



# El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3617 - Montevideo, 26 de Abril de 2024.- 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

#### CORTACESPED LIMITADA

Modificación Plazo

Fecha: 18/03/2024

INSCRIPCIÓN: N° 4361, 21/03/2024

MODIFICACION:

PLAZO: 30 años a partir del 16/11/2023 y se reactiva y ratifican actuaciones a la fecha.

1p-v.26/04

#### ACON S.R.L.

CESIÓN DE CUOTAS SOCIALES

CONTRATO: 31/01/2024.

INSCRIPCIÓN N° 4335 21/03/2024.

CEDENTE: Silvana María CAPORALE MAIDANA (25 cuotas)

CESIONARIO: Valentina FREIRE CAPORALE (25 cuotas).-

1p-v.26/04

#### CORD TRADE LTDA.

REACTIVACION Y AMPLIACION

PLAZO

Contrato: 11/05/2023

Plazo: 10 años, renovable automáticamente por periodos sucesivos de 5 años.

Reg. de Comercio: N° 7.106 el 15/05/2023.

1p-v.26/04

### PROCESOS SUCESORIOS

#### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno, dictada en autos: «CHABKENION MURATIAN, ANSON - SUCESIÓN» IUE 2-76258/2022, se dispuso expedir un edicto ampliatorio al edicto con fecha 20/09/2023, ejemplares N° 31274 y N° 31283 del DIARIO OFICIAL de fechas 05/10/2023 y 19/10/2023 respectivamente, publicaciones N°410 y N° 419 del Poder Judicial de fechas 05/10/2023 y 19/10/2023 respectivamente y las publicaciones N° 3485 y N° 3494 del Diario EL REDACTOR de fechas 05/10/2023 y 19/10/2023 respectivamente, habiéndose padecido error en cuanto ERROR EN EL NOMBRE, corresponde rectificar donde dice: «ANSON MEGRRAN CHABKENION MURATIAN» debe decir «ANSON MEGRRAN CHABKENION

#### MURATIAN o ANSON MEGERAN CHABKENION MURATIAN».

Montevideo, 15 de diciembre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

1p-v.26/04

#### DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, LUCAS CICERI CARRAU y MARIA CECILIA CASAROTTI GAMINARA, (IUE: 2-16996/2024)

Montevideo, 1 de abril de 2024.-

Adriana María Horjales Castro

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### APERTURA DE SUCESIONES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARTHA GRACIELA PEREYRA GLAGETT, (IUE: 2-6213/2020)

Montevideo, 5 de febrero de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JUAN MARTINALARCON GUTIERREZ, (IUE: 2-13698/2024)

Montevideo, 18 de abril de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, CÉSAR ARTIGAS OLIVERA AGUIRRE, (IUE: 2-9330/2024)

Montevideo, 29 de febrero de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, BRAULIA PUGLIONE TABARES, (IUE: 2-2672/2024)

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, GLADYS RAMONA PEREZ VIERA, (IUE: 2-17545/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, JOSÉ EDUARDO PERDOMO CALLERO, (IUE: 2-22868/2024)

Montevideo, 17 de abril de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MONICA SARA ALVAREZ BARAÑANO, (IUE: 2-18418/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

#### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, DOMINGO ANTONIO TROCHE SERANTES o DOMINGO A. TROCHE,



(IUE: 2-84801/2023)

Montevideo, 12 de diciembre de 2023.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**LESCIDA ANASTASIA PEREZ NIEVES,**  
(IUE: 2-22052/2024)  
Montevideo, 23 de abril de 2024.-  
Leticia Adriana Féola López  
Actuario Adjunto

10p-26/04 v. 10/05

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

**APERTURA DE SUCESIONES**

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Los Señores Jueces Letrados de Familia han dispuesto la apertura de las sucesiones que se enuncian seguidamente y citan y emplazan a los herederos, acreedores y demás interesados en ellas, para que, dentro del término de 30 (treinta) días comparezcan a deducir en forma sus derechos ante la sede correspondiente.

