

# ARISTAS

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

Trimestre II, 2020



## 5 TIPOS DE NEGOCIOS QUE SE REINVENTAN

EN MEDIO DE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

### PERSPECTIVAS

LOS INCRÉIBLES BENEFICIOS QUE  
HA TRAÍDO EL CONFINAMIENTO  
AL CAMBIO CLIMÁTICO

Pag. 4

### NECESIDADES Y SOLUCIONES

PAPÁS CREATIVOS, EL RETO DE  
ENTRETENER A LOS MÁS  
PEQUEÑOS EN CASA

Pag. 6

### ¿SABÍA USTED?

EL SÍNDROME DE LA CABAÑA:  
EL MIEDO A SALIR DE CASA

Pag. 8



# Editorial

Le damos la bienvenida a nuestra segunda edición de ARISTAS, la revista trimestral de StateTrust Life donde publicamos interesantes artículos para su entretenimiento.

En esta edición hemos recopilado una selección de temas que le presentamos con un enfoque ligero y divertido, para que la disfrute de principio a fin. A continuación hacemos una breve descripción de los temas incluidos:

La economía mundial no estaba preparada para lo que sucedería este 2020. El pasado 11 de marzo, la OMS declaraba una pandemia por el nuevo coronavirus causante de Covid-19. Sin duda mantener una cuarentena estricta fue la mejor decisión para detener la expansión acelerada del virus, pero esto golpeó duramente la economía mundial, sin embargo, muchos tomaron el reto de reinventarse y adaptarse a la situación así es como iniciamos esta segunda edición, contándole sobre 5 tipos de negocios que se reinventan en medio de la crisis del coronavirus, en nuestra sección de ECONOMÍA.

El coronavirus también nos enseña que la salud del planeta está en nuestras manos. Ya que con el confinamiento estricto implementado por varios países ya de Europa, los cambios en el ecosistema son notorios, aguas cristalinas, aire más puro, animales caminando por las calles, reducción de gases contaminantes, etc. Descubra en nuestra sección PERSPECTIVA: LOS INCREÍBLES BENEFICIOS QUE HA TRAÍDO EL CONFINAMIENTO AL CAMBIO CLIMÁTICO.

En nuestra sección ¿SABÍAS QUÉ? le hablamos sobre el SÍNDROME DE LA CABAÑA, EL MIEDO A SALIR DE CASA, los síntomas que presenta quien lo sufre y una lista de recomendaciones que puede seguir para tratarlo, vaya directo a este artículo para informarse sobre el tema.

A todos nos tomó por sorpresa el cambio tan drástico que la cuarenta ha traído a nuestra vida cotidiana, sobre todo a quienes son padres, pues el reto de lidiar con los pequeños del hogar durante todo el día, se volvió más grande con el confinamiento y las clases suspendidas, en nuestra sección de NECESIDADES Y SOLUCIONES le damos unos tips para hacer de esto algo más fácil y divertido con nuestro tema PAPÁS CREATIVOS, EL RETO DE ENTRETENER A LOS MÁS PEQUEÑOS EN CASA.

El TESTIMONIO de esta edición presenta la experiencia de nuestro cliente Iván con nuestro Seguro de Vida Lighthouse, una póliza de vida a término.

Esperamos que disfrute esta edición y si desea dejarnos conocer su opinión, por favor, envíenos sus comentarios a [aristas@statetrustlife.com](mailto:aristas@statetrustlife.com).

