



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3424 - Montevideo, 10 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

#### RÖHLIGLATINAMERICA HOLDING S.A.

ACTA: 20-10-2022 Modifica artículo 4.  
INSCRIPCIÓN: 12-04-2023 N° 5161.  
«CAPITAL. Artículo 4- El capital autorizado es de \$ 500.000.000 (quinientos millones de pesos uruguayos), formado por títulos de una o más acciones ordinarias al portador de \$ 1 (un peso uruguayo) cada una, con derecho a un voto por acción, dividido en dos Series: a la Serie «A» le corresponderá el 50% (cincuenta por ciento) del capital social de la sociedad más una acción, que considerando el capital social antes establecido ascenderá a \$ 250.000.001; y a la Serie «B» le corresponderá el restante capital social de la sociedad, que considerando el capital social antes establecido ascenderá a \$ 249.999.999. Las dos series de acciones tendrán idénticos derechos políticos y económicos, salvo los establecidos en el artículo 7 de estos estatutos.»

1p-v. 10/07

### CONVOCATORIAS

#### MANTILCO SA

##### CONVOCATORIA ASAMBLEA

EXTRAORDINARIA DE ACCIONISTAS  
Convocar a una Asamblea General Extraordinaria de Accionistas para el 24/07/23, a celebrarse en Plaza Independencia 831/609 ciudad de Montevideo, a las 15:00 horas, a efectos de considerar el siguiente **orden del día:**  
1. Designación del Presidente y Secretario de la Asamblea.  
2. Rectificar el Acta de Asamblea Extraordinaria de Accionistas de fecha 21/10/2002, en relación a la suma capitalizada en referida acta.  
3. Rectificar y dejar constancia de errores padecidos en las inscripciones en el libro de Registro de Títulos Nominativos.  
4. Dejar constancia de los errores padecidos en la numeración de la emisión de los títulos accionarios.  
5. Cancelar la totalidad de los títulos accionarios en circulación y emitir en su sustitución nuevos títulos accionarios

representativos del 100 % del capital integrado.

6. Rectificar el capital comparecientes y ratificar lo resuelto con pleno efecto y valor a cada asamblea de accionistas de fechas: 24/02/2003, 21/02/2004, 20/02/2005, 25/02/2006, 22/02/2007, 22/02/2008, 23/12/2008, 25/09/2012, 9/12/2015 y 20/01/2020.

7. Ratificar a los accionistas del 100 % del capital integrado de la Sociedad.

8. Dejar constancia de la comunicación recibida por ex – accionistas de la Sociedad.

9. Designar a las personas para suscribir el Acta de Asamblea.

Directorio

3p-10/07 v. 12/07

#### «SZOLNO HNOS Y CIA S.A.»

##### CONVOCATORIA

SE CONVOCA A LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE ACCIONISTAS A REALIZARSE EL DÍA MARTES 25 DE JULIO DE 2023, CANELONES 1760, MONTEVIDEO, A LAS 15:00 HORAS EN PRIMERA CONVOCATORIA Y A LAS 16:00 HORAS EN SEGUNDA CONVOCATORIA, A FIN DE CONSIDERAR EL SIGUIENTE **ORDEN DEL DÍA:**

1) APROBACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL DIRECTORIO HASTA LA FECHA ACTUAL.

2) APROBACIÓN DEL ESTADO DE SITUACIÓN PATRIMONIAL Y ESTADO DE RESULTADOS AL DÍA 28/02/2023.

3) APROBACIÓN DEL PROYECTO DE DISTRIBUCIÓN DE UTILIDADES A LOS ACCIONISTAS

4) DESIGNACIÓN DEL DIRECTORIO.

5) DESIGNACIÓN DE UN ACCIONISTA PARA FIRMAR EL ACTA.

3p-10/07 v. 12/07

#### «MANSOR S.A.»

##### CONVOCATORIA

SE CONVOCA A LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE ACCIONISTAS A REALIZARSE EL DÍA MARTES 25 DE JULIO DE 2023, EN CANELONES 1760, MONTEVIDEO, A LAS 14:00 HORAS EN PRIMERA CONVOCATORIA Y A LAS 15:00 HORAS EN SEGUNDA CONVOCATORIA, A FIN DE CONSIDERAR EL SIGUIENTE **ORDEN DEL DÍA:**

1) APROBACIÓN DE LA ACTUACIÓN

DEL DIRECTORIO HASTA LA FECHA ACTUAL.

2) APROBACIÓN DEL ESTADO DE SITUACIÓN PATRIMONIAL Y ESTADO DE RESULTADOS AL 28/02/2023.

3) APROBACIÓN DEL PROYECTO DE DISTRIBUCIÓN DE UTILIDADES A LOS ACCIONISTAS.

4) DESIGNACIÓN DEL DIRECTORIO.

5) DESIGNACIÓN DE UN ACCIONISTA PARA FIRMAR EL ACTA.

3p-10/07 v. 12/07

## SALÓN CALYFA

### CONVOCATORIAS

Se convoca a los accionistas de **Costa Oriental S.A.** a celebrar una **Asamblea General Extraordinaria de Accionistas** el día 24 de julio de 2023 a las 11 horas en las oficinas de Costa Oriental S.A., a fin de considerar el siguiente **Orden del día:**

1. Consideración de la Resolución aprobada por el Directorio de Costa Oriental SA. con fecha 7 de junio de 2023

2. Designación de accionistas o representantes para firmar el Acta de Asamblea

Se comunica que el registro de accionistas se cerrará al momento de iniciarse la sesión

3p-07/07 v. 11/07

Se convoca a los accionistas de **Costa Oriental S.A.** a celebrar la **Asamblea General Ordinaria de Accionistas** el día 24 de julio de 2023 a las 12 horas en las oficinas de Costa Oriental S.A., a fin de considerar el siguiente **Orden del día:**

1. Consideración de la Memoria Anual, el Estado de Situación Patrimonial, el Estado de Resultados y el proyecto de distribución de utilidades correspondiente al ejercicio finalizado el 31 de enero de 2023.

2. Definición de la remuneración para los Directores de Costa Oriental S.A.

3. Fijación del número de directores y elección de los mismo

4. Designación de accionistas y/o representantes de los mismos para firmar el Acta

Se comunica a los señores accionistas que el Registro de Asistencia se cerrará en el momento de comenzar el acto.

3p-07/07 v. 11/07



## 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

**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

## 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