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,  
**JOSE JULIAN MARTINEZ BENTANCUR,**  
(IUE: 2-21703/2024)  
Montevideo, 11 de abril de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**PEDRO SZEMETUCHA PATREYKO o**  
**PATREYCO o PATRECKO o PATREIRO**  
**o PATREICO y OLGA HAYDÉE**  
**SALLUM o SALUM JORGE,**  
(IUE: 2-9141/2024)  
Montevideo, 14 de marzo de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

Actuario Adjunto

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**LEONARDO MOREIRA OLIVA y**  
**ZULEMA IVONNE IRIGARAY LOPEZ,**  
(IUE: 2-8015/2024)  
Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

Actuario Adjunto

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,

**ZULMA DALÍA CASAÑAS,**  
(IUE: 2-20012/2024)

Montevideo, 24 de abril de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**NILMA NAIR VELAZQUEZ PEREYRA,**  
(IUE: 2-17938/2023)  
Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**LAURA MACEDONIA STUAR**  
**IGLESIAS y FLORENTINO MARRERO**  
**MORALES,**  
(IUE: 2-24113/2024)

Montevideo, 15 de abril de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**MARGARITA PLERIGO DOMINGUEZ,**  
(IUE: 2-17811/2024)

Montevideo, 23 de abril de 2024.-  
Giovanna María Gallo Martínez  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,  
**BERNARDO BERTIN BERTINAT,**  
(IUE: 2-25871/2024)

Montevideo, 23 de abril de 2024.-  
Valentina Soledad Barrera Avila  
Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**MARIA DELIA BENARDELLI**  
**SARRASQUETA,**  
(IUE: 2-8761/2024)

Montevideo, 19 de abril de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,  
**ROBERTO EVERALDO ARGENTO**  
**AGUILAR,**  
(IUE: 2-18920/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
María Victoria Giovanelli Ferreira  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**MARIA JALIFE NAJLE,**  
(IUE: 2-23989/2024)

Montevideo, 18 de abril de 2024.-

José Roberto Conte García  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**HECTOR LUIS ARMENDARIZ TELIZ,**  
(IUE: 2-20425/2024)

Montevideo, 19 de abril de 2024.-  
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**JOSE HUGO NUÑEZ SEVERO,**  
(IUE: 2-21043/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,  
**JOSÉ LUIS ESPERON,**  
(IUE: 2-119280/2023)

Montevideo, 22 de febrero de 2024.-  
Ana Claudia Ongay Gaar  
Actuario

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,  
**BEATRIZ MARY REPETTO PAREDES,**  
(IUE: 2-23222/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,  
**ALCIDES MIGUEL MUNIZ**  
**MENCHACA,**  
(IUE: 2-118310/2023)

Montevideo, 21 de febrero de 2024.-  
Ana Mariela Bruno Pollero  
Actuario

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**LIDIA SCAVONE LEAL,**  
(IUE: 2-21910/2024)

Montevideo, 11 de abril de 2024.-  
Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**MAGDELON PIAZZA DE GREGORIO,**  
(IUE: 2-283472024)

Montevideo, 16 de abril de 2024.-  
Mariela Luisa Gonzalez Fresia  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,  
**ALDO ORESTES PIODA GHISOLI,**