## CONTENIDO

- 2 ECONOMÍA**  
5 TIPOS DE NEGOCIOS QUE SE REINVENTAN EN MEDIO DE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS
- 4 PERSPECTIVAS**  
LOS INCREÍBLES BENEFICIOS QUE HA TRAÍDO EL CONFINAMIENTO AL CAMBIO CLIMÁTICO
- 6 NECESIDADES Y SOLUCIONES**  
PAPÁS CREATIVOS, EL RETO DE ENTRETENER A LOS MÁS PEQUEÑOS EN CASA
- 8 ¿SABÍA USTED?**  
EL SÍNDROME DE LA CABAÑA: EL MIEDO A SALIR DE CASA
- 10 TESTIMONIO**

### CONTÁCTENOS

#### Servicio al cliente:

[servicios@statetrustlife.com](mailto:servicios@statetrustlife.com)  
[cambios@statetrustlife.com](mailto:cambios@statetrustlife.com)  
[internet@statetrustlife.com](mailto:internet@statetrustlife.com)  
[rendimientos@statetrustlife.com](mailto:rendimientos@statetrustlife.com)

#### Beneficios y Siniestros:

[beneficios@statetrustlife.com](mailto:beneficios@statetrustlife.com)  
[siniestros@statetrustlife.com](mailto:siniestros@statetrustlife.com)

#### Empleos:

[empleos@statetrustlife.com](mailto:empleos@statetrustlife.com)

#### Gerencia:

[gerencia@statetrustlife.com](mailto:gerencia@statetrustlife.com)

#### Cobranzas:

[cobranzas@statetrustlife.com](mailto:cobranzas@statetrustlife.com)

 <https://www.facebook.com/StateTrust-Life-Annuities-739091369771909/>

 <https://www.instagram.com/statetrustlife/>

 <https://www.linkedin.com/company/statetrust-life-and-annuities>

# 5 TIPOS DE NEGOCIOS QUE SE REINVENTAN EN MEDIO DE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Negocios como cines, gimnasios, restaurantes y locales comerciales han reducido la frecuencia y el nivel de sus actividades, así como también los eventos masivos, hasta nuevo aviso. Las escuelas han cerrado temporalmente y se nos ha recomendado mantener la distancia social, por lo que muchas empresas han comenzado a implementar "el home office". Sin embargo, las necesidades siguen ahí y hay algunas industrias que están aprovechando de la oportunidad para brindar bienes y servicios a quienes deciden resguardarse en sus casas y evitar salir más de lo necesario.

A continuación, te hablaremos de 5 tipos de comercios que han tenido que reinventarse en cuanto a sus estrategias de negocio, no sólo para continuar actividades comerciales, sino también crecer en medio de la crisis del coronavirus.

## 1- Servicios de Belleza

Los servicios de salón son uno de los comercios más extrañados por las mujeres, tales como el maquillaje, manicura, peinados, faciales y cambios de estilo. Clientas invierten su dinero y tiempo de ocio asistiendo a sus citas de belleza.

Lo convencional en muchos países latinoamericanos es hacer una cita en el salón e ir a realizarte el servicio que gustes, desde un corte de cabello sencillo hasta todo un paquete de servicios completo. Ahora este tipo de negocio tuvo que cambiar su estrategia de ventas ofreciendo servicios personalizados hasta la puerta de la casa de sus clientes, practicando medidas de bioseguridad para salvaguardar su vida y la de sus consumidores. Aunque el servicio a domicilio no es algo totalmente nuevo, el panorama actual le dio un empuje mayor para el éxito del negocio.

Estarás pensando que es un poco arriesgado que alguien llegue a tu casa aun practicando medidas de bioseguridad para evitar los contagios de COVID-19 y tal vez no quieras optar por esta alternativa. De ser así, estos negocios también pensaron en una estrategia, la cual consiste en enviar a la casa de sus clientes kits de belleza para que ellos puedan experimentar en esta cuarentena y realizarse sus propios tratamientos de belleza. Lo único que tienen que hacer es seguir las instrucciones personalizadas que son enviadas con el kit de productos. De este modo los salones de belleza han logrado seguir ofreciendo sus servicios y la venta de sus productos, asegurando de esta forma/manera la satisfacción de sus clientes

## 2- Servicios de Grooming para mascotas

Estas son buenas noticias para los amantes de las mascotas, al igual que los servicios de belleza, muchas veterinarias ya ofrecían sus servicios de baño y corte para perros a domicilio, pero esto no había alcanzado auge sino hasta el tiempo de cuarentena en el que una de las medidas de seguridad es mantenerse en casa para evitar más contagios del nuevo coronavirus.

