



El Redactor

PUBLICACION JUDICIAL Y COMERCIAL

Año 16 N° 3635 - Montevideo, 23 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 ANÓNIMAS Y BALANCES

IPSOY S.A.

Acta 29/09/2023 modifica art. 5 del Estatuto
ARTÍCULO 5. CAPITAL Y ACCIONES.-
El capital formado por títulos de una o más acciones nominativas de \$1,00 (un peso uruguayo) cada una, será de \$ 20.000 (pesos uruguayos veinte mil). Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas se podrá reducir el capital contractual sin necesidad de conformidad administrativa (art. 284 de la ley número 16.060 con la redacción dada por el art. 59 de la ley 17.243 de 29 de junio de 2000).

Inscripción: 17/04/2024 N° 5.658

1p-v. 23/05

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

LOGISTICA JOMA SRL CESION

CONTRATO: 19/04/2024

INSCRIPCION: No. 5928, 23/04/2024

CEDENTES: Mayra Noé MAGNONI
MARRERO, 5 cuotas

CESIONARIO: Hebert Darío JORGE
BONILLA, 5 cuotas.

1p-v. 23/05

SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

SECRETARIA DE LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA

A los efectos de lo dispuesto por el Art. 16, lit.c de la Acordada N° 7533 de 22 DE OCTUBRE DE 2004 -Reglamento Notarial- se hace saber que por Resolución de la SUPREMA CORTE DE JUSTICIA del día de la fecha, se autorizó a Juan Martín MENCHACA GUASQUE, para ejercer la profesión de ESCRIBANO PÚBLICO en todo el territorio de la República.-
Montevideo, 21 de Mayo de 2024.-

Dra. Gabriela FIGUEROA DACASTO
Secretaria Letrada de la Suprema
Corte de Justicia

1p-v. 23/05

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 3° Turno,
**LUIS GIL PEREZ BELUCHE y
RITA DOLORES NOYA BARRETO,**
(IUE: 2-36267/2024)

Montevideo, 13 de mayo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
**GERMAN LUCIANO BIDART
RAMIREZ,**

(IUE: 2-116216/2023)

Montevideo, 21 de marzo de 2024.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno,
MARTA GLADYS MORALES VIERA,
(IUE: 2-28538/2024)

Montevideo, 13 de mayo de 2024.-

José Roberto Conte García

Actuario Adjunto

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
JOSÉ LUIS HERRERA SA,
(IUE: 2-23994/2024)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MIREYA NAIR SÁNCHEZ RUSSO,
(IUE: 2-28173/2024)

Montevideo, 24 de abril de 2024.-

Maria Victoria Giovanelli Ferreira

Actuario Adjunto

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
**FRANCISCO DAVID GONÇALVES
RODRIGUEZ o RODRIGUES o
CASANOVA,**

(IUE: 2-12992/2011)

Montevideo, 14 de mayo de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-23/05 v. 05/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 12° Turno,
**LILIAN MABEL o MABEL LILIAN
WIRGMAN GONZÁLEZ o LILIAN
MABEL o MABEL LILIAN
AMARO o AMARO WIRGMAN,**
(IUE: 2-58932/2023)

Montevideo, 23 de abril de 2024.-

Lourdes Jaqueline Cubero Olivera

Actuario Adjunto

10p-23/05 v. 05/06

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
TIMBRES**



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,
OROSMAN DARDO ROSAS PEINADO,
(IUE: 2-25765/2024)

Montevideo, 16 de abril de 2024.-
Natalia Gavilanes Calero
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno,
ALBERTO MARIA AYALA RUIZ,
(IUE: 2-85537/2023)

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

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno,
EDUARDO JORGE ALVARIÑO PEREZ,
(IUE: 2-19352/2024)

Montevideo, 14 de mayo de 2024.-
Sandra Ivonne Dos Santos Correa
Actuario

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
FRANCISCO DI CIOCCO DI CIOCCO,
(IUE: 2-25637/2024)

Montevideo, 20 de mayo de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno,
SONIA RENEÈ FERRERO CAPIZ
y **HILDO DA SILVA**,
(IUE: 2-14550/2024)