<b>(IUE: 2-10522/2024)</b> Montevideo, 3 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-24/04 v. 08/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, <b>HUGO LIRIO BANEGAS HERRERA,</b> <b>(IUE: 2-124121/2023)</b> Montevideo, 15 de abril de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	Montevideo, 22 de marzo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>HUGO EMILIO BRITOS GONZALEZ,</b> <b>(IUE: 2-13709/2024)</b> Montevideo, 9 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-24/04 v. 08/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, <b>PEDRO BONIFACIO CAMEJO</b> <b>RODRIGUEZ,</b> <b>(IUE: 2-18782/2024)</b> Montevideo, 3 de abril de 2024.- Adriana María Horjales Castro Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>MIRIAM MABEL PEREYRA</b> <b>CAZAPAL,</b> <b>(IUE: 2-14961/2024)</b> Montevideo, 10 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>ROSA ALICIA ZABALETA NUÑEZ,</b> <b>(IUE: 2-114139/2023)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, <b>MARIA AMPARO PATIÑO</b> <b>CASTIÑEIRAS,</b> <b>(IUE: 2-15323/2024)</b> Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>MIGUEL ANGEL BURRUSO OLIVERA,</b> <b>(IUE: 2-10212/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>YOLANDA TERESA GUZZINIGARCÍA,</b> <b>(IUE: 2-19405/2024)</b> Montevideo, 22 de marzo de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>CONSTANTINO DEGLI UOMINI,</b> <b>(IUE: 2-17967/2024)</b> Montevideo, 16 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>CELINA AZUCENA TECHERA,</b> <b>(IUE: 2-128371/2023)</b> Montevideo, 10 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>LIRIA BALAGUER</b> , <b>(IUE: 2-14443/2024)</b> Montevideo, 18 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/04	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>HUGO BARROS ROSELLI,</b> <b>(IUE: 2-20679/2024)</b> Montevideo, 16 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, <b>GLORIA MARIA REYES MEDEROS,</b> <b>(IUE: 2-9830/2024)</b> Montevideo, 20 de marzo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>TELMO LOPEZ MEDINA y SONIA</b> <b>TERESA GIUDICE HORJALES,</b> <b>(IUE: 2-19296/2024)</b> Montevideo, 18 de abril de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, <b>NILDA AIDA BENISCELLI CONRADO,</b> <b>(IUE: 2-19406/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>HEBERT JORGE TORREGIANI</b> <b>BALIÑAS,</b> <b>(IUE: 2-27910/2024)</b> Montevideo, 16 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>MARÍA NÉLIDA SURRACO</b> <b>CAMARGO,</b> <b>(IUE: 2-17135/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, <b>JULIO MANUEL CALVO ALCALDE,</b> <b>(IUE: 2-20084/2024)</b> Montevideo, 17 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>ANTONIO PELEGRIN FERNANDEZ y</b> <b>JORGE ANTONIO PELEGRIN PEREZ,</b> <b>(IUE: 2-4387/2024)</b> Montevideo, 26 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-19/04 v. 06/05
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>SONIA BEATRIZ SILVERA,</b> <b>(IUE: 2-14103/2024)</b> Montevideo, 16 de abril de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>ALFREDO ALEJANDRO PEREZ</b> <b>VASQUEZ,</b> <b>(IUE: 2-19127/2024)</b> Montevideo, 17 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-23/04 v. 07/05	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>HUGO FERNANDO QUIROGA MORAN,</b> <b>(IUE: 2-21309/2024)</b> Montevideo, 4 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-18/04 v. 03/05



<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>MABEL BELLO ETCHEVERRY o ECHEVERRY,</b> (IUE: 2-24801/2024) Montevideo, 12 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	(IUE: 2-16226/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	Actuario Adjunto 10p-16/04 v. 30/04
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, <b>ESTHER PINTOS PEREYRA,</b> (IUE: 2-49497/2022) Montevideo, 17 de noviembre de 2022.- María Magdalena Albanes Cardozo Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>OSCAR OMAR COTELO IMODA y FERNANDO COTELO MONTERO,</b> (IUE: 2-123349/2023) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, <b>MAXIMA ELENA CORUJO y CARLOS OMAR AGUIRRE CORUJO,</b> (IUE: 2-102055/2023) Montevideo, 14 de noviembre de 2023.- María Elisa Álvarez Peña Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>ZAK ELVERG o ELBERG,</b> (IUE: 2-13970/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>GLORIA MIRTA MARTINEZ,</b> (IUE: 2-124618/2023) Montevideo, 7 de marzo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, <b>ROBERTO FERNANDEZ PEREZ,</b> (IUE: 2-122518/2023) Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, <b>ALCIDES MARIO CHAUVIE TOURN,</b> (IUE: 2-24308/2024) Montevideo, 16 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno, <b>EDICE ALEJANDRO VICO MANEIRO,</b> (IUE: 2-50782/2016) Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Florencia Sol Cóccaro Espino Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>BLANCA RIVOIRA,</b> (IUE: 2-126173/2023) Montevideo, 6 de febrero de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>HOLANDA URUGUAYA RODRIGUEZ SARAVIA,</b> (IUE: 2-128138/2023) Montevideo, 8 de abril de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno, <b>GUILLERMO FURTADO NALERIO o GUILLERMO JESUS FURTADO NALERIO,</b> (IUE: 2-125407/2023) Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, <b>MARIO LUIS RODRIGUEZ ANTUNEZ,</b> (IUE: 2-64188/2021) Montevideo, 18 de febrero de 2022.- Verónica Ivana Beluchi Pereira das Neves Colab. Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, <b>IDA RODRÍGUEZ GUERRA,</b> (IUE: 2-4953/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, <b>DINA MEHLER SYGAL,</b> (IUE: 2-14710/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, <b>LUIS ALBERTO MATRELLI FERNÁNDEZ,</b> (IUE: 2-13672/2024) Montevideo, 4 de abril de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>ROBERTO GERMÁN GOMENSORO HUERTA,</b> (IUE: 2-114488/2023) Montevideo, 7 de marzo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, <b>NESTOR RICARDO SANCHEZ GRAVI,</b> (IUE: 2-122706/2023) Montevideo, 1 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, <b>HÉCTOR ÁNGEL SANGUINETTI TRAVERSA y HÉCTOR EDUARDO ANTONIO SANGUINETTI MENESES,</b> (IUE: 2-125700/2023) Montevideo, 10 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto
<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, <b>CLARA GLADYS RIVADAVIA ROMERO,</b>	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, <b>LUCIA ROSA PEÑA HERNANDEZ y UBALDO ERNESTO ALONSO PEÑA,</b> (IUE: 2-25414/2024) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero	<b>EDICTO</b> Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, <b>OLGA ESTHER RODRIGUEZ BARRERA,</b> (IUE: 2-15719/2024) Montevideo, 20 de marzo de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,  
**NILDA NOEL DE BRUN,**  
 (IUE: 2-21242/2024)