Este tipo de negocio también se ha adaptado con éxito a la nueva normalidad. Para conveniencia de los clientes, todo el equipo de aseo se traslada dentro de unidades móviles en las que realizan los baños y cortes. Con ello, siguen brindando la garantía del bienestar higiénico de tus mascotas, además de que las hacen lucir espectaculares.

## 3- Frutas y verduras de alta demanda

Hacer las compras de comestibles no es algo de lo que puedas prescindir



por lo que los comerciantes de frutas y verduras han optado por ofrecer también el servicio a domicilio para este tipo de alimentos. Te mencionamos a Natalia Peris, quien lleva tres años a su cargo, junto a su socia, de una tienda de barrio llamada “La Trocha” en el centro de Bogotá, la cual comercializa principalmente alimentos y envasados orgánicos de pequeños productores y artesanos locales. No tenían un método de operación para entrega domiciliar, pero al implementarlo rápidamente, su negocio aumentó sus ventas. “Nuestras ventas han subido tres veces lo que eran. Ha pasado de ser un negocio que se mantenía como podía poco a poco a vernos por primera vez con un volumen de ventas que, por suerte, conseguimos manejar”, dijo Natalie. Sin duda alguna, esto también se debe al evidente apoyo hacia los negocios comerciales con el fin de favorecer la economía de cada país.

#### 4- Clases y cursos en línea

La red mundial está abarrotada de cursos gratuitos, seminarios web, libros y una amplia variedad de opciones sobre cómo invertir este nuevo tiempo “libre” para mejorarnos como profesionales, desarrollar nuevos pasatiempos, entre otros.

Sin embargo, siempre será la preferencia de muchos tener al alcance a una persona que se encargue de corregir, felicitar y acompañar a un alumno durante el proceso de enseñanza. Un ejemplo de este tipo de negocio es el del bicampeón mundial de Karate, el venezolano Antonio Díaz, quién se atrevió a implementar exitosamente sus clases de manera virtual, algo que antes no se había atrevido a realizar. “Siempre había sido

reacio al tema online, pero me estoy dando cuenta de que esto va a ser una nueva realidad” dijo Antonio. Díaz acompaña en su entrenamiento a sus alumnos de manera personalizada. Así como él, muchos se han atrevido a emprender en este rubro de clases en línea, dándoles a sus negocios un mayor alcance de acción. Así, estos negocios entran al ámbito internacional, ya que ahora tienen alumnos de otros países recibiendo sus clases

#### 5- Impresiones 3d y cortes láser

La oportunidad de adaptar tu negocio a las nuevas exigencias del mercado también ofrece una alternativa que muchos están aprovechando. Tal es el caso de la fabricación de equipos de protección de alta demanda como las máscaras protectoras. La arquitecta venezolana Francis Murillo lleva seis años en el negocio de los cortes láser e impresión 3D con su empresa 2MD Láser y jamás se imaginó que en algún momento serviría al sector médico. Normalmente, su clientela está entre estudiantes de arquitectura y profesionales que mandan hacer sus maquetas, decoradores de interiores o empresas que le piden fabricar regalos ejecutivos. Su negocio tiene un nuevo enfoque, el cual se adapta a satisfacer las nuevas demandas del mercado actual y aunque inició donando este tipo de productos, ahora recibe órdenes de compra que le permiten mantener su negocio rentable. Sin duda alguna, el nuevo coronavirus ha forzado a los comerciantes y específicamente a pequeños emprendedores a explotar su creatividad para mantener activos sus negocios y ofrecer soluciones viables a sus clientes en esta cuarentena.

