



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3419 - Montevideo, 3 de Julio 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

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

ITS ASESORES SAS

(Antes ITS ASESORES LTDA)

TRANSFORMACION SRL A SAS

Acta: 23/6/2023

Inscripción: 10187 29/6/2023

1p-v. 3/07

Southrock Capital SRL

CONTRATO: 8/5/2023

INSCRIPCION: N° 7880 26/05/2023

SOCIOS: Alejandro Guillermo JACK

320.000 cuotas sociales y Jonathan Gastón

HALIFE 80.000 cuotas sociales.

CAPITAL: \$ 400.000

PLAZO: 30 años

DOMICILIO: Montevideo

ADMINISTRACION: La administración y representación es de Alejandro Jack a sola firma.

OBJETO: ser tenedora de acciones y todo lo relacionado con la compra y venta de acciones de todo tipo de sociedad.

1p-v. 3/07

ESCUELA MONTEVIDEO SRL

CESION- MODIFICACIÓN

FECHA: 26/05/2016

INSCRIPCIÓN: No.7687/2016

CEDENTE: Raúl LOPEZ MOFFA
(20 cuotas)

CESIONARIA: Jeannette PEREYRA
(20 cuotas)

Objeto: Formación en recursos humanos en salud.

ADMINISTRACIÓN: Jeannette
PEREYRA

1p-v. 3/07

SANTA MIRTHA SRL

CESION: 5/6/2023

INSCRIPCIÓN: N° 8646 7/6/2023

CEDENTE: Raquel Margarita ALVEZ
DORIOS (3 cuotas)

CESIONARIO: Gregory LOPEZ ALVEZ
(3 cuotas)

1p-v. 3/07

La alegría de vivir en tu objetivo

¿Sabes qué nos facilita a las personas alcanzar nuestros objetivos? Disfrutarlos tal cual ya los hubiésemos logrado. Es como vivir en el resultado.

Si quieres dejar de fumar, lo único que precisas es vivir hoy como ex tabaquista... si quieres dejar atrás el sobrepeso, basta con disfrutar de comer sano. No lo soportes, no te atormentes... ¿sabías que sufrir el proceso es una elección?

En este artículo, te cuento más sobre el poder de vivir en tu objetivo.

La mayoría de nosotros, pasamos mal durante los procesos de cambio. Quizá queremos un trabajo mejor o mayor conexión con nuestros hijos... o quizá, queremos dejar atrás un hábito perjudicial.

De acuerdo: cambiar es incómodo... a veces, bastante incómodo. ¿Es natural, verdad? Nada más cómodo que quedarte donde estás. Pero incómodo no significa malo, a menos que le otorgues poder... a menos que sobrepienses el esfuerzo: sobrepensar es lo que muchas veces desalienta.

Observa la energía que creas cuando te centras en el esfuerzo, cuando te quejas porque "es muy difícil"... ¿cuál es la emoción?

Las emociones nos impulsan, nos llevan a la acción (o a la inacción). Fíjate qué difícil es lograr algo cuando te centras en la dificultad... es como caminar con una bolsa de piedras en la espalda ¿verdad?

Y ahora, prueba visualizarte con tu objetivo logrado. ¿Cuál es la emoción? Ese es tu Yo Futuro, indicándote el camino. Este es el poder de la anticipación. Cuando te alegras por tu objetivo, te llenas de entusiasmo, vibras más alto.

La anticipación se siente tan linda como el resultado... lo has experimentado muchas veces, en innumerables situaciones: los preparativos de un viaje o de una fiesta... o del ajuar de tu bebé...

En suma, esta es mi clave para impulsarte a lo que desees: vive hoy tu objetivo. No solo con el pensamiento, sino también con la emoción. Usa todos tus sentidos.

¿Cómo se siente en tu piel, cómo se ve, cómo se oye? En suma, anticipalo y te llenarás de la energía que necesitas para descubrir el camino, tomar las acciones adecuadas y finalmente, hacerlo realidad
Aporte de Lic. Violeta Guber

El Redactor

VENTA DE COMERCIOS

Ley 26 de setiembre de 1904.- LA SOCIEDAD DE HECHO «FRANCINI RODRIGUEZ MARIA JUDITH Y DUHALDE DE LIMA MARIA DE LOURDES» prometió vender «LA CLINICA» sita en el local 3 de la calle Rossel y Rius número 1553 de la ciudad de Montevideo a «REFICERE S.R.L.».- Acreedores presentarse en calle Benito Blanco número 750 esquina Juan María Perez de la ciudad de Montevideo.

20p-15/06 v. 13/07

VENTA DE COMERCIO LEY 2904

FARMACIA HERMES RAMPINI E HIJOS LTDA., RUT 210294020012, promete vender a ALENSTAR SOCIEDAD ANÓNIMA, RUT 216148190013, establecimiento comercial denominado «FARMACIA PIGALLE HERMES», sita en Bulevar España 2502, Montevideo. Acreedores presentarse en Guayabos 1718 oficina 606, Montevideo, teléfono 099180160, 10 a 15 horas en el término legal.

20p-08/06 v. 06/07

El Redactor



Bajar la ansiedad y recuperar la guía interna

En un mundo caótico, es responsabilidad nuestra dotar de calma a la mente, para lidiar con la ansiedad. Un modo de lograrlo es mediante una serie de técnicas emocionales. Profundicemos en ellas.

El autocontrol emocional de la ansiedad parte de una premisa clave: en un mundo donde gran parte de las cosas escapan a nuestro control, debemos aprender a tener bajo nuestras riendas esas áreas que sí dependen de nosotros. ¿Y cuáles son?

