



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3625 - Montevideo, 9 de Mayo 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

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,
SILVANA ELENA VILA MEDEROS,
(IUE: 2-97837/2023)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
GRACIELA IRIS BEZRUKOV PERIZ,
(IUE: 2-30356/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
CLARA PINTOS AMARO,
(IUE: 2-32210/2024)

Montevideo, 30 de abril de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno,
ARMONIA VICARIO MARESCA,
(IUE: 2-30938/2024)

Montevideo, 25 de abril de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
EDY FUENTES COSTA,
(IUE: 2-124046/2023)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
MARTIN MANUEL DEVOTO,
(IUE: 2-13420/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
GABRIEL MELITÓN BICA ROMAN,
(IUE: 2-26618/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
BLANCA AZUCENA MARTINEZ PEREYRA,
(IUE: 2-25290/2024)

Montevideo, 23 de abril de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
ADALBERTO JOSE LEMA LOPEZ y MARTA MARIA ALVAREZ ILLA,
(IUE: 2-31691/2024)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ELIDA CRISTINA ELOLA MASENA,
(IUE: 2-32290/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ROSA ODILIA BUDES TORRES,
(IUE: 2-34507/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
TIMOTEA MARIA DE LEON RODRIGUEZ, TIMOTEO ALONZO DE LEON, MARCELINO MODESTO ALONZO DE LEON y JUAN CLEMENTE ALONSO o ALONZO DE LEON,
(IUE: 2-124106/2023)

Montevideo, 19 de febrero de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
CLAUDIA GIANELLA SAUCO SANTOS,
(IUE: 2-25252/2024)

Montevideo, 19 de abril de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
GABRIELA JACQUELINE BESSONART PEREIRA,
(IUE: 2-10383/2024)

Montevideo, 11 de marzo de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
WALTER SANTIAGO GALLO MATTEO,
(IUE: 2-28635/2024)

Montevideo, 26 de abril de 2024.-

Noelia Viviana Silva Cirigliano

Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
ELIA BANDERA RIVERO,
(IUE: 2-23999/2024)

Montevideo, 18 de abril de 2024.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,
MARIA ELENA MARQUEZ SORIA,
(IUE: 2-28753/2022)

Montevideo, 20 de junio de 2022.-

Valentina Soledad Barrera Avila



Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
SILVIA BEATRIZ MONTERO VIERA,
(IUE: 2-30689/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
DIEGO MIGUEL DE PEDRO SANCHEZ,
(IUE: 2-30309/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-09/05 v. 22/05

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,
TERESA GIULIANO GANDOLFO y
ANA JUANA GIULIANO GANDOLFO,
(IUE: 2-121610/2023)

Montevideo, 15 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ROSINA VITIRITTI MADORNO,
(IUE: 2-30940/2024)

Montevideo, 26 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
YOLANDA NODA ROSA,
(IUE: 2-29281/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
JUAN LUIS o JUAN LUIS
LUCIO FRIONI RABUÑAL,
(IUE: 2-30472/2024)

Montevideo, 6 de mayo de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno,
JORGE DANTE GARBUSI VIEITES,
(IUE: 2-30744/2024)

Montevideo, 30 de abril de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
MABEL DELIA CAMBRE TRIGO,
(IUE: 2-8404/2024)

Montevideo, 15 de abril de 2024.-

Bettina Inés Ceriani Bianchi

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
DOLORES GABRIELE y ROBERTO
RODOLFO SCOTTO ,
(IUE: 2-23140/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno,
MANUELA CASTIÑEIRA BELLO,
(IUE: 2-7637/2024)

Montevideo, 15 de marzo de 2024.-

Leticia Adriana Féola López

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ISABEL AURORA FRANCHI,
(IUE: 2-34351/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno,
ZULEMA SANTAMARINA,
(IUE: 2-128029/2023)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
ARMANDO JOSÉ LOPEZ MEIRELLES,
(IUE: 2-89512/2023)

Montevideo, 6 de octubre de 2023.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ALFREDO OSCAR OTERO
FERNÁNDEZ,
(IUE: 2-18621/2024)

Montevideo, 24 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
JUAN RAMON LIMA ROBAINA,
(IUE: 2-24302/2024)

Montevideo, 17 de abril de 2024.-

Ana Claudia Ongay Gaar

Actuario

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
CARLOS RODOLFO DEL PINO
FINOCCHIETTI,
(IUE: 2-25726/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
GLADYS IRMA BERACOCHEA PRIETO,
(IUE: 2-126170/2023)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Ana Mariela Bruno Pollero