Fuente:

Patricia Sulbarán Lovera, BBC News Mundo, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52495847>

# LOS INCREÍBLES BENEFICIOS QUE HA TRAÍDO EL CONFINAMIENTO AL CAMBIO CLIMÁTICO

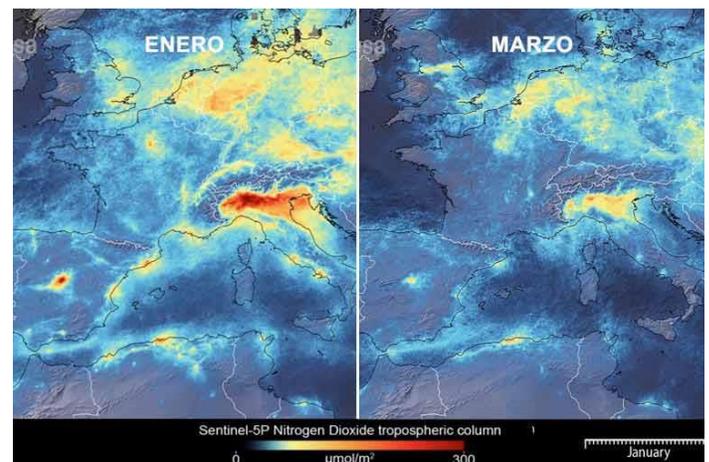
El coronavirus, sin duda, es un tema de salud que nos mantiene alerta por el alto nivel de contagio de una persona a otra. Este mismo motivo ha provocado que los gobiernos de todo el mundo tomen medidas para prevenir una transmisión acelerada. Entre estas medidas está el confinamiento, que en medio de esta crisis deja entrever a un claro beneficiario: el planeta Tierra, que se alivia de forma proporcional a la ralentización del ritmo desenfrenado de la vida humana.

Entre los efectos inesperados pero positivos del brote de coronavirus están los animales, mostrándose o campando libremente por las grandes ciudades; un aire mucho más limpio; las increíbles y cristalinas aguas de Venecia, consecuencia de la paralización del tráfico en sus canales; la reducción de gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático y una disminución del tráfico ilegal de fauna salvaje, por mencionar algunos.

Por otro lado, el cierre temporal de grandes industrias, el paro de labores – junto con las restricciones de viajar impuestas para hacerle frente a la pandemia – y la suspensión de grandes concentraciones y eventos deportivos, sociales y culturales, así como las precauciones a las que se están sometiendo los ciudadanos en sus movimientos particulares, se han traducido en una baja sustancial del nivel de emisiones de gases contaminantes.

Según cálculos del Centro de Investigación en Energía y Aire Limpio (CREA) en Estados Unidos, el cierre de fábricas y comercios en China, al igual que las restricciones de traslados aéreos impuestas (se estima que entorno al 5% de la contaminación del mundo pertenece a los aviones), ha producido una disminución en las emisiones de CO<sub>2</sub> de, al menos, un 25%, debido a la reducción en el consumo de combustibles fósiles como el petróleo, el gas y el carbón, entre otros. Esta cifra representa, a nivel global, una reducción del 6% aproximadamente.

Todo esto lo confirman los satélites y las imágenes que éstos registran, como podemos observar en la reducción de las emisiones de CO<sub>2</sub> en la atmósfera entre enero y marzo del presente año, no solo en China, sino también en Italia, España, Alemania, Francia y otros países europeos. Esto es debido a la disminución de la actividad tanto en el sector industrial como el de transporte público y vehículos particulares.



La Agencia Espacial Europea (ESA) ha difundido imágenes de satélite que muestran una disminución significativa en cuanto a la concentración de contaminantes como el dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) en Italia. Según explica la ESA, la contaminación en el aire de este país europeo, sobre todo en su zona norte, ha bajado “de manera drástica” después de que las autoridades italianas decretaran la cuarentena. Por su parte, la NASA

también ha mostrado imágenes de satélite que revelan las caídas drásticas en el dióxido de nitrógeno a medida que las personas se quedaban en casa y las industrias se ponían en pausa: primero China, después Italia y ahora España, principalmente en lugares como Madrid y Barcelona, tras el decreto establecido por las autoridades para que los ciudadanos se aislen en sus casas.

