



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3427 - Montevideo, 13 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

#### FUXER CORPORATION S.A.

ACTA 27-12-2022 MODIFICA

ARTÍCULO 3 del Estatuto

ARTÍCULO 3. DOMICILIO.- Se domiciliará en las Islas Vírgenes Británicas y podrá tener domicilios especiales y todo tipo de ramificación dentro y fuera del país. Inscripción: 07/06/2023 número 8614.

1p-v. 13/07

### SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

#### Estudioucs SRL MODIFICACION

FECHA: 24/05/2023

INSCRIPCION: N° 7765, 25/05/2023

El objeto de la sociedad será: a) la realización de videos, infografías, procesamiento de imágenes, posproducción, procesamiento de datos, servicios de diseño gráfico 3d y animaciones; b) compra, venta, arrendamiento, administración, intermediación inmobiliaria y toda clase de operaciones con bienes inmuebles; c) diseño, proyección, construcción, rehabilitación, conservación, mantenimiento de todo tipo de edificios y obras de arquitectura o ingeniería; d) consultoría, asistencia técnica, supervisión y peritaje de obras de arquitectura o ingeniería; e) la participación, constitución o adquisición de empresas que operen en los ramos pre-indicados; f) cualquier otra actividad afín o conexas con su actividad principal. En cumplimiento del objeto la sociedad podrá realizar toda clase de actos.

1p-v. 13/07

**El Redactor**  
PUBLICACIONES

### No permitas que la rabia invada tu vida

Cada vez que pienso y me conecto con la rabia que le tengo al conductor del auto que no se apura y le deseo mal... cada vez que le deseo mal a mi ex marido o ex esposa porque no me gusta su actuar... cada vez que me enoja porque el otro no hace lo que yo quiero o espero... cada vez que permito que el enojo y la rabia se me desborde sobre otro, libero una energía que socava el amor que existe en nuestras relaciones; y si ese actuar es constante, poco a poco vamos de manera corrosiva, borrando con el codo lo que escribimos con la mano.

Las emociones negativas que vienen del no hacer un adecuado manejo de emociones, muchas veces salen de nosotros sin control y como una tormenta, tsunami o terremoto, arremeten contra todo aquello que está a su paso y muchas veces, decimos o hacemos cosas que hieren a los demás... incluso a aquellos que queremos.

Aferrarte a eso, puede hacer mucho daño en tus relaciones y en la manera de cómo estas se fortifican y crecen... y lo peor, es que aquello que se dice o se hace (por muy arrepentido que estés después), ya no tiene vuelta atrás... el daño que a veces causamos, no tenemos cómo deshacerlo.

Si tienes creencias formadas de relaciones anteriores, vivencias dolorosas, rencores, resentimiento, tienes antagonismo, tensión y crearás más estrés... y lejos de ayudar a generar confianza y tener un terreno adecuado para que crezca la relación, se generan conflictos sin resolver, además de desconfianza.

Bien lo dijo Buda... en muchos casos, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional"... así que, si constantemente eliges la opción de sentirte herido y sobre reaccionar con rabia e ira en tus relaciones, estás creando la opción de estar permanentemente generando distancia en la comunicación con los demás, y socavando la confianza y seguridad. Debes aprender a soltar, liberarte, relajarte, a dejar ir las cosas... no sólo te hará sentir mejor ahora, sino que mejorará permanentemente tu salud y tu calidad de vida, además del vínculo de tus relaciones. Cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida tu ira: no digas ni hagas nada, porque cualquier

cosa que digas o hagas en un estado de ira, podría estropear más tu relación sin poder dar marcha atrás.

Cuando te enojas o discutas, no dejes que tu corazón y el de la persona que tienes al frente se distancien... no digan palabras que los alejen más, porque si no, llegará un día en que la distancia entre ellos será tanta, que no encontrarán más el camino de regreso.

**¡Es tiempo de despertar! ¡Es tiempo de simplemente elegir ser feliz!**

**El Redactor**  
SU PUBLICACION  
manda el edicto por:

**elredactor@vera.com.uy**

**PAGAS POR  
TRANSFERENCIA  
y TE ENVIAMOS LA  
FACTURA PARA RETIRAR  
2 407 85 76**

### 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



## Cuando la amabilidad resulta dañina

Existen todo tipo de personas: unas que con su ayuda nos aligeran nuestro andar y otras, que son como piedras en el camino... que no nos lo ponen nada fácil. Cada uno de nosotros va escogiendo quienes están a nuestro lado y a qué personas poner límites para evitar tropiezos.

Ahora bien, alguna vez te has preguntado: ¿por qué hay personas que siempre están dispuestas a ayudar? y ¿qué las motiva, incluso cuando no les estás pidiendo apoyo? Se trata de personas que llevan la amabilidad por bandera y siempre están dispuestas a echar una mano.

Podríamos creer que la amabilidad es siempre buena, pues ayuda a mantener nuestro bienestar... pero no lo es cuando se sobrepasan los límites y se actúa en todos los momentos de forma amable. Se trata de amabilidad tóxica... una forma increíble en la que nos olvidamos de nosotros, por estar al tanto de los demás.

“A veces somos tan bondadosos que nos olvidamos de nosotros mismos y dejamos que los demás pasen por encima nuestro. Creemos que hay que ser siempre buenos y comenzamos a invisibilizarnos”.

