



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3428 - Montevideo, 14 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

DISOLUCIÓN de SOCIEDADES COMERCIALES

CALDREY S.A.

Disolución y liquidación anticipada
Asamblea Extraordinaria: 21/12/2017
Res. AIN: 31/03/2023
Inscripción: 16/05/2023 N° 7181
1p-v. 14/07

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

BOYAL CORPORATION S.A.

ACTA 05/05/2023 MODIFICA ART. 5° del
Estatuto
CAPITAL. Artículo 5. El capital será de
\$ 30.000.000 (pesos uruguayos treinta
millones) y estará formado con títulos
representativos de una o más acciones
nominativas de \$1,00 (un peso uruguayo)
cada una.
Inscripción: 20/06/2023 número 9363
1p-v. 14/07

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

ESTACION LA CURVA SRL. MODIFICACION

Documento: 9/08/2022
Inscripción: 9/03/2023, 3504.
Modificaciones:
Administración: único representante de la
sociedad Gustavo ANTELO PEREIRO
Plazo: 30 años a contar de 9/08/2022
1p-v. 14/07

CONVOCATORIAS

REFRISHOP S.A.

Se convoca a los Sres. Accionistas a
Asamblea General Extraordinaria a celebrarse
el 31 de julio de 2023, a las 12 hs en primera
convocatoria y a las 13 hs en segunda
convocatoria, en Marcelino Sosa 2338,
Montevideo, para tratar el siguiente **Orden
del Día:**

I. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

II. Consideración y aprobación del aumento
de capital autorizado al amparo del artículo
284 de la Ley 16.060.

III. Designación de un accionista para la firma
del acta.

3p-14/07 v. 19/07

Multicanal SA

**1.Convoca a la Asamblea Especial de
Accionistas de la Serie A para el día 9 de
agosto de 2023 a la hora 9:00 primer
llamado y 10:00 segundo llamado, en
Bulevar Artigas 1970, con el siguiente
orden del día:**

a. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/23, su Memoria y sus Notas.

c. Decidir el destino de las utilidades
acumuladas según Proyecto de Distribución
de Utilidades.

d. Considerar y aprobar la gestión del
Directorio y la Gerencia.

e. Estudiar y proponer la integración del
Directorio de Multicanal S.A. para el próximo
periodo.

f. Decidir las remuneraciones de los
directores por el período 01/04/23 al 31/03/
24 o si se desempeñarán en forma honoraria.

g. Designación de 2 accionistas para firmar
el acta.

**2. Convoca a la Asamblea Especial de
Accionistas de la Serie B para el día 9 de
agosto de 2023 a la hora 11:00 primer
llamado y 12:00 segundo llamado, en
Bulevar Artigas 1970, con el siguiente
orden del día:**

a. Designación de Presidente y Secretario de
la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/23, su Memoria y sus Notas. c.

Decidir el destino de las utilidades
acumuladas según Proyecto de Distribución
de Utilidades.

d. Considerar y aprobar la gestión del
Directorio y la Gerencia.

e. Estudiar y proponer la integración del
Directorio de Multicanal S.A. para el próximo
periodo.

f. Decidir las remuneraciones de los
directores por el período 01/04/23 al 31/03/
24 o si se desempeñarán en forma honoraria.

g. Designación de 2 accionistas para firmar
el acta.

**II. Convoca a la Asamblea Ordinaria de
Accionistas para el día 9 de agosto de**

**2023 a la hora 13:00 primer llamado y
14:00 segundo llamado, en Bulevar
Artigas 1970, con el siguiente orden del
día:**

a. Designación de Presidente y Secretario
de la Asamblea.

b. Considerar y aprobar el balance cerrado al
31/3/23, su Memoria y sus Notas.

c. Decidir el destino de las utilidades
acumuladas según Proyecto de Distribución
de Utilidades.

d. Considerar y aprobar la gestión del
Directorio y la Gerencia.

e. Estudiar y proponer la integración del
Directorio de Multicanal S.A. para el próximo
periodo.

f. Decidir las remuneraciones de los
directores por el período 01/04/23 al
31/03/24 o si se desempeñarán en forma
honoraria.

g. Designación de 2 accionistas para firmar
el acta.

Directorio de Multicanal SA
3p-14/07 v. 19/07

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



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