



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3628 - Montevideo, 14 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

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

Southrock Capital SRL

Modificación de contrato: 14/2/2024

Inscripción: 5576, 16/4/2024

Retroactivo al: 9/5/2023

Capital: 38.760.000 dividido en 40.000 cuotas sociales de \$U 969 cada una, correspondiendo a ALEJANDRO JACK 32.000 cuotas sociales equivalentes a \$ 31.008.000 del capital social y a JONATHAN GASTON HALIFE 8.000 cuotas sociales equivalentes \$ 7.752.000 del capital social.-

1p-v. 14/05

CONVOCATORIAS

La «COMISIÓN REPRESENTATIVA DEL PASEO DE COMPRAS DE LOS TECHITOS VERDES» convoca a sus socios a Asamblea General Extraordinaria, prevista para el miércoles 29 de mayo, primer llamado 17.30 horas; segundo llamado 18.00 horas, en 18 de julio y Fernández Crespo, feria de los techitos verdes.

Considerándose el siguiente **orden del día**:

1. Conformación de Comisión Electoral. Para fijación de fecha de elecciones y organización;
2. Gastos Comunes. Informe de situación y posibles medidas a tomar.

1p-v. 14/05

El Redactor
SU PUBLICACION
manda el edicto por:
elredactor@vera.com.uy
PAGAS POR
TRANSFERENCIA

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, **ALDAMIRA RODRIGUEZ AGUILERA,** (IUE: 2-20898/2024)

Montevideo, 25 de abril de 2024.-

Natalia Gavilanes Calero

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, **MARIA DEL CARMEN VERDUM CORONEL,** (IUE: 2-24820/2024)

Montevideo, 29 de abril de 2024.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, **JOSE MARIA MARTINEZ HERNANDEZ,** (IUE: 2-30346/2024)

Montevideo, 10 de mayo de 2024.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, **SANTIAGO ADRIAN DUTRA DIAZ,** (IUE: 2-34278/2024)

Montevideo, 9 de mayo de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, **MIRTA ELENA FERNANDEZ BIDEGAIMBERRY,** (IUE: 2-86929/2023)

Montevideo, 28 de setiembre de 2023.-

Mariannina Alvarez Medina

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno,

HECTOR PEREYRA PEREIRA, (IUE: 2-13720/2024)

Montevideo, 12 de abril de 2024.-

Valentina Soledad Barrera Avila

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,

ALICIA MERCEDES GARCIA CARBAJAL, (IUE: 2-34227/2024)

Montevideo, 10 de mayo de 2024.-

Magdalena Elsi Mignone Viera

Actuario Adjunto

10p-14/05 v. 27/05

El Redactor

PUBLICACIONES

2407 85 76

SALÓN CALYFA

CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES

**ENCUADERNACION
DE**

**PROTOCOLOS
CON ÍNDICES**

2408 7623



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,
DECLER LUIS LASALVIA PRISCO y MARIA DEL CARMEN MADERA LAPASTA,
(IUE: 2-26048/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
OSCAR JOSE ALVAREZ SOUTO,
(IUE: 2-89042/2023)

Montevideo, 10 de abril de 2024.-
José Roberto Conte García
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
MARIA ISABEL TRIAS CLEMENTE,
(IUE: 2-12888/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
DARWIN URUGUAY COITIÑO FERREIRA y GRACIELA AUXILIADORA ABREU VALINOTTI,
(IUE: 2-22722/2024)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
RICARDO JOSÉ LLOBET BARREIRO,
(IUE: 2-28317/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno,
JAIME ALFREDO MARSHALL FERRARI,
(IUE: 2-30955/2024)

Montevideo, 26 de abril de 2024.-
Andrea María Casal Muzzolón
Actuario

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
ROGELIO VAZQUEZ BANGUESES,
(IUE: 2-128182/2023)

Montevideo, 15 de abril de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA CECILIA GUELFY BERRUTI,
(IUE: 2-33873/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
LAURIANO RAMON MELO CHICO y MARCELINA CABRERA RICCIO,
(IUE: 2-31041/2024)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-
Noelia Viviana Silva Cirigliano
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
OSCAR OSVALDO PUPPO BUZÓN y NELLY NUÑEZ CASALES,
(IUE: 2-25702/2024)

Montevideo, 30 de abril de 2024.-
Noelia Viviana Silva Cirigliano
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
CARLOS ENRIQUE PONGIBOVE OLONDRIZ,
(IUE: 2-33918/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
Magdalena Elsi Mignone Viera
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
OSCAR AGUSTIN PIVOTTO PEZZIN y ALBINA MERCEDES GUILLEN GRAUPERA,
(IUE: 2-20794/2024)

Montevideo, 12 de abril de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,
ANGELICA HELVECIA ACEVEDO MONTES DE OCA,
(IUE: 2-22249/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno,

ALDEMIR ERCI PIÑEIRO FERNANDEZ,
(IUE: 2-24859/2023)

Montevideo, 2 de mayo de 2023.-
Lourdes Jaqueline Cubero Olivera
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno,
MARIA JUANA VAZQUEZ FERNANDEZ,
(IUE: 2-5509/2024)

