



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 15 N° 3540 - Montevideo, 26 de Diciembre 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

EXCELENTE LIMITADA

Contrato: 19/12/2012
Inscripción: 20704 28/11/2022
Cedentes: Luis Felipe, Carolina Maria, Virginia Maria y Magdalena Maria BOVE BARRIOLA (750 cuotas c/u)
Cesionarios: Luis Esteban BOVE SANTAYANA y Susana Gabriela BARRIOLA PUIG (1500 cuotas c/u).
1p-v. 26/12

GALIARLIMITADA

Contrato: 19/12/2012
Inscripción: 20705 28/11/2022
Cedentes: Luis Felipe, Carolina Maria, Virginia Maria y Magdalena Maria BOVE BARRIOLA (75 cuotas c/u)
Cesionarios: Luis Esteban BOVE SANTAYANA y Susana Gabriela BARRIOLA PUIG (150 cuotas c/u).
1p-v. 26/12

«ZIGEL LTDA»

Contrato: 8/12/2023
Inscripción: 22503/2023
Cedente: Edith GELBTRUNK (9 cuotas)
Cesionarios: Diego ZIMET (4 cuotas) y Patricia ZIMET (5 cuotas)
1p-v. 26/12

MARIAMARIA SRL

FECHA: 22/11/2023
INSCRIPCION: N° 21895 29/11/2023
SOCIOS: Rocio JUSTE CHIRARDELLI y Mariana JUSTE GHIRARDELLI (5 cuotas c/u)
CAPITAL: \$ 100.000
PLAZO: 30 AÑOS
DOMICILIO: MONTEVIDEO
ADMINISTRACION: indistinta
OBJETO: Explotación de salón de belleza integral; peluquería, manicuría, cosmología, tratamientos corporales, podología y afines; Comercialización importación, exportación y venta de toda clase de productos de belleza, equipamientos y herramientas relacionados; Así como venta de artículos de bazar en general. En cumplimiento de dicho objeto la sociedad podrá realizar todo tipo de actos.
1p-v. 26/12

SANTA CLOTILDE ASOCIACION AGRARIA DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Contrato: 17/12/2012
Inscripción: 20703 28/11/2022
Cedentes: Luis Esteban BOVE SANTAYANA y Susana Gabriela BARRIOLA PUIG (80.000 cuotas c/u)
Cesionarios: Luis Felipe, Carolina Maria, Virginia Maria y Magdalena Maria BOVE BARRIOLA (40.000 cuotas c/u)
Modificación: Administración y Representación: Luis Felipe BOVE BARRIOLA.
1p-v. 26/12

SALÓN CALYFA
CONFECION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES
DECLARACION DE ITP
2408 7623
s.calyfa13@hotmail.com
www.saloncalyfa.com

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

SALÓN
CALYFA
ENCUADERNACION

CONVOCATORIAS

REALIDERS.S.A.

Se convoca a los Sres. Accionistas a la Asamblea General Ordinaria a llevarse a cabo el día 19 de enero de 2024, en la calle Tabare y Leyenda Patria, Punta del Este
1er. Llamado: 19 horas
2do. Llamado: 20 horas

ORDEN DEL DIA:

1. Designación de Presidente y Secretario de la Asamblea
 2. Consideración de la Memoria, Balance General y Cuenta de Pérdidas y Ganancias correspondiente al ejercicio finalizado el 31.12.2023.
 3. Designación de directorio
 4. Varios.
- Montevideo, 22 de diciembre de 2023.-
El directorio.

3p-22/12 v. 27/12

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

GALAMIND S.A.

Asamblea del 10/07/2023 aprobó rescate acciones y reducción capital.
Acreedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo.
Convocase a deducir oposiciones.
10p-12/12 v. 26/12

LANDIFOX S.A.

Asamblea del 10/07/2023 aprobó rescate acciones y reducción capital.
Acreedores: Documentación en Plaza Independencia 753 piso 12, Montevideo.
Convocase a deducir oposiciones.
10p-12/12 v. 26/12



¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

La mente es una fábrica de pensamientos. Nunca se detiene y lo que produce puede ser contaminante para nuestro estado de ánimo e incluso, para la salud. Ahora, ¿podemos controlarla de algún modo? Lo analizamos.

“Hagas lo que hagas, no pienses en un gato azul”. ¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? El 99 % de nosotros lo hacemos, visualizamos casi al instante ese gato azul, el elefante rosa, el oso polar y cada oveja que contamos para vencer el insomnio. Porque la mente es así: una fábrica incesante de pensamientos e imágenes, de recuerdos, ideas obsesivas y hasta irracionales. No cesa... no cierra por vacaciones y rara vez se permite un descanso, aunque sea por salud. Así, quien quiera dejar de fumar, por ejemplo, lo tendrá difícil para quitarse la imagen del paquete de tabaco, del deseo incesante por encender un cigarrillo. También lo tiene complicado por ejemplo, quien acabe una relación de pareja y se esfuerce a toda costa en borrar del cerebro tantos recuerdos experimentados.

Nos encantaría poder detener ese flujo de pensamientos, como quien cierra el interruptor de la luz. Sin embargo, si pudiéramos lograr tal ingeniería mental, ya no seríamos humanos... seríamos máquinas. Porque todo en el universo mental tiene un fin y una finalidad.

¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

Algo que sabemos desde el campo de la psicología, es que controlar nuestros pensamientos es clave para reducir el malestar. Los estados de ansiedad y las depresiones, por ejemplo, se alimentan en buena parte, de los casos de un estado mental erosivo.

Sin embargo, hay que dejar claro un hecho: no es nada fácil dominar lo que pensamos. No basta con decirle a alguien aquello de “empieza ya a pensar de manera positiva”, para que la cosa funcione. Es más, algo que nos revela un estudio de la Universidad del Sur de Gales es que, en ocasiones, aun cuando creemos haber dominado nuestro enfoque mental, siguen quedando “resquicios”. Es como si intentáramos sumergir un barco en las profundidades y emergieran al poco, los restos de la proa, de los mástiles o la quilla.

Ahora bien, ¿por qué ocurre? ¿por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

Nuestros pensamientos tienen raíces profundas. Los pensamientos no son solo

energía o el resultado de una conexión eléctrica entre nuestras neuronas. Cada pensamiento parte, en realidad, de una estructura profunda, como resultado de nuestra personalidad, experiencias, educación, actitudes, etc. Asimismo, hay otro hecho y es que cada persona arrastra casi desde la infancia, un patrón de pensamiento concreto. Hay quien está acostumbrado a usar una mentalidad más abierta, optimista y reflexiva. Otros en cambio, suelen definirse por mirar el mundo desde la indefensión o la desconfianza, ya desde la infancia. Por tanto, no es fácil dominar lo que pensamos porque llevamos muchos años “pensando del mismo modo”.

Detrás de cada pensamiento hay una emoción

Si nos preguntamos por qué es tan difícil controlar lo que pensamos, hay un aspecto que quizá, estemos olvidando. Asociado a un pensamiento hay un estado emocional. No podemos decirnos a nosotros mismos aquello de “voy a dejar de pensar que todo va a salir mal”, si en realidad tengo el ánimo por los suelos.

Toda emoción descuidada, persiste y altera nuestro pensamiento. Si dejamos a un lado nuestros dolores emocionales, decepciones, miedos, rencores o desesperaciones, no servirá de nada cuidar o atender las ideas que pasen por la mente.

El efecto rebote del doctor Wegner

Daniel Wegner fue un psicólogo social de la Universidad de Harvard, que quiso profundizar en la cuestión de por qué es tan difícil controlar lo que pensamos. Descubrió que en muchos casos lo que se produce es un efecto rebote. Es decir, basta con querer sumergir o bloquear una idea para que esta “haga una fuerza mayor”, que se oponga a nuestros deseos.

Lo que uno ansía esconder en el mundo del inconsciente, este lo impulsa de nuevo a la mente consciente. Así, y más allá de lo curioso o anecdótico, hay un hecho de gran trascendencia que es clave para el éxito terapéutico. El primer paso para controlar lo que pensamos, es aceptar todo lo que se sucede en nuestra mente.

Las ideas obsesivas, negativas o irracionales deben aceptarse y no silenciarse (suprimirse, nota de la edición): lo adecuado es darles presencia y no esconderlas. Solo así las entenderemos, sabremos de qué están hechas y manejaremos las emociones de las que se acompañan.

¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? Porque somos nuestros peores jueces

“Sé que debo empezar a ver las cosas de otro modo. Sé que debería tener un enfoque más positivo, esperanzador y no tan rígido... pero me es imposible y no conseguirlo me frustra y me enfada, porque está claro que no puedo con nada, que todo me supera, que soy un desastre absoluto...”. Las personas somos nuestros peores jueces y alimentamos a menudo un diálogo interno tan negativo como invalidante. Al juzgarnos, reforzamos aún más la presencia de esos pensamientos y con ese mecanismo, incrementamos la ansiedad.

¿Cómo empezar a controlar nuestros pensamientos?

¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos? En primer lugar, porque nadie nos ha enseñado cómo funcionan la mente, el cerebro y las emociones. Es más, si hay algo que aprendemos desde bien temprano, es a reprimir lo que duele... a criticarnos cuando no podemos dominar esas ideas, a enfadarnos con nosotros mismos cuando no escapan las penas o se reducen las preocupaciones.

El primer paso para ejercer el control sobre lo que sucede en nuestro universo mental, es ver desde la lejanía cada pensamiento, como si estuvieran en una pantalla. Si queremos tener un mejor dominio de nuestro flujo mental, debemos visualizar una pantalla de cine. Lo haremos sin juzgarnos, sin criticarnos. Debemos aceptar y dar presencia a cada pensamiento irracional, a cada obsesión, miedo o preocupación.

- No podemos detener los pensamientos, pero sí podemos observarlos.
- Al observarlos, nos permitimos entender de dónde vienen, qué los motiva y qué los refuerza.
- Al entenderlos, los podemos controlar.
- Un pensamiento no se puede esconder ni reprimir, pero los podemos sustituir (por ejemplo, puedo cambiar el “no voy a poder con eso”, por “voy a intentarlo a ver qué ocurre”).

Para concluir, como bien suele decirse, solo hay un medio para vencer a los monstruos y es aceptando su presencia. Es cierto que asustan, que incomodan y que parecen tener un poder inusitado; sin embargo, los pensamientos, como a los peores enemigos, pueden dominarse desde la serenidad y la inteligencia. Aceptar que están ahí es el primer paso hacia el bienestar.

La Mente es Maravillosa