Montevideo, 8 de abril de 2024.-  
 Valentina Soledad Barrera Avila  
 Actuario Adjunto  
 10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,  
**EDUARDAUGUSTA VEIGAS ALVES,**  
 (IUE: 2-17661/2024)

Montevideo, 11 de abril de 2024.-  
 Leticia Adriana Féola López  
 Actuario Adjunto  
 10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**JOSEFINA ILDA GILARDI  
 HERNANDEZ,**  
 (IUE: 2-11757/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
 José Roberto Conte García  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**OSVALDO DELEON o DE LEON  
 PEREZ,** (IUE: 2-5513/2024)

Montevideo, 21 de febrero de 2024.-  
 Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,  
**AMABELY SUSANAALTEZ GUERRA,**  
 (IUE: 2-21477/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
 Lourdes Jaqueline Cubero Olivera  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,  
**RADAMÉS CHIAPELLA RAPETTO,**  
 (IUE: 2-15473/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
 Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**GABRIEL MARIA JESUS VIDAL  
 TOLEDO,**  
 (IUE: 2-21989/2024)

Montevideo, 4 de abril de 2024.-  
 Natalia Gavilanes Calero  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,  
**ELVIRA LUJAN DE LA CRUZ BOTTA,**  
 (IUE: 2-20087/2024)

Montevideo, 8 de abril de 2024.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,  
**ORIDES ARQUIMEDES GÜENAGA  
 PIZZANI,**  
 (IUE: 2-21686/2024)

Montevideo, 11 de abril de 2024.-  
 Fabiana Leticia Lorenzo Peri  
 Actuario Adjunto  
 10p-15/04 v. 29/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**MARIA LUISA ESTEVES o ESTEVEZ  
 GONZALEZ,**  
 (IUE: 2-124093/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
 José Roberto Conte García  
 Actuario Adjunto  
 10p12/04 v. 26/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,  
**ROSA BLANCA ARRAMBIDE  
 OLVEIRA,**  
 (IUE: 2-4968/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
 José Roberto Conte García  
 Actuario Adjunto  
 10p12/04 v. 26/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,  
**MACARENA ELVIRA BOTTARO  
 MENDEZ,**  
 (IUE: 2-25137/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-  
 Natalia Gavilanes Calero  
 Actuario Adjunto  
 10p12/04 v. 26/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,  
**RAQUEL TERESA ZAMORA CABRAL,**  
 (IUE: 2-21010/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-  
 Sandra Ivonne Dos Santos Correa  
 Actuario  
 10p12/04 v. 26/04

**CIUDAD DE LA COSTA****EDICTO**

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6°  
 Turno, **LAURA PATRICIA GARRIDO  
 GARZON,** (IUE: 2-14562/2024)  
 Ciudad de la Costa, 1 de abril de 2024.-  
 Diego Martín Pasarón Graña  
 Actuario Adjunto

10p12/04 v. 26/04

**LAS PIEDRAS****EDICTO**

Juzgado Letrado de Las Piedras de 6° Turno,  
**LUIS HECTOR CURBELO CASELLA,**  
 (IUE: 2-8806/2024)

