IUE: 2-62366/2022)	Tania Amesti Durán	01/02 v. 08/02
Montevideo, 15 de diciembre de 2022.-	Colab.Actuario Adjunto	EDICTO
Andrea María Casal Muzzolón	10p-21/12 - 23/12	Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
Actuario 10p-22/12 - 23/12	01/02 v. 09/02	MARÍA DEL CARMEN ANDRADE
01/02 v. 10/02	EDICTO	RODRIGUEZ,
EDICTO	Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,	(IUE: 2-64512/2022)
Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,	MARIA ISABEL SILVEIRA ARIAS,	Montevideo, 15 de diciembre de 2022.-
MARIA ISABEL OTHATZ MILANO,	(IUE: 2-25883/2022)	Ana Claudia Ongay Gaar
(IUE: 2-69579/2022)	Montevideo, 1 de diciembre de 2022.-	Actuario 10p-20/12 - 23/12
Montevideo, 15 de diciembre de 2022.-	Florencia María Bonino Reig	01/02 v. 08/02
Bettina Inés Ceriani Bianchi	Actuario Adjunto 10p-21/12 - 23/12	EDICTO
Actuario Adjunto 10p-22/12 - 23/12	01/02 v. 09/02	Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
01/02 v. 10/02	EDICTO	SUSANA TORT PALUMBO,
EDICTO	Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,	(IUE: 2-58910/2022)
Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,	GLADYS ELEONORA MONACO	Montevideo, 19 de diciembre de 2022.-
BEATRIZ MACHADO CAETANO,	EICHEVERRIA e IRMA ALICIA	Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
(IUE: 2-60590/2022)	MONACO ECHEVERRIA	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12
Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-	(IUE: 2-23185/2022)	01/02 v. 08/02
Cinthia Pestaña Vaucher	Montevideo, 9 de diciembre de 2022.-	EDICTO
Actuario 10p-22/12 - 23/12	Cecilia Villamil Bonito	Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
01/02 v. 10/02	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12	MARÍA FELICIA DÍAZ AROCHA y
EDICTO	01/02 v. 08/02	RUBEN GARCÍA SUÁREZ,
Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,	EDICTO	(IUE: 2-59233/2022)
MYRNA MARIA MOREIRA LEMBO,	Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,	Montevideo, 6 de diciembre de 2022.-
(IUE: 2-59096/2022)	AZUCENA ERMINIA o HERMINIA LOSA	Ana Mariela Bruno Pollero
Montevideo, 12 de diciembre de 2022.-	o LOZA o SOZA LARRAÑAGA,	Actuario 10p-20/12 - 23/12
Cinthia Meliza De Leon Recarey	(IUE: 2-37790/2022)	01/02 v. 08/02
Colab.Actuario Adjunto	Montevideo, 19 de diciembre de 2022.-	EDICTO
10p-21/12 - 23/12	Cecilia Villamil Bonito	Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
01/02 v. 09/02	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12	ROBERTO MIGUEL VEZZOSO
EDICTO	01/02 v. 08/02	RAVERA,
Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,	EDICTO	(IUE: 2-63311/2022)
ROBERTO ALEJANDRO NABON	Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,	Montevideo, 6 de diciembre de 2022.-
MENEGUZZI,	JORGE MIGUEL ROBKN BURAKOV,	Ana Mariela Bruno Pollero
(IUE: 2-68625/2022)	(IUE: 2-58181/2022)	Actuario 10p-20/12 - 23/12
Montevideo, 16 de diciembre de 2022.-	Montevideo, 21 de noviembre de 2022.-	01/02 v. 08/02
María Fernanda Capote Arosteguy	Cinthia Meliza De Leon Recarey	EDICTO
Actuario Adjunto 10p-21/12 - 23/12	Colab.Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12	Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
01/02 v. 09/02	01/02 v. 08/02	MARIA CELIA del HUERTO
EDICTO	EDICTO	AMARILLO CRUZ
Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,	Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,	(IUE: 2-66894/2022)
GLIDEZ SILVA LACUESTA,	MIGUEL ANGEL UMPIERREZ	Montevideo, 9 de diciembre de 2022.-
(IUE: 2-66393/2022)	BERRUTTI,	Adriana María Horjales Castro
Montevideo, 12 de diciembre de 2022.-	(IUE: 2-64039/2022)	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12
Fabiana Leticia Lorenzo Peri	Montevideo, 14 de diciembre de 2022.-	01/02 v. 08/02
Actuario Adjunto 10p-21/12 - 23/12	María Fernanda Capote Arosteguy	EDICTO
01/02 v. 09/02	Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12	Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
EDICTO	01/02 v. 08/02	BLANCA ROSA BURGUEÑO
Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,	EDICTO	BARRIOS,
ANTONIO FERRARO ROCCO y	Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,	(IUE: 2-61357/2022)