Montevideo, 9 de abril de 2024.-
Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
ROBERTO TERZAGHI PERDOMO,
(IUE: 2-39345/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
WALTER CABRERA o WALTHER
CABRERA o WALTHER UBELIO
CABRERA, (IUE: 2-105276/2023)

Montevideo, 8 de mayo de 2024.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 9° Turno,
MARTHA ESTHER ERRANDONEA
BOTTA, (IUE: 2-118190/2023)

Montevideo, 19 de diciembre de 2023.-
Maria Victoria Giovanelli Ferreira
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 11° Turno,
MARIA INÉS RUIZ DUQUE,
(IUE: 2-1606/2024)

Montevideo, 6 de marzo de 2024.-
Ana Claudia Ongay Gaar
Actuario

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 15° Turno,
EULOGIO PIGNATTA DUARTE y
AGUSTINA GLADYS CORREA
CHOCA,
(IUE: 2-29390/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
María Noel Cayafa Tapié
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
IRMA HORTENCIA GONZALEZ CANO,
(IUE: 2-36227/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
MICHEL TRAJTENBERG FERRARI,
(IUE: 2-36511/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
TERESA ADELAIDA PÉREZ
RODRÍGUEZ,
(IUE: 2-34657/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
RONALD ALFREDO ROCHON
BELTRAME,
(IUE: 2-33182/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno,
LEONEL ANDRÉS FRANZONI
BARONI,
(IUE: 2-31221/2024)

Montevideo, 16 de mayo de 2024.-
Florencia Sol Cocco Espino
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno,
ELADINA BLANCO CORREDOIRA,
(IUE: 2-40489/2024)

Montevideo, 20 de mayo de 2024.-
Bettina Inés Ceriani Bianchi
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 21° Turno,
JOSÉ MARIA AROCENA LASSERRE,
(IUE: 2-36879/2024)

Montevideo, 20 de mayo de 2024.-
Cinthia Pestaña Vaucher
Actuario

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 23° Turno,
MARIA ESTHER CALVETE BARBEITO,
(IUE: 2-122689/2023)

Montevideo, 13 de mayo de 2024.-
Noelia Viviana Silva Cirigliano
Adm. III Colab. Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno,
RAUL ALBERTO MAINO,
(IUE: 2-4380/2024)

Montevideo, 13 de marzo de 2024.-
Mariela Luisa Gonzalez Fresia
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
MARIA ANGELICA SAMANO
ROSANO, (IUE: 2-119327/2023)

Montevideo, 2 de febrero de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno,
GLARIS DORIS MELO FEIRER,
(IUE: 2-28515/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-
Leticia Adriana Féola López
Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno,
ROBERTO LACLAU RODRIGUEZ,
(IUE: 2-26093/2024)