Montevideo, 21 de marzo de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
OTTO HUGO ESTEVES DA SILVA LÓPEZ o ESTEVES LÓPEZ,
(IUE: 2-124132/2023)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno,
VICTOR DANIEL CARBALLIDO RIOS y VICTOR BERNARDO CARBALLIDO GARCIA,
(IUE: 2-33186/2024)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-
Fabiana Leticia Lorenzo Peri
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno,
MARIA CONCEPCIÓN DE LUCA SALABERRY,
(IUE: 2-30320/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
DANIEL EMIR BARRETO PAIS y ELSA LAURA PAIS JUSTO,
(IUE: 2-31610/2024)

Montevideo, 6 de mayo de 2024.-
Noelia Viviana Silva Cirigliano
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno,
BLANCA TERESA REYES LARRECHARTÉ,
(IUE: 2-31339/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

EDICTO



Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, LUIS ALBERTO MARTINEZ PENDOLA y RAQUEL CRISTINA SILVA RETAMAR, (IUE: 2-112065/2023) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto	10p-09/05 v. 22/05	10p-09/05 v. 22/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, NIBIA RAQUEL MEDINA LEMES, (IUE: 2-32536/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Magdalena Elsi Mignone Viera Actuario Adjunto	10p-10/05 v. 23/05	
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-08/05 v. 21/05	
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	
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-09/05 v. 22/05	
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	Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, ZULEMA SANTAMARINA, (IUE: 2-128029/2023) Montevideo, 9 de abril de 2024.- Maria Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05	Actuaria 10p-07/05 v. 20/05
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 4° Turno, ARMANDO JOSÉ LOPEZMEIRELLES, (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 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 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 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 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 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 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 26° Turno, NOEMY MOTTA RIBEIRO, (IUE: 2-111484/2023) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05
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 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 26° Turno, NILDANELLY MARENALES ALVAREZ, (IUE: 2-10355/2024) Montevideo, 19 de marzo de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05
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 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 27° Turno, DOMINGO JACINTO SALVAGNO MARTINEZ, (IUE: 2-29361/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05
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 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 27° Turno, BLANCA HERNANDEZ COMINI, (IUE: 2-125551/2023) Montevideo, 23 de febrero de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05
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 19° Turno, ADOLFO ALSINA BETANCOURT, (IUE: 2-125557/2023) Montevideo, 8 de febrero de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-07/05 v. 20/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ELVIRA MARCELINA PEREIRA PEREIRA o PEREYRA PEREYRA, (IUE: 2-21252/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-07/05 v. 20/05
EDICTO	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,



CIRIACO GERVASIO LEDESMA o GERVASIO CIRIACOLEDESMA DENIS o GERVASIO C. LEDESMA DENIS, 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, (IUE: 2-50103/2016) Montevideo, 2 de abril de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto	Actuario 10p-03/05 v. 16/05	ENILDA SEGADE ROLDAN, (IUE: 2-7977/2024) Montevideo, 6 de marzo de 2024.- Ana Claudia Ongay Gaar Actuario
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, WASHINGTON ANTONIO BARRETO FARIÑA, (IUE: 2-21398/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Ana Mariela Bruno Pollero Actuario	10p-06/05 v. 17/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, SANTOS NERI FERREIRA y MARIA CELIA SILVEIRA, (IUE: 2-31481/2024) Montevideo, 26 de abril de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-06/05 v. 17/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MARIA ALCIRA GRAHAN BELL RODRIGUEZ, (IUE: 2-103621/2023) Montevideo, 9 de noviembre de 2023.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario	10p-06/05 v. 17/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno, JUAN JOSÉ PUCHE MARICHAL, (IUE: 2-27702/2024) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario	10p-06/05 v. 17/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, MARÍA RULLAN RIPOLL, (IUE: 2-24835/2024) Montevideo, 30 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, RUBEN RENE PEREIRA VEGA y LIDIA ZULLY ROSAS RAMOS, (IUE: 2-117073/2023) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa	10p-03/05 v. 16/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno, MARÍA DEL ROSARIO OLIVENCIA BIDEGAIN, (IUE: 2-17493/2024) Montevideo, 10 de abril de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, NESTOR ARMANDO VEIGA SPONTON, (IUE: 2-20363/2024) Montevideo, 4 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, RUBENS LACURCIA VICENTINO, (IUE: 2-29102/2024) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-02/05 v. 15/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, MARÍA ELIBIA VELAZQUEZ TOLEDO, (IUE: 2-24813/2024) Montevideo, 24 de abril de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, MARIA LUISA GOMEZ REGUEIRO, (IUE: 2-106573/2023) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto	10p-03/05 v. 16/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, PEDRO CESAR VALDEZ RODRIGUEZ y ANA MARIA SUAREZ, (IUE: 2-26612/2024) Montevideo, 29 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto	10p-02/05 v. 15/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno, JOSÉ MANUEL NEGREIRA BARCIA, (IUE: 2-26634/2024) Montevideo, 17 de abril de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto	10p-02/05 v. 15/05	10p-30/04 v. 14/05
EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,		10p-30/04 v. 14/05
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, BEATRIZ MARGARITA GUIDO GARDIL, (IUE: 2-25993/2024) Montevideo, 19 de abril de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto
		EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, RUBEN EDUARDO GARGIULLO BENTANCUR, (IUE: 2-30246/2024) Montevideo, 29 de abril de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto
		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
		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
		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
		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
		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 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 26° Turno,
ALARQUIDES ALVAREZ ARTIGAS,
(IUE: 2-26349/2024)