Montevideo, 14 de diciembre de 2022.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12 01/02 v. 08/02	Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	(IUE: 2-61333/2022)
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, HUMBERTO NICOLAS MORAES TRIBEL y NORMA TERESA LEITES DE MORAES QUEVEDO , (IUE: 2-64252/2022)	Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, MARÍA DE LOS ÁNGELES CASTELLANOS GONZÁLEZ , (IUE: 2-65103/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARIA ROSINA CABRERA GAMBOA , (IUE: 2-58296/2022)
Montevideo, 15 de diciembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 15 de diciembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 8 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/12
Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12 01/02 v. 08/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, VICENTE ALBERTO PANIZZA MOLINI , (IUE: 2-61379/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, HECTOR JUAN RUIZ MAYEA y MARIA LUCINA ROCHA NARBAIS , (IUE: 2-66897/2022)
Montevideo, 13 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12 01/02 v. 08/02	Montevideo, 7 de diciembre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 13 de diciembre de 2022.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, CARMEN MAQUIEIRA FRESCO , (IUE: 2-58967/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MABEL CHAGAS MORALES o MABEL TERESA CHAGAS MORALES , (IUE: 2-66500/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, WALTER RUSSO GODOY , (IUE: 2-59230/2022)
Montevideo, 25 de noviembre de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-20/12 - 23/12 01/02 v. 08/02	Montevideo, 12 de diciembre de 2022.- Florenia María Bonino Reig Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 12 de diciembre de 2022.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/12
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JUAN PEDRO BALBIANI FUENTES y AMALIA CELICA CAUBET DABOVE , (IUE: 2-64427/2020)	Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, CARLOS JAVIER PEREZ PIAZZOLI , (IUE: 2-68139/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, MABEL ROSA MASCIADRI DURAN , (IUE: 2-69503/2022)
Montevideo, 2 de diciembre de 2022.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-20/12 - 23/12 01/02 v. 08/02	Montevideo, 14 de diciembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 14 de diciembre de 2022.- Tania Amesti Durán Colab. Actuario Adjunto 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/02
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, LUIS ADEMAR FERREIRA RUIZ , (IUE: 2-54477/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, VICTOR HUGO ALVES DURAN , (IUE: 2-64091/2022)	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JUAN CARLOS VERNAZZA PIÑA , (IUE: 2-64149/2022)
Montevideo, 14 de noviembre de 2022.- Cinthia Meliza De Leon Recarey Colab. Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	Montevideo, 13 de diciembre de 2022.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto 10p-15/12 - 23/12 01/02 v. 03/02
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARÍA ESTELA RAMÍREZ , (IUE: 2-26908/2022)	Montevideo, 4 de octubre de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza Actuario 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/12	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, PABLO KADERTJOGLOU GARAY , (IUE: 2-46061/2022)
Montevideo, 11 de noviembre de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto 10p-19/12 - 23/12 01/02 v. 07/02	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, DANIEL PINKI NACHUMOW SLUVIS , (IUE: 2-58932/2022)	Montevideo, 23 de noviembre de 2022.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-15/12 - 23/12 01/02 v. 03/02
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, MARÍA DEL CARMEN DI PETTA ó DIPETTA MAURO , (IUE: 2-65608/2022)	Montevideo, 12 de diciembre de 2022.- Patricia Gonçalves Flores Actuario 10p-16/12 - 23/12 01/02 v. 06/12	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, JULIA PEREDA o PERERA GABOTA , (IUE: 2-37510/2022)
Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, HUGO ALBERTO BADALA PEREZ ,	Montevideo, 3 de noviembre de 2022.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-15/12 - 23/12 01/02 v. 03/02



PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,
HUGO PABLO PALLAS GONZÁLEZ,
(IUE: 175-523/2022)
Pando, 12 de diciembre de 2022.-
Lorena Falabella Valetti
Actuario Adjunto

10p-01/02 v. 14/02

LAS PIEDRAS

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno,
MARÍA MABEL RODRIGUEZ FLORES,
(IUE: 440-322/2022)
Las Piedras, 29 de agosto de 2022.-
Sandra María Beneditto Corbella
Actuario