Las Piedras, 4 de marzo de 2024.-  
 Claudia de Lourdes Rodríguez Morello  
 Actuario Adjunto  
 10p-25/04 v. 09/05

**PANDO****EDICTO**

Juzgado Letrado de Toledo de 2° Turno,  
**ALEJANDRO NELSON GONZALEZ  
 TEJERA,**  
 (IUE: 577-88/2022)

Toledo, 16 de abril de 2024.-  
 Florencia María Bonino Reig  
 Actuario  
 10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**FABIÁN DANIEL RISSO GIL y  
 MARÍA ELISA GIL ACOSTA,**  
 (IUE: 2-21742/2024)

Pando, 17 de abril de 2024.-  
 Viviana Karen Rodriguez Ruiz  
 Actuario Adjunto  
 10p-25/04 v. 09/05

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno,  
**FELICIA DOROTEA BONILLA  
 BENENCIO,**  
 (IUE: 2-11412/2024)

Pando, 12 de marzo de 2024.-  
 Viviana Karen Rodriguez Ruiz  
 Actuario Adjunto  
 10p-18/04 v. 03/05

**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**  
**CONFECCION DE**  
**TALONARIOS DE**  
**ACCIONES**  
**2408 7623**



## PROCESOS SUCESORIOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 8° Turno, dictada en autos: «**TOLLA LOPEZ, MARIA - SUCESIÓN SUCESION**» IUE 2-15368/2019, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s **MARÍA** o **MARUJA ELENA TOYA** o **TOLLA**, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 20 días, a deducir en forma sus derechos. Montevideo, 18 de diciembre de 2023.- Juan José Silva Carreras  
Adm. III Actuario Adjunto

10p-17/04 v. 02/05

## RECTIFICACION DE PARTIDAS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 15° Turno, dictada en autos caratulados: «**DENIS ORCAJO, VICTOR - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», IUE 2-13786/2024, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: Victor Manuel Denis Orcajo, inscripta el día 09/12/1971, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 10ª Sección del Departamento de Canelones, Acta N° 168, en el sentido que: donde dice «...María del Carmen Orcajo» debió decir «...María de los Angeles Orcajo» por así corresponder. Montevideo, 10 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié  
Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**El Redactor**  
**PUBLICACIONES**  
**2407 85 76**

## INCAPACIDADES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 5° Turno en autos: «**BORGES BELENDIA, MARIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-23795/2022, se hace saber que por Resolución N° 277/2024 de fecha 15/02/2024, se declaró en estado de incapacidad a **MARÍA LOURDES BORGES BELENDIA**, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a **JUAN CARLOS GUERRA BORGES**, quien aceptó el cargo el 05/03/2024. Montevideo, 15 de marzo de 2024.- Adriana Julieta Fisas Villanueva  
Actuario

10p-15/04 v. 29/04

## EMPLAZAMIENTOS

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 1° Turno, dictada en autos: «**ACOSTA HOHENBERGER, INES c/ SANCHEZ LEMA, CARLOS - DIVORCIO POR SOLA VOLUNTAD**» IUE 2-101934/2023, se cita, llama y emplaza a **CARLOS LUIS SANCHEZ LEMA** por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones. Montevideo, 07 de marzo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 18° Turno, dictada en autos: «**FELTYMAR S.A. c/ FILKESTEIN, DIEGO y otros - ACCIÓN DE IMPUGNACIÓN DE RESOLUCIÓN DE ASAMBLEA**» IUE 2-28583/2023, y por Decretos 3251/2023 de fecha 1 de noviembre del año 2023 y 821/2024 de fecha 21 de marzo del año 2024, se CITA, LLAMA Y EMPLAZA a **Edmundo Abdon Vidal**, sus Sucesores y/o Herederos a cualquier título por el término de 90 días a efectos de comparecer y estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien seguirán las actuaciones. Y a los efectos legales se hacen estas publicaciones.- Montevideo, 19 de abril de 2024.- Solange Bentancor Buffa  
Actuario Adjunto

10p-24/04 v. 08/05

## CANELONES

### EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz 10ª Sección de Canelones, dictada en autos: «**CARBALLO PROTTI, Ismael ESCRITURACION FORZADA**» IUE 194-291/2022, por resolución N.º 617/2023 DE FECHA 12/12/2023, se cita, llama, emplaza a oponer excepciones a **TORRES MORALES Sinforiano Dabel** y **TORRES MORALES Belarmina del Socorro** y/o Sucesores, así como todo aquel que se considere con derechos en autos por el termino de 60 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designársele Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.- Canelones, 21 de febrero de 2024.- Paula Lucía Pittner Campelo  
Juez de Paz Ciudad

10p12/04 v. 26/04

**SALÓN CALYFA**  
**ENCUADERNACIÓN**

## DISOLUCIONES Y LIQUIDACIONES DE SOCIEDADES CONYUGALES

(Ley 16.044 artículos 3o., 4o. y 5o.)