Actuario

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
EDUARDO ALBERTO GARCIA,
(IUE: 2-35047/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuaria

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
ADOLFO ALSINA BETANCOURT,
(IUE: 2-125557/2023)

Montevideo, 8 de febrero de 2024.-

Andrea María Casal Muzzolón

Actuaria

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
IRMA ELENA GÜENAGA o GUENAGA
CABRERA y FRANKLIN o FRANKLYN
DE LEON GÜENAGA o GUENAGA,
(IUE: 2-27742/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
AMERICO LUIS MIERES BLANCO,
(IUE: 2-26090/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Mariela Luisa Gonzalez Fresia

Actuario Adjunto

10p-07/05 v. 20/05

EDICTO

Actuario



<p>Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, NOEMY MOTTA RIBEIRO, EDICTO (IUE: 2-111484/2023) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	<p>10p-07/05 v. 20/05</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, SANTOS NERI FERREIRA y MARIA CELIA SILVEIRA, EDICTO (IUE: 2-31481/2024) Montevideo, 26 de abril de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>	<p>10p-06/05 v. 17/05</p>	<p>Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, RUBENS LACURCIA VICENTINO, EDICTO (IUE: 2-29102/2024) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, NILDANELLY MARENALES ALVAREZ, EDICTO (IUE: 2-10355/2024) Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	<p>10p-07/05 v. 20/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MARIA ALCIRA GRAHAN BELL RODRIGUEZ, EDICTO (IUE: 2-103621/2023) Montevideo, 9 de noviembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario</p>	<p>10p-06/05 v. 17/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARÍA ELIBIA VELAZQUEZ TOLEDO, EDICTO (IUE: 2-24813/2024) Montevideo, 24 de abril de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, DOMINGO JACINTO SALVAGNO MARTINEZ, EDICTO (IUE: 2-29361/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p>10p-07/05 v. 20/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JUAN JOSÉ PUCHE MARICHAL, EDICTO (IUE: 2-27702/2024) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario</p>	<p>10p-06/05 v. 17/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA LUISA GOMEZ REGUEIRO, EDICTO (IUE: 2-106573/2023) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto</p>	<p>10p-02/05 v. 15/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, BLANCA HERNANDEZ COMINI, EDICTO (IUE: 2-125551/2023) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p>10p-07/05 v. 20/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, MARÍA RULLAN RIPOLL, EDICTO (IUE: 2-24835/2024) Montevideo, 30 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p>10p-06/05 v. 17/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, PEDRO CESAR VALDEZ RODRIGUEZ y ANA MARIA SUAREZ, EDICTO (IUE: 2-26612/2024) Montevideo, 29 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	<p>10p-02/05 v. 15/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ELVIRA MARCELINA PEREIRA PEREIRA o PEREYRA PEREYRA, EDICTO (IUE: 2-21252/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	<p>10p-07/05 v. 20/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RUBEN RENE PEREIRA VEGA y LIDIA ZULLY ROSAS RAMOS, EDICTO (IUE: 2-117073/2023) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JOSÉ MANUEL NEGREIRA BARCIA, EDICTO (IUE: 2-26634/2024) Montevideo, 17 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto</p>	<p>10p-02/05 v. 15/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, CIRIACO GERVASIO LEDESMA o GERVASIO CIRIACO LEDESMA DENIS o GERVASIO C. LEDESMA DENIS, EDICTO LILIA COLINA, IRMA LEDESMA COLINA o IRMA LEDESMA DE LÓPEZ, JOSÉ GERVASIO LÓPEZ LEDESMA y ROBERTO DANIEL DE LOS SANTOS LÓPEZ o ROBERTO DANIEL DE LOS SANTOS, EDICTO (IUE: 2-50103/2016) Montevideo, 2 de abril de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	<p>10p-06/05 v. 17/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARÍA DEL ROSARIO OLIVENCIA BIDEGAIN, EDICTO (IUE: 2-17493/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, ENILDA SEGADÉ ROLDAN, EDICTO (IUE: 2-7977/2024) Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario</p>	<p>10p-02/05 v. 15/05</p>
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, WASHINGTON ANTONIO BARRETO FARIÑA, EDICTO (IUE: 2-21398/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, NESTOR ARMANDO VEIGA SPONTON, EDICTO (IUE: 2-20363/2024) Montevideo, 4 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto</p>	<p>10p-03/05 v. 16/05</p>	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, BEATRIZ MARGARITA GUIDO GARDIL, EDICTO (IUE: 2-25993/2024) Montevideo, 19 de abril de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto</p>	<p>10p-02/05 v. 15/05</p>
		<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, RUBEN EDUARDO GARGIULLO BENTANCUR, EDICTO (IUE: 2-30246/2024) Montevideo, 29 de abril de 2024.-</p>			



Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-02/05 v. 15/05	Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	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 8° Turno, ÁNGELA CARMEN POSTIGLIONE o POSTIGLIONI, (IUE: 2-27795/2024) Montevideo, 16 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, JORGE HORACIO HENON RISSO, (IUE: 2-24394/2024) Montevideo, 12 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	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 15° Turno, ADELA AGUSTONI OLIVERA y EDUARDO LEONEL GUILLERMO AGUSTONI, (IUE: 2-8072/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, FRANCISCO BOULLOSA FERNANDEZ, (IUE: 2-5269/2024) Montevideo, 27 de febrero de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-29/04 v. 13/05	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 19° Turno, GLADYS ELSA AGUERRE ALVAREZ y JOSE ALBERTO PEREYRA, (IUE: 2-8065/2024) Montevideo, 29 de febrero de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-30/04 v. 14/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno, PABLO DANIEL MELOGNO NEVES, (IUE: 2-119601/2023) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario 10p-29/04 v. 13/05	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 19° Turno, ALDO ROBERTO TAIBO TOZZI, (IUE: 2-32646/2024) Montevideo, 26 de abril de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-30/04 v. 14/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, JORGE GUILLERMO BOULLOSA FERNANDEZ, (IUE: 2-6445/2024) Montevideo, 12 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-29/04 v. 13/05	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 23° Turno, ELBIO NELSON DELGADO LESCANO, (IUE: 2-127188/2023) Montevideo, 2 de abril de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, CARLOS FRANCISCO KARGALL LISADINI, (IUE: 2-25200/2024) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-29/04 v. 13/05	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 25° Turno, YOLANDA HAYDEE RODOLFO MATEOS, (IUE: 2-5835/2024) Montevideo, 26 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-30/04 v. 14/05	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 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
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, ALARQUIDES ALVAREZ ARTIGAS, (IUE: 2-26349/2024) Montevideo, 24 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JUAN MARTIN LARCON 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 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

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

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

P A N D O

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 Rodríguez Ruiz Actuario Adjunto

10p-25/04 v. 09/05

L A S P I E D R A S

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

C I U D A D D E L A C O S T A

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, **EDMON CHIMALI SIDNANI**, (IUE: 2-24210/2024) Ciudad de la Costa, 29 de abril de 2024.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-02/05 v. 15/05

P R O C E S O S S U C E S O R I O S

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 20° Turno, dictada en autos: «**ALVES, JUAN - HERENCIA YACENTE** -> **IUE 2-2997/2024**, se dispuso la apertura de la sucesión del causante/s **JUAN CESAR ALVES**, emplazándose por edictos a herederos, acreedores y demás interesados para que comparezcan por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos. Montevideo, 26 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 11° Turno, dictada en autos: «**MEDERO MESA, FRANCISCO y otro - SUCESIÓN**» **IUE 2-77803/2023**, se cita,

llama y emplaza al Sr/a **JONHY MEDERO** a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante **FRANCISCO RAUL MEDERO MESA Y CARMEN NICETA GONZALEZ HERNANDEZ**, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos, bajo apercibimiento de designarle curador de los bienes (Art. 1071 del Código Civil). Montevideo, 26 de abril de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario

10p-06/05 v. 17/05

RECTIFICACION DE PARTIDAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno, dictada en autos caratulados: «**JACOBOVICI REY, PABLO - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», **IUE 2-16548/2024**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: **PABLO MARTIN JACOVICI REY**, inscripta el día 17/04/1975, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 2 del Departamento de Montevideo, Acta N° 664, en el sentido que: donde dice: «**JACOVICI**» **debió decir: «JACOBOVICI « por así corresponder.** Se expide el presente por el término de 15 días (art. 74 de la Ley 1430 de Registro de Estado Civil). Montevideo, 24 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario

15p-02/05 v. 22/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 24° Turno, dictada en autos caratulados: «**SOTO BERGAMASCO, ELIZABETH - RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», **IUE 2-36550/2024**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Defunción de: **ANA MARIA SOTO BERGAMASCO**, inscripta el día 20/05/2013, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. N° 13 del Departamento de Montevideo, Acta N° A-196, en el sentido que: Donde dice: «...» de estado civil divorciada... Debe decir: «...» de estado civil casada... por así corresponder.