Montevideo, 2 de mayo de 2024.-



Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-20/05 v. 31/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, JUANA MARIA FONTES BERCUNCHELI, (IUE: 2-27266/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-20/05 v. 31/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 22° Turno, SUSANA JULIETA MUZZIO FRABASILE, (IUE: 2-25390/2024) Montevideo, 19 de abril de 2024.- Cinthia Pestaña Vaucher Actuario 10p-20/05 v. 31/02 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, CORINA MARIA GALLI CORREA, (IUE: 2-129416/2023) Montevideo, 1 de abril de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 6° Turno, MABEL PHOYÚ FERNÁNDEZ, (IUE: 2-25261/2024) Montevideo, 9 de mayo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, JAIME CORREALES JIMENEZ, (IUE: 2-27564/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 10° Turno, CARLOS RENE GONZALEZ MOREIRA, (IUE: 2-12366/2024) Montevideo, 12 de marzo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ALIDA EMMA OTERO MATA o ALIDA OTERO MATA, (IUE: 2-28011/2024) Montevideo, 13 de mayo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO	Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, MARIA PURA RODRÍGUEZ MOREIRA o MARIA PURA DE LOS ANGELES RODRÍGUEZ MOREIRA, (IUE: 2-27232/2024) Montevideo, 8 de mayo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, ANNA PASCARETTA PRIORE, (IUE: 2-32519/2024) Montevideo, 15 de mayo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, MARIA TERESA CORVETTO ARRIVILLAGA, (IUE: 2-24974/2024) Montevideo, 15 de mayo de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, RAUL RODRIGUEZ ROIG, SUSANA BEATRIZ RODRIGUEZ RODRIGUEZ, MARIA CRISTINA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, GERARDO RODRIGUEZ y ELIZABETH ELENA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, (IUE: 2-107231/2023) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 19° Turno, MARIA ROSA PEREZ ACOSTA, (IUE: 2-34081/2024) Montevideo, 3 de mayo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, NELSON OMAR GONZÁLEZ PÉREZ, (IUE: 2-14957/2024) Montevideo, 15 de marzo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, JESSICA LANG, (IUE: 2-30697/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05	EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, DIEGO MARCELO ZURBANO ZAPICO, (IUE: 2-5493/2024) Montevideo, 20 de febrero de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, EDUARDO MARFEI VALDORA, (IUE: 2-24945/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto 10p-17/05 v. 30/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, VIOLETA OTERO SILVA, (IUE: 2-34776/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-16/05 v. 29/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 2° Turno, MARIA NERI UBOLDI EIGURES, (IUE: 2-32622/2024) Montevideo, 14 de mayo de 2024.- María Victoria Giovanelli Ferreira Actuario Adjunto 10p-16/05 v. 29/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, CARMEN RAQUEL FACIO CANO, (IUE: 2-26847/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto 10p-16/05 v. 29/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MARIA ESTHER IGLESIAS ALVAREZ DE BRUZZESE, (IUE: 2-35012/2024) Montevideo, 9 de mayo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-16/05 v. 29/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 8° Turno, MYRIAM ALICIA PENNA LOPEZ, (IUE: 2-26490/2024) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- Natalia Gavilanes Calero Actuario Adjunto 10p-16/05 v. 29/05 EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 18° Turno, CECILIA DOLORES CERVIÑO REDONDO y CESAREO DURAN GONZALEZ,
---	--	---



<p>(IUE: 2-33012/2024) Montevideo, 10 de mayo de 2024.- Giovanna María Gallo Martínez Actuario Adjunto</p>		10p-15/05 v. 28/05	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
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 26° Turno, MARIA OLIVA VARELA BALBIS, (IUE: 2-24015/2024) Montevideo, 25 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	10p-16/05 v. 29/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, OROSMAN GONZALEZ CABRERA, REINA ESTER GONZALEZ FACCELLI, MIRTA GONZALEZ FACCELLI y AMADA CATALINA FACCELLI o FACELLI GONZALEZ (IUE: 2-36223/2024) Montevideo, 13 de mayo de 2024.- Fabiana Leticia Lorenzo Peri Actuario Adjunto</p>	10p-14/05 v. 27/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 28° Turno, ELIDA RAQUEL CANEDO PALLEIRO, (IUE: 2-25686/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	10p-16/05 v. 29/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, JUAN PEDRO GALLO DAMIANO, (IUE: 2-120387/2023) Montevideo, 16 de abril de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 3° Turno, MANUEL KELECHIAN KODJAQUEZIAN, (IUE: 2-27278/2024) Montevideo, 13 de mayo de 2024.- Sandra Ivonne Dos Santos Correa Actuario</p>	10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 20° Turno, MARIA ELSA RUMEU SANCHEZ, (IUE: 2-31512/2024) Montevideo, 2 de mayo de 2024.- Bettina Inés Ceriani Bianchi Actuario Adjunto</p>	10p-14/05 v. 27/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 4° Turno, JORGE FELIX NOYA VARELA, (IUE: 2-30260/2024) Montevideo, 13 de mayo de 2024.- José Roberto Conte García Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 24° Turno, SUSANA OLGA CROZA MADERO, (IUE: 2-23983/2024) Montevideo, 12 de abril de 2024.- Valentina Soledad Barrera Avila Actuario Adjunto</p>	10p-14/05 v. 27/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 5° Turno, GLADYS YOLANDA ARGANARAS o ARGANARAZ VILLAREAL, (IUE: 2-30848/2024) Montevideo, 9 de mayo de 2024.- Lourdes Jaqueline Cubero Olivera Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 25° Turno, DOLORES SUSANA CURRAS GONZALEZ, (IUE: 2-21001/2024) Montevideo, 4 de abril de 2024.- Mariela Luisa Gonzalez Fresia Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 13° Turno, BLANCA NIEVE BECERRA o BLANCA NIEVES BECERRA, (IUE: 2-10433/2024) Montevideo, 18 de marzo de 2024.- Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JUAN JOSE GARCIA CASTRO, (IUE: 2-9826/2024) Montevideo, 17 de abril de 2024.- Leticia Adriana Féola López Actuario Adjunto</p>	10p-14/05 v. 27/05
<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, ENELIA HORTENSIA DE LOS SANTOS MORAN, (IUE: 2-119204/2023) Montevideo, 7 de mayo de 2024.- María Noel Cayafa Tapié Actuario Adjunto</p>	10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 27° Turno, JULIA GARCIA RIBEIRO, (IUE: 2-31820/2024) Montevideo, 8 de mayo de 2024.- Marisa Sandra Sayans Gandós Actuario Adjunto</p>	10p-14/05 v. 27/05
		10p-15/05 v. 28/05	<p>EDICTO Juzgado Letrado de Familia de 1° Turno, DECLER LUIS LASALVIA PRISCO y MARIA DEL CARMEN MADERA LAPASTA,</p>