Por disposición de los Señores Jueces Letrados de Familia, se hace saber que se ha decretado la Disolución y Liquidación de las Sociedades Legales de Bienes existentes entre los cónyuges que se indican a continuación; y se cita y emplaza a todos los interesados para que comparezcan a deducir en forma sus derechos, dentro del término de 60 (sesenta) días, bajo apercibimiento de lo que corresponda por Derecho.

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, **DIEGO IFÉR TULA** y **CRISTINA ELIZABETH FERNANDEZ KALFAIAN**, (IUE: 2-17204/2024)

Montevideo, 17 de abril de 2024.-

Adriana Julieta Fisas Villanueva

Actuario

10p-25/04 v. 09/05

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **MARÍA DEL ROSARIO TOBIA BONARI** y **DIEGO BERNARDO ESPINDOLA YARRUZ**, (IUE: 2-19652/2024)

Montevideo, 17 de abril de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-24/04 v. 08/05

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, **RODOLFO SOUZA** y **MARIANA PATRICIA GOZZOLA**, (IUE: 2-16084/2024)

Montevideo, 11 de abril de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-19/04 v. 06/05

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, **SILVANA NAPOLITANO PISTILLO** y **SANTIAGO ESTRADA REBOLLO**, (IUE: 2-21190/2024)

Montevideo, 17 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 03/05

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, **BLANCA SYLVIA MAQUEIRA BURGOS** y **JAVIER ALFONSO PEREZ AMATO**, (IUE: 2-3867/2024)

Montevideo, 4 de abril de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-18/04 v. 03/05

### EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **LILIANA TABAREZ** y **ANGELO VALDEZ**, (IUE: 2-7814/2024)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-

María Noel Cayafa Tapié



Actuario Adjunto

10p-16/04 v. 30/04

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,  
**MARÍA JOSÉ DAMASCO GOICOECHEA** y **ALBERTO EDUARDO VALLETTA MARTÍNEZ**,  
(IUE: 2-126299/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-15/04 v. 29/04

**PANDO**

**EDICTO**

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno,  
**LUIS ALBERTO FACELLI GARCIA** y **LILIÁN MARÍA BENIA FELITTI**,  
(IUE: 2-25450/2024)

Pando, 18 de abril de 2024.-

Viviana Karen Rodriguez Ruiz

Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

**SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES**

**AQUAMINT S.A.**

Asamblea: 01/03/2024.

Art. 290 Ley 16.060 - RESCATE DE ACCIONES

Documentación a disposición de acreedores:  
Plaza Cagancha 1145 Piso 6.

Plazo de 30 días desde última publicación.

10p-15/04 v. 29/04

**¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando bailamos o escuchamos música?**

Aprender a bailar cualquier estilo no sólo es bueno para nuestro cuerpo, sino también para el cerebro... así como lo estás leyendo. Los movimientos que se requieren para las coreografías, permiten que los músculos generales se impliquen, incluyendo los del lóbulo frontal. Pero, ¡atención!: lo mismo ocurre cuando se nos da por bailar frente al espejo o cuando estamos solos en casa y en la radio pasan ese tema que tanto nos gusta.

En nuestro cerebro muchos son los acontecimientos que ocurren mientras estamos bailando. Por ejemplo, se evalúan señales de ubicación en el espacio, se deciden qué músculos estirar y cuáles contraer, se mantiene el equilibrio, se perfeccionan los movimientos, etc.

No hay dudas que bailar es bueno para la

salud, seguramente eso lo sabías o lo habías leído antes. Pero se ha comprobado que contornearte al escuchar cierto tipo de música, es la terapia perfecta para huir de la depresión, la tristeza y el estrés. Pero además, sirve para mejorar la capacidad pulmonar y cardíaca, bajar de peso y quitarnos la vergüenza.