Montevideo, 24 de abril de 2024.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
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

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO
Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2°
Turno, **DEIDAD CARMEN CHIOSSONI RONTANINI,**
(IUE: 2-26294/2024)

Ciudad de la Costa, 29 de abril de 2024.-
Maria Carolina Reyes Carcavallo
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

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 Martin Pasarón Graña
Actuario Adjunto

10p-02/05 v. 15/05

PROCESOS SUCESORIOS

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

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

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, inscrita 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

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

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Atlántida, dictada en autos: «**DE LOS SANTOS, SILVIA PRESCRIPCIÓN ADQUISITIVA» IUE 487-1661/2022**, en los que surge la acción posesoria desde el año 2000 según Sentencia definitiva de primera instancia N°23 de fecha fecha 12/11/2020, ampliada por decreto n°2677 de fecha 12/11/2020 en autos caratulados «**FERNANDEZ RODRIGUEZ, ROBERTO Y DE LOS SANTOS SILVIA C/ GAMARRA, ALICIA - ACCIONES POSESORIAS» IUE: 205-45/2018**; y surgiendo que con fecha 19/08/2022 se inició en esta Sede acción de Prescripción Adquisitiva respecto del bien inmueble ubicado en la 8ª Sección Judicial de Canelones, Localidad Catastral Santa Ana, Padrón N.º 2640 ubicado en la manzana 58 solar 14, el que según plano del Ing. Agr. Leopoldo Weinberger que fué inscripto provisoriamente en la Dirección Nacional de Catastro, Oficina Delegada de Ciudad de la Costa, con el N° 1594 el 16/11/2022 tiene una superficie de 422 mts 72 dms y se deslinda así: Al Oeste 12 mts de frente a calle N°9, Al Norte 36 mts lindando con el Padrón N° 2638, al este 11 mts 71 cm lindando con el Padrón N.º 2641, Al Sur 32

mts lindando con el Padrón N°2640 parte, al Este 0 mts 29 cm lindando con el Padrón N° 2640 parte y al Sur 4 mts lindando con el Padrón N.º 2642, todos del mismo plano. En consecuencia, se CITA, LLAMA Y EMPLAZA a quienes, se consideren con derechos sobre el referido bien inmueble y en especial a su última titular registral Alicia Gamarra y/o sucesores a cualquier título y a los titulares de los padrones linderos: PADRÓN N.º 2641, Maria Estela Rodriguez Trinidad y Washington Ismael Larrosa Serpa PADRÓN N.º 2638 Emilio Carlos Bianchi Candau, PADRÓN N.º 2642 Cristina Elizabeth Fernandez Guillen y Sergio Robaina para que comparezcan a deducir sus derechos, en el plazo de NOVENTA DIAS, bajo apercibimiento de designarse Defensor de Oficio, con quien se seguirán los procedimientos (art. 127 del C.G.P.) EN FE DE ELLO, expido los presentes edictos en Atlántida .

Atlántida, 18 de octubre de 2023.-
Florencia Sorrondeguy Ferreira
Juez Paz Dptal. Int.

10p-10/05 v. 23/05

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

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 21° Turno, dictada en autos: «**BARRIOS DESTOUET, JAVIER c/ ROTA PEREIRA, BERTHIER y otro - EJECUCION HIPOTECARIA» IUE 2-26979/2023**, por resolución N° 990/2024 de fecha 25/04/2024, se cita, llama y emplaza a HEREDEROS DE GRACIELA ROTA 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, 07 de mayo de 2024.-
Adriana María Horjales Castro
Actuario Adjunto

10p-10/05 v. 23/05

SEGUNDAS COPIAS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado Civil de 12° Turno, en autos caratulados, «**PABLO LEONARDO, GARCIA y otro - EXPEDICIÓN DE SEGUNDAS O ULTERIORES COPIAS»**, IUE 2-127187/2023, se hace saber que se ha solicitado la expedición de la Segunda Copia de la Escritura de Compraventa, otorgada por Ema Clotilde Vico Rosa y Teresa Idelma Garrido Gonzalez, que fuera autorizada en Montevideo, el día 25/03/2014 por el/la Esc. Alfeo Leonardo Brum Perdomo, la que nunca fue inscrita. En consecuencia se emplaza a quienes se consideren con derecho a oponerse a la gestión referida, por el término de 90 días bajo apercibimiento de seguir los trámites sin su intervención.

Montevideo, 08 de mayo de 2024.-
María José Moreno Araújo

Actuario Adjunto

10p-13/05 v. 24/05

El Redactor

SU PUBLICACION

manda el edicto por:

elredactor@vera.com.uy

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 HOLDING 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



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 importarte 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

El Redactor
PUBLICACIONES