10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Las Piedras de 5° Turno,
MARCOS CAMACHO CABRERA y
MARÍA DEL CARMEN FARIAS
TABAREZ, (IUE: 440-440/2022)
Las Piedras, 22 de noviembre de 2022.-
Sandra María Beneditto Corbella
Actuario

10p-21/12 - 23/12
01/02 v. 09/02

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz
Departamental Capital de 4° Turno, dictada
en autos: «**SILVA CASURIAGA, BLANCA**
- PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN
INMUEBLE» IUE 2-34285/2021, Dto.
2264/2021 de fecha 9 de noviembre de 2021,
citase, llámese y emplazase por 90 días para
que comparezcan ante esta Sede a deducir
sus derechos, bajo apercibimiento de
nombrarse Defensor de Oficio con quien
se sustanciaran sus derechos, a titulares
registrales, sucesores a cualquier título, y
linderos, del bien inmueble padrón 53546,
Localidad Catastral Montevideo,
Departamento Montevideo, zona urbana,
según plano de mensura de prescripción del
Ing. Agr. Luis Méndez Zeballos de mayo de
2003, inscripto en la Dirección Nacional de
Catastro, Registro provisorio con el número
638 el 29 de mayo de 2003, al solo efecto de
servir de base a la asistencia de prescripción
adquisitiva (art. 286 ley 12804, art. 16
Decreto 318/95) tiene una superficie de 395
metros 65 decímetros (trescientos noventa
y cinco metros sesenta y cinco decímetros)
y se deslinda así: 10 metros 14 centímetros
de frente al Noroeste a la calle J. Cayetano
Molina distando su punto más próximo 33
metros 40 centímetros de la esquina formada
con la calle José Castro; 39 metros 15
centímetros de fondo lindando al Noreste
con padrones 175.932 y 175.936; 10 metros
15 centímetros al Sureste lindando con

padrón 36018; y 38 metros 84 centímetros
lindando al Suroeste con padrón 106.840 y
con parte del padrón 106.844.

Montevideo, 19 de diciembre de 2022.-

Adriana Gabriela Farías Mendina

Actuario de Jdos. de Paz

10p-01/02 v. 14/02

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 22° Turno, dictada en autos:
«**REYES PAISAL, AGUSTIN,**
RECTIFICACIÓN DE PARTIDA Y
CAMBIO DE NOMBRE» IUE 2-14312/
2022, se cita, llama y emplaza a HORACIO
RAUL CABRERA por el término de 90 días
a efectos de comparecer a estar a derecho en
el presente proceso, bajo apercibimiento de
designarse Defensor de Oficio, con quien
se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 01 de diciembre de 2022.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-20/12 - 23/12

01/02 v. 08/02

NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 25° Turno, dictada en autos
caratulados: «**MORI NALERIO, IRINA**
y otro c/ MENDEZ GONZALEZ, ISABEL
y otro - SEPARACIÓN DEFINITIVA DEL
NIÑO O ADOLESCENTE DE SU
FAMILIA DE ORIGEN Y ADOPCION
PLENA», IUE 2-65302/2021, se cita, llama
y emplaza a la FAMILIA DE ORIGEN DE
LA NIÑA MARÍA BRISA CORREA
MÉNDEZ, a fin de que comparezca a
deducir sus derechos en estos autos, por el
término de 30 días, bajo apercibimiento de
designarle Defensor de Oficio en caso de no
comparecer, con quien se continuarán estos
procedimientos.

Se deja constancia que las presentes
actuaciones se encuentran amparadas por el
art. 133.1 del CNA.