Montevideo, 06 de mayo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 20° Turno, dictada en autos caratulados: «**SICCO FERNANDEZ, CARLOS RECTIFICACIÓN DE PARTIDA**», **IUE 2-97646/2023**, se ha solicitado la rectificación de la Partida de Nacimiento de: **JUAN CARLOS ENRIQUE SICCO**, inscripta el día 08/09/1912, ante el Oficial de Estado Civil de la Of. 11 del Departamento de Montevideo, Acta N° 262, en el sentido que: **DONDE DICE PEDRO SICCO, DEBE DECIR FRANCISCO SICCO** por así corresponder. Montevideo, 26 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi



Actuario Adjunto

10p-30/04 v. 14/05

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 4° Turno en autos: «**CORUJO FERNANDEZ, ENZO RAMIRO INCAPACIDAD**», IUE 381-532/2003, se hace saber que por Resolución N° 561/2024 de fecha 19/02/2024, dictada por éste Juzgado, se removió del cargo de curador/a del ya declarado incapaz ENZO RAMIRO CORUJO FERNANDEZ, al/a Sr/a. ADALBERTO CORUJO POMI, designándose a tales efectos al/a Sr/a. ANA LIA CORUJO FERNANDEZ, quien aceptó el cargo con fecha 21/03/2024 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 06 de mayo de 2024.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno en autos: «**TEODORO, SEBASTIAN - INCAPACIDAD**», IUE 2-129176/2023, se hace saber que por Resolución N° 1833/2024 de fecha 26/04/2024, dictada por éste Juzgado, se ha designado curador/a interino/a al/a Sr/a. FERNANDO TEODORO del denunciado SEBASTIAN TEODORO, quien aceptó el cargo con fecha 03/05/2024 sirviendo tal providencia de suficiente discernimiento y a los efectos legales se hacen éstas publicaciones.

Montevideo, 06 de mayo de 2024.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-08/05 v. 21/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 21° Turno en autos: «**BELTRAME, ALICIA - INCAPACIDAD**», IUE 2-32726/2021, se hace saber que por Resolución N° 317/2024 de fecha 14/02/2024, se declaró en estado de incapacidad a ALICIA MIRTHA BELTRAME, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. MARÍA NOEL PEREZ BELTRAME, quien aceptó el cargo el 04/04/2024.

Montevideo, 15 de abril de 2024.-

Cinthia Pestaña Vaucher

Actuario

10p-06/05 v. 17/05

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 28° Turno en autos: «**VIGLIETTI PEREIRA, FOLCO - INCAPACIDAD**», IUE 2-65192/2021, se hace saber que por Resolución N° 5489/2022 de fecha 14/11/2022, se declaró en estado de incapacidad a FOLCO VIGLIETTI PEREIRA, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. GUSTAVO VIGLIETTI DA FONSECA, quien aceptó el cargo el 01/12/2022.

Montevideo, 13 de abril de 2023.-

Marisa Sandra Sayans Gandós

Actuario Adjunto

10p-02/05 v. 15/05

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 15° Turno, dictada en autos: «**ALVAREZ CARUGATI, MARIA c/ RAMÓN C. ÁLVAREZ SOCIEDAD ANONIMA - IMPUGNACIÓN DE ASAMBLEA (ARTÍCULO 365 LEY 16.060)**» IUE 2-124996/2023, y en cumplimiento a lo previsto por la ley 16.060 (artículo 369) se EMPLAZA a quienes tengan interés en coadyuvar con la impugnante Lourdes Alvarez, (resolución de Asamblea Extraordinaria de Accionistas de la Sociedad «Ramón C. Alvarez S.A.» del 18 de setiembre de 2023), para que comparezcan dentro del plazo de quince días a contar de la última publicación.- Y a los efectos legales se hacen las presentes publicaciones.-

Montevideo, 25 de abril de 2024.-

Patricia Marta Lecuna Martínez

Actuario Adjunto

3p-07/05 v. 09/05

CONVOCATORIAS

ASOCIACIÓN CIVIL CLUB ATLÉTICO TERREMOTO BUCEO NOTIFICACIÓN

De conformidad con lo establecido por el art. 9 literal e) de los Estatutos, se notifica a los Sres. Pablo Herrera, Pablo Premazzi, Santiago Lena, Matias Recoba, Nicolás Pizzano, Jorge Nion, Mariano Silva, Gastón Piastra, Ignacio González, Fernando Maio y Francisco Eula de la resolución de la Comisión Directiva de fecha 7 de mayo de 2024, por la cual se intima a dichos Asociados al pago de los aportes ordinarios y extraordinarios en el plazo de 15 días corridos, so pena de expulsión.