Los científicos de la Escuela de Medicina de Nueva York, dicen que bailar es la actividad más efectiva para evitar el envejecimiento del cerebro. Está incluida dentro del grupo de tareas que no podemos dejar de realizar, al igual que resolver crucigramas, hacer sudokus o leer. Si aún no practicas nada de ello, no tardes más ya que los expertos afirman que cuánto antes lo hagas, más estimularás los dos hemisferios cerebrales y conservarás tu lucidez.

La gerontología durante años, ha tratado de identificar cuáles son las acciones que permiten a las personas no padecer problemas de la ancianidad. Entre las conclusiones a las que llegaron, se encuentra que una de estas actividades, sería bailar asiduamente (ya sea de manera profesional o amateur). La danza o el baile exigen creatividad para realizar cada paso, produciendo reestructuraciones en las estructuras neuronales. Entonces, se recomienda bailar veinte minutos por día, para llenarse de energía y afrontar la jornada con una gran sonrisa, dejando de lado los problemas.

Los movimientos que se realizan al bailar, nos ayudan a liberarnos de las contracturas musculares y a mantener la postura erguida. Además, oxigena la sangre, nos permite ejercitarnos y divertirnos. Como si todo esto fuera poco, bailar mejora la flexibilidad y evita el dolor en las extremidades; así como también disminuye los niveles de colesterol y fortalece las actividades pulmonar y cardíaca.

El estilo de música tiene mucho que ver. Además de los beneficios detallados anteriormente, se sabe también que cada subgénero de música tiene una relación diferente en el cerebro de quiénes la escuchan.

El "hard rock" permite quitar la angustia y el dolor, que olvidemos los problemas, mejoremos los ánimos, reduzcamos el estrés y podamos "seguir adelante".

La música clásica hace que las personas estén más tranquilas y concentradas (una terapia muy interesante consiste en que las mujeres embarazadas escuchen Mozart o Vivaldi, para que su bebé sea más calmado al nacer). Además, fomenta hábitos de aprendizaje y nos ayuda a ser más razonables.

La música romántica estimula la hormona "del amor", conocida científicamente como oxitocina. Abre los sentimientos y la excitación, permite que una persona se sienta más confiada de sí misma al tener una cita.

El "metal" aumenta la producción de las hormonas calmantes y estimulantes de una manera especial, ya que el cerebro recibe como si fuera una "explosión de energía" y al terminar de escucharla, esos compuestos se disuelven y nos permiten sentirnos más reflexivos.

El "hip hop" y la música electrónica tienen efectos similares en el cuerpo, ya que estimulan la producción de hormonas "energéticas": nos permiten realizar actividad constante, ejercitarnos, movernos más rápidamente, etc.

La música "disco" y la "pop", fomentan la alegría y el gozo, nos permiten perder los miedos, tomar coraje para hacer lo que queramos y disfrutar del momento.

Por último, el "jazz" y el "blues", son sinónimo de liberación espiritual. Tienen buenos efectos ya que agudizan los sentidos, tranquilizan la mente, liberan las tensiones, fomentan la serenidad.

Así que ya lo sabes: para cada sensación, una canción. Y para entrenar el cerebro, un poco de baile.

La Mente es Maravillosa (reproducido con autorización) y Comuna Mujer

**SALÓN CALYFA**

CONFECCION 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



## Alcanzar y mantener el equilibrio emocional

"Lo que se busca, se encuentra" - Sófocles

El equilibrio emocional es ese lugar en el que nos sentimos bien, en el que podemos asumir los riesgos que decidimos permitirnos, en el que hacemos que los demás crezcan con nosotros.

Hoy te invito a encontrar ese lugar.

### Empecemos por definir conceptos.

¿Qué es el equilibrio emocional?

El equilibrio es la estabilidad, que no necesariamente es equidistante a los extremos. Es el estado de calma, aunque existan fluctuaciones... no es sinónimo de quietud, pero sí de armonía.

En lo referente a la parte emocional, hace alusión al estado de encuentro con uno mismo, de conocimiento personal, de manejo de emociones y sentimientos y de expresión adecuada de todas ellas.