Montevideo, 20 de septiembre de 2022.-

Alexandra Veiga Torres

Actuario Adjunto

10p-21/12 - 23/12

01/02 v. 09/02

El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy
PAGAS POR
TRANSFERENCIA
y TE ENVIAMOS LA
FACTURA PARA RETIRAR

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 21° Turno, dictada en autos
caratulados: «**DE CASTRO LOPEZ,**
SUSANA y otros - RECTIFICACIÓN DE
PARTIDA», IUE 2-50351/2022, se ha
solicitado la rectificación de la Partida de
Nacimiento de SUSANA GIMENA DE
CASTRO LÓPEZ, inscripta el día 28/03/
1974, ante el Oficial de Estado Civil de la
Of. 8 del Departamento de Montevideo,
Acta N° 2041, en el sentido que: donde dice:
«que es nieta por línea paterna de EMIDIO
DE CASTRO», **debe decir: «EMYGDIO**
DE CASTRO» por así corresponder; la
Partida de Nacimiento de: EMIDIO
GABRIEL DE CASTRO LÓPEZ, inscripta
el día 10/06/1975, ante el Oficial de Estado
Civil de la Of. 1 del Departamento de
Montevideo, Acta N° 1251, en el sentido
que: donde dice: «que es nieta por línea
paterna de EMIDIO DE CASTRO», **debe**
decir: «EMYGDIO DE CASTRO» por así
corresponder y la Partida de Nacimiento de:
STEFANÍA LUCÍA DE CASTRO LOPEZ,
inscripta el día 17/12/1987, ante el Oficial
de Estado Civil de la Of. 1 del Departamento
de Montevideo, Acta N° 2752, en el sentido
que: donde dice: «que es nieta por línea
paterna de EMIDIO DE CASTRO», **debe**
decir: «EMYGDIO DE CASTRO» y
donde dice: «BRASILEÑO», **debe decir:**
«PORTUGUÉS» por así corresponder. Se
expide el presente por el término de 15 días
(art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado
Civil).

Montevideo, 11 de noviembre de 2022.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

15p-22/12 - 23/12

01/02 v. 17/02

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 26° Turno, en los autos
caratulados: «**DA ROCHA BELLI, MARIA**
Y OTROS - RECTIFICACION DE
PARTIDA» IUE: 2-63198/2022, se ha
solicitado rectificar la partida de defunción
de LUIS ALBERTO DA ROCHA, C.I.:
788.346-3, ACTA N°: A-1383, Libro:
Defuncion, Oficina N°: 1, Año: 2018, en el
sentido que donde dice: «ESTADO CIVIL:
SE IGNORA», **debe decir: «ESTADO**
CIVIL: VIUDO» por así corresponder.-
Montevideo, 13 de diciembre de 2022.-

Florencia María Bonino Reig

Actuario Adjunto

10p-20/12 - 23/12

01/02 v. 08/02

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de
Familia de 15° Turno, dictada en autos



caratulados: «**SALGADO RODRIGUEZ, RICHARD y otro - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-66138/2022, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: BENJAMÍN OLIVERA EGÜES, inscrita el día 18/09/2015, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 5 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-2125, en el sentido que: donde dice «Olivera» debe decir «Salgado» por así corresponder. Montevideo, 12 de diciembre de 2022.- Ana Mariela Bruno Pollero
Actuario 10p-15/12 - 23/12
01/02 v. 03/02

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 13° Turno, **DIEGO FERNANDO PICASSO PEDREIRA y ZENYI MELISSA TRIANA RUEDA**, (IUE: 2-56362/2022) Montevideo, 1 de diciembre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto 10p-01/02 v. 14/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, **RUTH SLOMOVITZ JOSKOWICZ y SIMON OCTAVIO FUHRMAN FUENTES**, (IUE: 2-63704/2022) Montevideo, 9 de diciembre de 2022.- María Fernanda Capote Arosteguy
Actuario Adjunto 10p-23/12
01/02 v. 13/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, **MARISEL GREGORIA TSAPPOS GALUSSO y RUBEN ERNESTO LARROSA CABRERA**, (IUE: 2-53029/2022) Montevideo, 16 de diciembre de 2022.- Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario 10p-23/12
01/02 v. 13/02

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, **GASTÓN MARTÍN LARIAU BOLENTINI y PAOLA SCORZA MARCOS**, (IUE: 2-5342/2022) Montevideo, 22 de marzo de 2022.- Luis Gustavo Maquieira Veraza
Actuario 10p-15/12 - 23/12
01/02 v. 03/02

El Redactor

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 inflamarse 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

Cómo saber si la telaraña de la costumbre, te está quitando oportunidades

Lo malo no es la costumbre, sino convertir la costumbre en nuestra forma de vida. Cuando esto sucede, terminamos insensibilizándonos, emocional e intelectualmente. También nos volvemos miedosos y aprendemos a hacernos los sordos frente a las posibilidades de crecimiento y cambio.

La telaraña de la costumbre es una trampa. Eso quiere decir que tiene unos hilos muy sutiles que primero te dan soporte, pero luego te van envolviendo y limitan los terrenos en los cuales te mueves. Sin embargo, con el tiempo, aprendes a equilibrar los daños que esto te causa, con los beneficios que te provee. Y entonces te quedas así indefinidamente.

El cerebro humano es un órgano fabuloso, que viene diseñado principalmente para crear. A su vez, la creación es, en esencia, el camino que toma la inteligencia para resolver problemas. Las facultades intelectuales y el mundo emocional, alcanzan su máximo colorido cuando tienen al frente una dificultad.