Amabilidad excesiva: cuando me desdibujo  
A veces damos tanto por los demás, que dejamos de pensar en nosotros mismos. Piensa en la típica situación en la que una madre hace todo por el bienestar de sus hijos y se preocupa tanto por ellos, que se olvida de sus propias necesidades. No quiere decir que hacer algo por el otro esté mal, pero centrarnos en ello solamente, sí. Entonces, contamos con situaciones en las que queremos complacer a los demás, bien sea porque nos pidan ayuda o porque sin pedirla, creamos que nos necesitan y nos ofrecemos a hacerles sentir bien por todos los medios.

Aunque no lo creas, ese exceso de amabilidad puede llegar a incomodar, pues a veces no dejamos que la otra persona realice lo que desea porque nos adelantamos a ella. De esa forma, nos enfocamos solamente en lo que creemos que la otra persona necesita y nos olvidamos de lo que nosotros necesitamos.

De este modo, nos desdibujamos, nos comenzamos a volver invisibles gracias a nuestras propias acciones. Al estar siempre al tanto del otro, nos ponemos en último lugar: es una forma de pasarnos por alto, de restarnos importancia.

Cuando no soy capaz de decir “no”, por mi amabilidad excesiva

También puede suceder, que le demos a la amabilidad un valor muy alto. Entonces, como creemos que debemos ser amables, no marcamos límites y siempre decimos que sí a todo... estamos dispuestos a hacer lo que nos pidan, con tal de ser buenas personas.

¿Qué tiene de malo? Si son cosas que no te incomodan, ¡por supuesto que no tiene nada de malo!, pero imagina que por ser amable tienes que estar en una situación incómoda... ¿estarías dispuesto a sentir un malestar solo por ser amable?

Muchas veces caemos en esta trampa: creemos que para ser buenas personas tenemos que aceptar lo que nos pidan, pues así complacemos a los demás y quedamos bien con ellos. Pero ¿y nosotros? Ningún extremo es adecuado: se puede ser amable poniendo límites para no pasar por encima de nosotros mismos, ni dejar que otros lo hagan.

### Desventajas de la amabilidad excesiva

La amabilidad tóxica trae una serie de obstáculos para nosotros y para nuestro entorno. Échales un vistazo a las siguientes desventajas, para que no te olvides de ti por ser demasiado amable.

- Inseguridad.
  - Baja autoestima.
  - Menor autoconocimiento.
  - Relaciones menos auténticas
  - Retroalimentación del sentimiento de culpabilidad.
  - Incrementa la dependencia de las relaciones.
  - Mayor ansiedad.
  - Puede aumentar la necesidad de aprobación de los demás en todo momento.
- Estas son sólo algunas de las desventajas de la amabilidad tóxica. Es como un círculo vicioso, en el que nos olvidamos de nosotros. Va disminuyendo nuestra valía y creamos relaciones que nos pueden causar sufrimiento, porque siempre estamos a la espera de lo que necesite el otro.

Entonces, cuando no está el otro, no sabemos qué hacer porque siempre actuamos para él. Al igual que si se enfada, como no estamos acostumbrados a pensar en nosotros cuando el otro no está disponible, nos comienza a costar disfrutar de nuestra propia compañía.

“Me alejo más de mí, en cuanto te pongo como prioridad en todo momento”.

Estrategias para dejar de ser amable en exceso  
Ahora bien, aunque la amabilidad excesiva puede llegar a convertirse en parte de nosotros, existen formas de comenzar a ser amables de una forma más sana. Así, nos damos el valor que merecemos y contamos con relaciones más auténticas y fluidas.

- **Pon límites.** Hazle saber a las personas hasta dónde pueden llegar contigo. Es decir, decirles las cosas que te molestan, lo que no harías, lo que te incomoda, etc. Así, las personas sabrán qué cosas pueden pedirte y cuáles no.

- **Dile adiós a la culpabilidad.** A veces hay que decir “no”. Deja de sentirte culpable por no hacer un favor o no estar siempre para las demás personas. No tienes que hacerlo y eso

no significa que dejes de ser amable: quiere decir que también te consideras importante.

- **Haz una lista con tus prioridades.** Puedes seguir estando para los demás, pero sin dejarte a un lado. Organízate y decide cuáles son las cosas primordiales en tu vida. Así, sabrás con qué tiempo cuentas para los demás y en qué momentos puedes estar para ellos.

- **Autoconócete.** Así sabrás qué es lo que quieres, entonces será más fácil poner prioridades y límites a los demás. Y entenderás con mayor profundidad tus sentimientos y pensamientos, y podrás comprender por qué te cuesta ponerte atención.

Como puedes ver, se trata de preocuparte por ti: no será tan complicado pues si ya sabes tratar muy bien a los otros, seguro que puedes hacerlo contigo. Entonces, no olvides que la amabilidad es importante, pero en su justa medida.

El costo de ser excesivamente amables con los demás, es dejarnos a un lado. Ahora bien, para dar la cuota justa de amabilidad, debes confiar en ti y valorarte; solo si te aprecias y sabes lo importante que eres, entenderás que nadie está por encima tuyo.

Además, ten en cuenta que aunque tus intenciones sean las más bondadosas, hay quienes pueden aprovecharse de tu amabilidad excesiva, pues saben que obtendrán lo que desean, porque siempre dices que sí. Céntrate en ti, prioriza y pon límites. En ti está tu poder.

LaMenteesMaravillosa  
Publicado con autorización

**SALÓN CALYFA**  
CONFECCION DE  
TALONARIOS DE  
ACCIONES  
DECLARACION DE  
ITP  
ENCUADERNACION  
DE PROTOCOLOS  
CON ÍNDICES  
**2 408 7623**

**El Redactor**  
SU PUBLICACION  
manda el edicto por:  
**elredactor@vera.com.uy**