(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-10/05 v. 23/05

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



CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 2° Turno, **RAUL CARDOZO GONZALEZ,** (IUE: 2-37188/2024) Ciudad de la Costa, 20 de mayo de 2024.- Maria Carolina Reyes Carcavallo Actuario Adjunto

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Ciudad de la Costa de 6° Turno, **JULIA MODESTA MARRERO PARODI,** (IUE: 2-32544/2024) Ciudad de la Costa, 13 de mayo de 2024.- Diego Martín Pasarón Graña Actuario Adjunto

10p-17/05 v. 30/05

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

CANELONES

EDICTO

Juzgado Letrado de Canelones de 2° Turno, **JUAN GANDUGLIA, JUAN GANDOGLIA, JUAN GANDULIA o JUAN GANDULLA,** (IUE: 168-499/2009) Canelones, 27 de febrero de 2024.- Ana Carina Pasarello Cánepa Actuario

10p-15/05 v. 28/05

PANDO

EDICTO

Juzgado Letrado de Pando de 3° Turno, **MARIO HARIN GONZALEZ,** (IUE: 2-38253/2024) Pando, 17 de mayo de 2024.- María Fernanda Capote Arosteguy Actuario

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Atlántida de 3° Turno, **ÁNGEL ANIBAL FRÍAS MARRERO,** (IUE: 2-36529/2024) Atlántida, 13 de mayo de 2024.- Alicia Graciana Aparain Borjas Actuario Adjunto

10p-16/05 v. 29/05

PROCESOS SUCESORIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 17° Turno, dictada en autos: «**RODRIGUEZ ROIG, RAUL y otros - SUCESIÓN**» IUE 2-107231/2023, se cita, llama y emplaza al Sr/a CARLOS MARTIN GIULIANO RODRIGUEZ, CLAUDIO GIULIANO RODRIGUEZ, LUIS ADRIAN SANTOS RODRIGUEZ, RAUL ALEJANDRO RODRIGUEZ TOLEDO, NATALIA GISSEL SANTOS RODRIGUEZ y MIRIAM MARGOT RODRIGUEZ a que comparezca a manifestar si acepta/n o repudia/n la herencia del causante RAUL RODRIGUEZ ROIG, SUSANA BEATRIZ RODRIGUEZ RODRIGUEZ, MARIA CRISTINA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, GERARDO RODRIGUEZ Y ELIZABETH ELENA RODRIGUEZ RODRIGUEZ, por el término de 90 días, a deducir en forma sus derechos.

Montevideo, 03 de mayo de 2024.-

Fabiana Leticia Lorenzo Peri

Actuario Adjunto

10p-17/05 v. 30/05

PRESCRIPCIONES

PANDO

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental de Atlántida, dictada en autos: «**DE LOS SANTOS, SILVIA PRESCRIPCION 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 inicio 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 designárseles 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

DIVORCIOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 19° Turno, dictada en autos caratulados: «**ZELAYES PEDRAGOSA, GRACIELA c/ SILVA CARACCILO, GABRIEL - DIVORCIO POR CAUSAL**», IUE 2-24277/2024, se cita, llama y emplaza para que comparezca a estar a derecho en estos autos, en el plazo de 90 días al/a Sr/a. GABRIEL SILVA CARACCILO bajo apercibimiento de designarle Defensor de Oficio en caso de no comparecer, con quien se continuarán estos procedimientos. Montevideo, 13 de mayo de 2024.- Andrea María Casal Muzzolón Actuario