“El hábito es como un cable: nos vamos enredando en él cada día, hasta que no nos podemos desatar”. - Horace Mann -

La costumbre es una manera de delimitar el terreno de la experiencia. Una de las funciones de la rutina es reducir el rango de dificultades diarias a las que debemos enfrentarnos. Eso nos evita pensar y sentir en gran medida... podemos movernos impulsados por la inercia.

Es bueno que no nos toque pensar en cada cosa que hacemos, pero cuando llegamos al extremo de que ya tenemos todo decidido de antemano, comenzamos primero a aburrirnos y luego a deprimirnos.

El cerebro humano está diseñado para el cambio, para la novedad y evitarlo tiene consecuencias intelectuales y emocionales. ¿Cómo saber si estamos siendo presas de la costumbre? Toma en cuenta estas señales.

Dedicás más tiempo a lo urgente, que a lo importante

Llamamos “urgente” a aquello que implica un deber. La costumbre nos lleva a llenarnos de deberes, pero estos casi siempre están relacionados con el cumplimiento a otro, no a nosotros mismos. Es lo que, por lo general, nos urge a actuar. Caben allí los deberes laborales, académicos, familiares, afectivos, ideológicos, etc.

Lo importante, en cambio, tiene que ver con aquello que de verdad determina nuestro bienestar y nuestro sentimiento de satisfacción con la vida. El tiempo de calidad con las personas que amamos, por ejemplo... o la reflexión que nos debemos a nosotros mismos sobre algún sentimiento que nos incomoda y no sabemos por qué. Para eso, finalmente, nunca tenemos tiempo.

Piensas con frecuencia que debes conformarte con lo que hay

Cuando estamos atrapados en la telaraña de la costumbre, percibimos un malestar en nosotros mismos. Aunque la rutina nos lleve a que ya todo esté organizado y decidido de antemano, experimentamos alguna suerte de molestia porque esto sea así.

Pese a esto, nos encargamos de acallar esa voz que nos dice que algo no anda bien. Muchas veces terminamos diciéndonos a nosotros mismos que “eso es lo que hay” y que debemos conformarnos con ello. Alimentamos ese conformismo, escuchándonos en ideas y premisas (como la “madurez”), que no siempre son tan razonables como parecen.

Un efecto de la costumbre: miedo al riesgo

Uno de los efectos más nocivos de la costumbre, es que poco a poco nos vuelve excesivamente miedosos. Sin apenas notarlo, terminamos sintiendo temor por todo aquello que nos resulte poco familiar, o que implique algún tipo de cambio o novedad.

Se apodera de nosotros cierto automatismo. Cada vez que nos enfrentamos a algo nuevo, se encienden las alarmas como si estuviéramos delante de una amenaza. No abordamos el cambio con entusiasmo y curiosidad, sino con prevención y miedo... perdemos la apertura hacia lo diferente.

Posponer indefinidamente

Dentro de la telaraña de la costumbre, también hay momentos en los que añoramos algo distinto. Pensamos que, tal vez, lograríamos llegar más lejos o nos sentiríamos más satisfechos si hiciéramos esto o lo otro... si nos atreviéramos a emprender alguna actividad o nos animáramos a cambiar.

El problema es que casi siempre terminamos poniendo esos sueños y esos proyectos en un cajón. Allí debe quedarse esperando hasta que haya condiciones más favorables, o se presente una oportunidad, o se cumplan determinadas condiciones, etc. Lo más probable es que, finalmente, esos sueños y deseos se queden guardados en ese cajón, para siempre.

Predomina la falta de interés

Una de las señales nítidas de que estamos presos de la costumbre es el aburrimiento. Se manifiesta como un sentimiento de desinterés hacia todo. Nada nos entusiasma lo suficiente y nada nos apasiona decididamente.

No vibramos ante la vida, sino que predominan unas emociones planas frente a la mayoría de las cosas. Sin ser plenamente conscientes de ello, comenzamos a vivir como si estuviéramos “quemando tiempo”. Terminamos asumiendo ese estado como si fuera natural y lógico, cuando no lo es.

La costumbre es una fuerza muy poderosa. No es negativa por sí misma, ya que contribuye a darnos estabilidad. Pero cuando se apodera de todo, se convierte en una red que nos atrapa y nos asfixia. No deberíamos ceder a ella. Pequeños cambios como tomar una ruta diferente, o comer algo distinto, pueden ser un buen camino para empezar a salir de esa cárcel.

La Mente es Maravillosa