En realidad son varias... de hecho, más de las que pensamos, pero la más decisivas son nuestros estados emocionales.

Vivimos una realidad que se caracteriza por los cambios y la incertidumbre. No nos extrañará, por tanto, que realidades como la ansiedad y el estrés sean ese barómetro que refleja el desafío psicológico por el que transita buena parte de la población. Es muy fácil sentir cierta sensación de caos, de que se está a merced de los acontecimientos externos y que casi todo escapa de nuestras manos.

Sin embargo, aun teniendo ante nosotros un océano revuelto y hasta amenazante, todo se afronta mucho mejor si gestionamos nuestras emociones. Dotar de calma y de adecuadas estrategias a la mente, nos permitirá encender un faro interno para no perdernos.

La gestión emocional es ese bote salvavidas desde el que sortear con mayor acierto gran parte de las dificultades. Comprendamos, por tanto, cómo lidiar mejor con la ansiedad en estos momentos.

Autocontrol emocional de la ansiedad: ¿en qué consiste?

La investigación sobre el impacto del autocontrol emocional de la ansiedad, ha aumentado de manera notable en los últimos años. El campo de la autoconciencia y la regulación de estos estados psicofisiológicos se consideran clave, algo determinante en el área de los trastornos de ansiedad. Ahora bien, hay un detalle que debemos considerar.

Cuando hablamos de "autocontrol", seguimos asociando a este término ideas como "contención, represión o esfuerzo por dominar algo con un gran coste de energía". Es un error. El área del control en el campo de las emociones se relaciona con identificación, aceptación y regulación.

No hay que reprimir el sufrimiento o esconder la ira sin comprenderla antes, sin saber qué hay detrás de ese sentimiento. Solo cuando comprendemos de qué está hecho aquello que duele, tenemos la capacidad para reducir su impacto.

De este modo, estudios como los llevados a cabo en la Universidad de Arkansas, nos indican que al día de hoy miedo y ansiedad, son casi la misma entidad. El miedo no es más que una emoción defensiva que nos pone en guardia. Por tanto, educando a la persona en el área de la regulación y el autocontrol emocional, facilitaremos una mejor gestión de estas condiciones psicológicas.

Veamos por tanto una serie de claves sobre el autocontrol emocional de la ansiedad.

No se trata de evitar, sino de aceptar

Pocas cosas tendemos a evitar con tanta obsesión como aquello que turba, que duele, que preocupa... somos muy hábiles evitando las emociones incómodas, sin saber que con ello intensificamos aún más su presencia. Un ejemplo: en ocasiones, la emoción que sentimos ante la amenaza de eso que tanto nos preocupa, puede ser mucho peor que el estímulo estresante en sí.

La angustia que podemos sentir ante un examen es mucho más invalidante que la propia prueba académica como tal. Por tanto, la primera estrategia del autocontrol emocional de la ansiedad, es aceptar cada emoción sentida: hay que dejarle espacio sin reprimirla. Debemos aceptarla como lo que es: un estado psicofisiológico con una finalidad concreta.

El miedo quiere que actuemos. La ansiedad, que nos pongamos en marcha para resolver eso que angustia. La tristeza desea introspección, reflexión y toma de decisiones. La ira, por su parte, quiere que resuelvas eso que te quita la calma.

Céntrate en aquello que puedas controlar, acepta lo que no depende de ti

La vida está llena de desafíos, giros del destino y complicaciones que nadie espera. Ninguno de nosotros tenemos el control de buena parte de esos eventos, pero sí hay algo que está en nuestras manos: afrontarlo del mejor modo. Y ahí, entran en escena nuestras emociones.

- Tienes derecho a sentir miedo, rabia, estupefacción y desconsuelo... pero esos estados no pueden bloquearte ni invalidarte.

- Tienes el control de tu propia persona y

cada una de tus reacciones deben tener un objetivo: adaptarte a lo que sucede. Ahora bien, adaptación no es rendición... es responder de manera adecuada para seguir avanzando con equilibrio, ingenio y resiliencia.

Autocontrol emocional de la ansiedad: la técnica de la autoconciencia extendida

Cuando nos sentimos ansiosos y angustiados, tenemos tendencia a retraernos o bien a reaccionar de manera sobredimensionada (como por ejemplo, a través de un ataque de pánico).

Una estrategia adecuada para trabajar el autocontrol emocional de la ansiedad, implica tomar conciencia del momento presente y liberar o extender esas emociones de manera catártica, adecuada y saludable. ¿De qué manera? Las siguientes, serían algunas claves.

- ¿Qué es lo que siento en el aquí y ahora? Busco un papel y lápiz, y apunto cada pensamiento y sensación. Después las analizo e intento racionalizar esas ideas.

- Tomo conciencia de que me siento a la defensiva y en alerta, como si fuera a pasar algo malo. Ante esta situación opto por pedir ayuda, por hablar con alguien de confianza sobre cómo me siento. Juntos aliviaremos miedos y preocupaciones.

- Llevo unos días inmerso en mis pensamientos, estoy tenso, el cuerpo me duele y la mente no deja de dar vueltas a las mismas cosas. Es momento de liberar tensión... hacer deporte, pasear, correr o realizar una actividad creativa puede ayudarme.

Para concluir, estas estrategias no nos ayudarán a lidiar por completo con un trastorno de ansiedad, es cierto. No obstante, son útiles para la ansiedad cotidiana, para esos estados de mayor estrés y preocupación que nos visitan a menudo. Tengámoslas en cuenta y apliquémoslas cuando así lo necesitemos.

La Mente es Maravillosa

El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy
PAGAS POR
TRANSFERENCIA