### ¿Cómo podemos llegar a lograr nuestro equilibrio emocional?

Para llegar a una armonía percibida por uno mismo, necesitamos una conexión entre la parte interna y la parte externa: nuestro mundo exterior. Para lograr este equilibrio, será necesario un autoconocimiento. Lograr conocerse a uno mismo implica autoconsciencia: saber definirnos, saber interrogarnos, no tener miedo de exponernos, tolerar la incertidumbre.

Aunque pueda parecer tarea sencilla, lleva su tiempo y cómo no, su exigencia de práctica diaria. El autoconocimiento es un viaje a lo más íntimo de nosotros, pero puedo asegurarte que será una de las mejores experiencias y relaciones que podrás llegar a tener. Permitirse ser y encontrarse, permitirse sentir emociones y miedos... saber quién soy y cómo soy... saber por qué soy y cómo puedo llegar a ser todo aquello que quiera y pueda ser.

### El equilibrio emocional como punto de partida y meta final

Tras empezar el camino con el autoconocimiento y descubrimiento de las emociones que habitan y experimentamos en cada momento, llega el control y regulación.

Las emociones son un tesoro que todos poseemos: nos informan de que hay una conexión entre lo que sucede fuera y lo que experimentamos dentro. Las emociones nos enseñan y nos protegen, nos acogen y nos dan fuerza.

Las emociones dependen y trabajan para mí, llaman a la acción y al cambio. El control y la regulación, llega tras un previo conocimiento: cuando soy capaz de identificar y saber, es cuando puedo decidir qué hacer y cómo hacer.

Si crees que cumples con este manejo y control emocional, te propongo un ejercicio: lee cada una de estas emociones y ve respondiendo a las siguientes preguntas con respecto al amor, ira, nostalgia, miedo, decepción, admiración, satisfacción.

- ¿Cómo puedes saber que sientes cada una de estas emociones?
- ¿Qué síntomas físicos y pensamientos tienes cuando las experimentas?
- ¿Cómo las muestras al exterior?
- ¿Cómo es tu relación interpersonal cuando experimentas cada una de ellas?
- ¿Conoces qué situaciones/personas/pensamientos pueden llegar a provocarlas?

### El motor que nos lleva

¿Cuál será el siguiente paso para trabajar nuestro equilibrio emocional? La automotivación. Cuando conseguimos lograr el autoconocimiento y regulamos de forma adecuada nuestras emociones, somos capaces desenfocar nuestros esfuerzos a lograr cada día aquello que queremos y nos hace felices.

Nuestra construcción personal requiere de tiempo y cariño. El control y regulación de emociones exige muchas veces voluntad y trabajo, tanto personal como interpersonal. Para potenciar la automotivación, necesitamos varios ingredientes esenciales en nuestro progreso, como son el optimismo, la toma

de iniciativa y decisiones, el afán de triunfo y cómo no, el compromiso.

Dirigir nuestros esfuerzos, a veces, no es tarea sencilla, pero si logramos ser tenaces, apoyarnos en nuestras emociones y nuestra confianza en nosotros mismos, si adquirimos la capacidad de permanecer (aunque a veces cueste), estaremos cada día más cerca de lograr nuestro equilibrio emocional... porque nadie camina sin rumbo... porque nadie tiene el camino fácil, solo el camino que nosotros visualizamos.

### Empatía y habilidades sociales

¿De qué nos sirve crecer si no podemos compartir el camino? Tras lograr la parte individual con el trabajo personal, que exige continuas renovaciones, está la parte social. La empatía y el contacto con los demás, nos ayudan a seguir con nuestro desarrollo, a experimentar nuevas emociones y nutrirnos de todo lo que los demás nos aportan.

Las relaciones interpersonales y saber cómo desenvolvernarnos en ellas, también forman parte de un camino personal... es por ello las habilidades sociales nos permiten crecer y afianzar el equilibrio emocional. Somos seres sociales y de nada sirve tener todo el éxito o la felicidad, si no podemos compartirla.

El crecimiento personal conlleva un trabajo, pero el premio de lograr una estabilidad y equilibrio emocional, es el mayor de los regalos.

LaMenteesMaravillosa  
Reproducido con autorización

## El Redactor

SU PUBLICACION  
manda el edicto por:  
[elredactor@vera.com.uy](mailto:elredactor@vera.com.uy)  
PAGAS POR  
TRANSFERENCIA  
y TE ENVIAMOS LA  
FACTURA PARA RETIRAR