



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3422 - Montevideo, 6 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 ANÓNIMAS Y BALANCES

S2 Global Inc., Sucursal Uruguay
En El Redactor N° 3404 de fecha 09/06/2023
en el aviso S2 Global Inc., Sucursal Uruguay,
donde dice: Acta: 19/04/2023 debió decir:
13/03/2023 por así corresponder.
1p-v. 06/07

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

LA CATEDRAL IMPORTACIONES SRL

CONTRATO: 24.02.2023
INSCRIPCION: 4692/2023
CESION: Guillermo Nicolas Castello
Benites y Gisela Mercedes Chacharo
Monzon cedieron 25 cuotas cada uno a
Vinicius Duarte Pereira.
1p-v. 06/07

IL FORNO S.R.L.

CESION Y MODIFICACION
CONTRATO: 24/05/2023
INSCRIPCION: 7768, 25/05/2023
CEDENTES: Fabricio VARELA
BADALACCHI 98 cuotas, Loredana
BADALACCHI GIUSTI 4 cuotas
CESIONARIO: Leonardo VARELA
BADALACCHI 102 cuotas
MODIFICACION: ADMINISTRADOR
Leonardo VARELA BADALACCHI
1p-v. 06/07

«ENDITRON S.R.L.»

CESIÓN-MODIFICACIÓN
Contrato: 25/05/2023
Inscripción Nro: 7921, 29/05/2023
Cedente: Germán Edgar Albiñi Lombardi
(34 cuotas)
Cesionarios: Diego Rodríguez Camacho y
Juan Pablo Díaz Islas (17 cuotas c/u)
Modificación: Administración y
representación: cualquiera de los socios en
forma indistinta (salvo excepciones)
1p-v. 06/07

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

**PAGAS POR
TRANSFERENCIA
BANCARIA**

VENTA DE COMERCIOS

Ley 2904- FEMA LIMITADA prometió
vender a ETNLFARMA S.A. la farmacia
«BRITANICA» sita en San José 1183 de
Montevideo. Acreedores presentarse en
Coronel Brandzen 1956/703 de Montevideo.
20p-05/07 v. 02/08

CONVOCATORIAS

Lebernal Company S.A. CONVOCATORIA

Se convoca a Asamblea Extraordinaria de
Accionistas de la Sociedad a celebrarse el 20
de julio de 2023 a las 10:00 hs en primera
convocatoria y 11:00 hs en segunda
convocatoria, en Bulevar España 2253, piso
1, Montevideo, a efectos de tratar el siguiente
ORDEN DEL DIA:
1. Designar el Presidente de la Asamblea.
2. Informe a la asamblea de acuerdos privados
que modifican la composicion del paquete
accinario, si los hubiera.
3. Analisis del informe de auditoría realizado
y acciones a tomar.
4. Informe de la situación actual de la empresa
y posibles soluciones.
5. Continuidad o no de la actual
administracion y designación de nuevo
Administrador de las sociedades, Si
corresponde.
6. Designar los firmantes del acta.
3p-05/07 v. 07/07

Nerdiser S.A. CONVOCATORIA

Se convoca a Asamblea Extraordinaria de
Accionistas de la Sociedad a celebrarse el 20
de julio de 2023 a las 14:00 hs en primera
convocatoria y 15:00 hs en segunda
convocatoria, en Bulevar España 2253, piso
1, Montevideo, a efectos de tratar el siguiente
ORDEN DEL DIA:

1. Designar el presidente de la Asamblea.
2. Informe a la asamblea de acuerdos privados
que modifican la composición del paquete
accionario, si los hubiera.
3. Análisis del informe de auditoría realizado
y acciones a tomar.
4. Informe de la situación actual de la empresa,
pasivos BPS, DGI, exmpleados y otros;
consideración de posibles soluciones.
5. Continuidad o no de la actual
administración y designación de nuevo
Administrador de las sociedades, Si
corresponde.
6. Designar los firmantes del acta.

3p-05/07 v. 07/07

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



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