3p-08/05 v. 10/05

PRESCRIPCIONES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 5° Turno, dictada en autos: «**CETRARO SAPIENZA, ROCCO - PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA BIEN INMUEBLE**» IUE 2-12383/2021, por resolución N° 3246/2023 de fecha 14/12/2023, se cita, llama y emplaza a todos los que se consideren con derechos respecto del inmueble Padrón N° 187.656 ubicado en la Localidad Catastral Montevideo y Departamento Montevideo, en especial a los últimos propietarios por el término de 90 días a efectos de comparecer a estar a derecho en el presente proceso, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán las actuaciones.

Montevideo, 29 de abril de 2024.-

Claudia Magdalena Colina Llanes

Adm. IV Colab. Actuario Adjunto

10p-03/05 v. 16/05

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, **DIEGO LUCIANO PEREZ PEREIRA y LUCIA INES DAVYT GUASCH**, (IUE: 2-27583/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-06/05 v. 17/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, **FEDERICO CARESANI MARTINEZ y NELLY BEATRIZ LEMOS TORENA**, (IUE: 2-20799/2024)

Montevideo, 19 de abril de 2024.-

María Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-29/04 v. 13/05

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

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

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 4° Turno, **LUIS ALBERTO FACELLI GARCIA y LILIAN 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





VENTA DE COMERCIOS

PANDO

LEY 2904

Leticia María DELEON TESTA PROMETIO VENDER A Souza Berreta Virginia Marina y Pardiñas Deleón Joaquín Nicolás sociedad de hecho, establecimiento comercial en el ramo de farmacia y bajo la denominación de «Farmacia Galet», instalado en Ruta nacional número 6 kilómetro 23.100 de la ciudad de Toledo, departamento de Canelones.

ACREEDORES: Ruta 6 kilómetro 23.100, padrón número 123, Toledo, Canelones.

20p-02/05 v. 29/05

SOCIEDADES ANÓNIMAS Y BALANCES

BRAVEZA HOLDINGS S.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 30 de abril de 2024, se resolvió reducir el capital integrado. Se convoca a los Señores Acreedores a deducir oposición en el plazo de 30 días a partir de la última publicación.

La documentación estará a disposición en Colonia 810, oficina 403, Montevideo, en el horario de 10 a 18 hs.

El Directorio.

10p-02/05 v. 15/05

¿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 quienes 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



El miedo a decir lo que piensas

¿Tienes miedo a decir lo que piensas?, ¿prefieres guardar silencio antes que pronunciarte?, ¿quieres saber por qué te ocurre e incluso, cómo superarlo? ¡Aquí te lo contamos!

Aunque no lo creas, este temor es bastante común... tiene mucho que ver con la baja autoestima, las inseguridades y la falta de asertividad. Ahora bien, ¿de qué manera combatirlo?

A continuación trataremos de dar respuesta a estas preguntas y te propondremos algunas claves para que este temor, deje de ser el gran protagonista en tus relaciones con los demás.

El miedo a decir lo que piensas

El miedo a decir lo que piensas se explica por diversas causas, como por ejemplo: falta de autoestima, poca asertividad, ausencia de seguridad en uno mismo, etc. No obstante, a continuación, haremos especial énfasis en la asertividad, pues es uno de los conceptos clave para comprender el temor a expresarnos. La asertividad fue definida por primera vez en la década de los cuarenta. El psicólogo Andrew Salter, definió a la asertividad como una habilidad para expresar las opiniones y los deseos personales. De hecho, Salter encontró en sus investigaciones que prácticamente todos podíamos ser asertivos, lo que pasa es que no lo somos en las mismas situaciones.

Como vemos, la asertividad tiene mucho que ver con el miedo a decir lo que piensas. Cuanto más asertivos somos, menos miedo tenemos a expresarnos libremente. Además, con el tiempo, Salter agregó que la asertividad también implicaba defender nuestros derechos de forma respetuosa, honesta y sincera.

Lo mejor de todo es que esta habilidad la podemos desarrollar. Por lo tanto, si trabajamos en ella, el miedo a decir lo que pensamos se reducirá. Además, existe una pequeña técnica del profesor Craig Malkin de la Universidad de Harvard, que permite ser más asertivo.