10p-15/05 v. 28/05

El Redactor PUBLICACIONES

INCAPACIDADES

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Familia de 6° Turno en autos: «**IBARGARAY FARIAS, MIRTHA INCAPACIDAD**», IUE 2-21031/2021, se hace saber que por Resolución N° 3504/2023 de fecha 14/06/2023, se declaró en estado de incapacidad a MIRTHA GLADYS IBARGARAY FARIAS, designándose curador/a definitivo/a al/a Sr/a. Virginia Elena Irma Sequeira Ibararay, quien aceptó el cargo el 17/07/2023.

Montevideo, 25 de julio de 2023.-

Ximena Lourdes Gonzalez Bayarres

Actuario Adjunto

10p-17/05 v. 30/05



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 3° Turno, **CLAUDIA PAHOLA PEÑA PERALTA y MARCELO CARRARA RAMIREZ,** (IUE: 2-3277/2024)

Montevideo, 26 de febrero de 2024.-

Sandra Ivonne Dos Santos Correa

Actuario

10p-22/05 v. 04/06

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 16° Turno, **NATALIA BENAVIDES OSORIO y GONZALO CARIDE DE LEON,** (IUE: 2-24678/2024)

Montevideo, 7 de mayo de 2024.-

Florencia Sol Cocco Espino

Actuario Adjunto

10p-17/05 v. 30/05

EDICTO

Juzgado Letrado de Familia de 17° Turno, **DOGOMAR ALCIDES MARTINEZ PEREYRA y MARIA VICTORIA CORUJO DE ANDREA,** (IUE: 2-28769/2024)

Montevideo, 3 de mayo de 2024.-

Giovanna María Gallo Martínez

Actuario Adjunto

10p-16/05 v. 29/05

SOCIEDADES DE RESPONSABILIDAD LIMITADA

OLIVOS DEL URUGUAY (ROU) LTDA. (Reducción de capital)

Ley 16.060 Art. 242

Asamblea: 17/05/2024

Reduce capital a \$ 40.000; 100 cuotas de \$ 400

Acreedores, oposiciones, documentación, 18 de julio 1516/706

Plazo 30 días después de la última publicación.

10p-22/05 v. 04/06

SALÓN CALYFA
CONFECCION DE
TALONARIOS DE
ACCIONES

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

SPICE INVESTMENTS MERCOSUR S.A.

Reducción de Capital Integrado

Por Asamblea Extraordinaria de Accionistas celebrada en Montevideo el 14 de mayo 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 Jaime Zudáñez 2627, Montevideo, en el horario de 10:00 a 16:00 hs.

El Directorio.

10p-15/05 v. 28/05

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 inscripta. 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

EMPLAZAMIENTOS

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez de Paz Departamental Capital de 21° Turno, dictada en autos: «**BARRIOS DESTOUET, JAVIER c/ROTTA 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 ROTTA 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

CIUDAD DE LA COSTA

EDICTO

Por disposición del Sr/a. Juez Letrado de Ciudad de la Costa de 4° Turno, dictada en autos: «**SOSA CARLOTTA, DANIEL c/ MUÑOZ JIMENEZ, JENNY - PÉRDIDA PATRIA POTESTAD**» IUE 2-24259/2024, se cita, llama y emplaza a JENNY MUÑOZ JIMENEZ por el término de 60 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.

Ciudad de la Costa, 15 de abril de 2024.-

Diego Martín Pasarón Graña

Actuario Adjunto

10p-15/05 v. 28/05

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
ENCUADERNACIÓN
C/ INDICES



¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

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

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

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

¿Por qué es tan difícil controlar lo que pensamos?

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

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

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

Nuestros pensamientos tienen raíces

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

Detrás de cada pensamiento hay una emoción

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

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

El efecto rebote del doctor Wegner

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

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

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

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

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

¿Cómo empezar a controlar nuestros pensamientos?

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

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

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

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

La Mente es Maravillosa