Se trata de utilizar la siguiente estructura de comunicación: "Me siento A (sentimiento), cuando hago B (acción). Me sentiría mejor si C (petición)."

¿Por qué ocurre?

En la actualidad, hay diferentes explicaciones

sobre las causas del miedo a decir lo que pensamos.

Te dejamos algunas de las más comunes.

1. Sentir que nos van a rechazar.

Muchas veces no decimos lo que pensamos por miedo al rechazo. Un estudio de la Universidad de Michigan, reveló que nuestro cuerpo crea las mismas sustancias químicas cuando sufrimos un rechazo social, que cuando nos dan un golpe. Es decir, el rechazo también duele.

La realidad es que si seguimos en esta línea durante mucho tiempo, acabaremos por dejar de ser nosotros mismos. No podemos depender de la opinión o aprobación de los demás para ser felices, por ello es muy importante trabajar la autoestima y la asertividad.

2. Creer que lo que pensamos no tiene valor.

Otra posible causa detrás de este temor es la (falsa) creencia de que lo que pensamos no tiene valor, o no aporta nada útil o importante. En gran parte, esto también tiene que ver con la autoestima y la seguridad en uno mismo. Está claro que muchas veces lo que pensemos no será nada nuevo o incluso, nada "relevante". Sin embargo, no debemos infravalorarlo o menospreciarlo, porque lo que pensamos siempre tiene valor, al ser algo único.

3. Pensar que haremos el ridículo.

El miedo a decir lo que piensas también puede deberse al temor de hacer el ridículo, debido a la (falsa) convicción de que lo haremos. El sentido del ridículo es un arma de doble filo. Por un lado, evita que se pueda salir perjudicado de alguna situación; pero por el otro, puede resultar paralizante, sobre todo cuando se es tímido e inseguro. Además, esto último impide afrontar nuevos retos y ser uno mismo, por lo que hay que tener cuidado con eso de "hacer el ridículo".

Por ello, sería muy importante preguntarse qué significa para uno mismo hacer el ridículo, qué pasaría si lo hiciese y cuestionarse si sería tan grave... este es un buen ejercicio de reflexión. Se trata de un pequeño truco para relativizar, desdramatizar y en definitiva, ver que nada es tan grave o importante (¡ni siquiera hacer el ridículo!).

¿Cómo superar el miedo a decir lo que piensas?

¿Se puede superar el miedo a decir lo que piensas? ¡Por supuesto! Aunque cada

persona lo logrará a su manera, aquí dejamos algunas pautas generales para empezar a trabajar en ello.

Empieza por situaciones fáciles. Puedes empezar por decir lo que piensas con gente con la que tengas mucha confianza y en temas que no sean especialmente conflictivos o delicados. Poco a poco, podrás ir "asumiendo" situaciones más difíciles.

Confía en ti. Suena fácil, ¿no? Sabemos que no lo es, por eso es algo en lo que deberás trabajar poco a poco; por ejemplo, a través de la psicoterapia. La seguridad en uno mismo será clave para reducir el miedo a decir lo que piensas.

Analiza cómo te sientes. Después de probar el decir lo que piensas en situaciones fáciles (que irán aumentando en dificultad), pregúntate cómo te has sentido y anótalo. Reflexionar sobre esas emociones te ayudará a conocerte mejor y a detectar posibles miedos a la hora de expresar lo que piensas.

El camino hacia ser uno mismo

Superar el miedo a decir lo que piensas es una puerta abierta hacia el camino de ser tú mismo. Expresar la propia opinión es una señal de honestidad e incluso, nos hace más atractivos (nos aporta veracidad). La clave está en trabajar la asertividad y en tener claro que lo que aportamos siempre es importante.

Lógicamente, si queremos aportar algo realmente valioso, no solo basta con decir todo lo que nos pase por la cabeza, sino con formarnos una opinión crítica de las cosas y hacer introspección cuando sea necesario. En este sentido, es importante cuidar nuestro lenguaje. Tampoco se trata de ser "excesivamente sinceros" y soltar cualquier cosa y a cualquier persona. De hecho, la asertividad consiste precisamente en la capacidad de ser sinceros de forma respetuosa.

Además, podemos decir lo que pensamos de muchas formas y la manera en la que lo digamos será importante, pues influirá en la reacción del receptor ante el mensaje.

La Mente es Maravillosa
Reproducido con autorización.

El Redactor
PUBLICACIONES
2407 85 76