Según datos facilitados por Greenpeace, este confinamiento de los ciudadanos ha contribuido a desplomar la contaminación en Madrid y Barcelona por el descenso de la circulación de vehículos, lo que ha hecho que los valores medios de dióxido de nitrógeno (cuya fuente principal de emisión son los automóviles), hayan caído hasta en un 40% por debajo del límite que recomienda la OMS y la UE para preservar la salud.

El coronavirus nos enseña que la salud del planeta está en nuestras manos. Como indicaba recientemente António Guterres, Secretario

General de las Naciones Unidas, “ahora más que nunca es necesaria la solidaridad y la ambición de transitar hacia una economía sostenible, resiliente y baja en emisiones de carbón”. El experto también teme por un “efecto rebote”, ya que considera que estos beneficios al planeta son temporales. “No vamos a combatir el cambio climático con un virus”, advirtió Guterres durante una conferencia de prensa en Nueva York para presentar el informe de seguimiento de los impactos de la crisis climática que elabora la Organización Meteorológica Internacional (OMI). Los modelos de producción y consumo desmedido necesitan dar paso a un sistema que garantice la dignidad de todas las personas y el uso sostenible de los recursos para las siguientes generaciones. Debemos adoptar acciones reales que permitan cuidar y proteger a nuestro medio ambiente y para esto, hacen falta políticas que limiten el uso de vehículos en el ámbito urbano e incentivar los medios de transporte alternativos, entre otras acciones.



# PAPÁS CREATIVOS,

## EL RETO DE ENTRETENER A LOS LOS MÁS PEQUEÑOS EN CASA



Desde pintar con los dedos hasta crear un búnker con frazadas y sillas, estas son algunas de las ideas que puedes realizar para entretener a los más pequeños de la casa.

Sin duda alguna, el confinamiento nos ha tomado por sorpresa a todos. Ha cambiado drásticamente el estilo de vida de adultos y niños, puesto que a muchos les ha tocado realizar sus trabajos desde casa y a los más chicos a estudiar de manera virtual. Además de esto, los paseos por el momento están suspendidos, así como cualquier actividad al aire libre, con el fin de protegernos y evitar los contagios de COVID-19. Si eres padre, seguramente el pasar de los días se ha tornado un poco más difícil para ti en comparación con quienes no tienen pequeños en el hogar. Los días se vuelven largos, ya que además de gestionar un subibaja de emociones con respecto a lo que acontece actualmente, tienes la tarea de entretener a tus pequeños en casa, pues la energía de ellos nunca baja. Eso, en realidad, es bueno porque se mantienen felices, creativos, ágiles y motivados.

Seguramente estabas acostumbrado a una rutina cotidiana; las prisas, llevar a los niños al colegio, ir corriendo al trabajo, salir a comer, volver a trabajar, recoger a los niños de la escuela, etc. Pero el confinamiento que estamos viviendo nos recuerda la importancia de hacer actividades en familia, aunque sea en casa. Toma este reto como una oportunidad para convivir y entregarles a tus hijos la calidad de tiempo que se merecen, estimulando su creatividad y divirtiéndote tú también mientras compartes con ellos.

Además, aprovecha de las ventajas que produce realizar actividades en familia:

**Desarrollo de valores:** La diversión no es lo único que lograrás por medio de juegos o actividades de entretenimiento. También tendrás la oportunidad de enseñarle a tus hijos valores como la paz, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

**Mejor comunicación:** La rapidez con la que se desarrolla la vida cotidiana seguramente te deja poco espacio para poder hablar con tus hijos y las actividades en familia son una ocasión perfecta para hablar con los más pequeños de la casa; saber lo que les preocupa y generar un ambiente de confianza en el que se sientan cómodos para poder expresarse.

**Genera interés:** Los niños son curiosos por naturaleza y si realizas actividades en familia relacionadas con la cultura, la música, la pintura, las manualidades o la cocina, entre otras, podrás contribuir a que nazca el interés por estas actividades.

**Impulsa la empatía:** Con las actividades en familia y la mejora en la comunicación que estas generan, se fomenta también la empatía. Aprenderás a ponerte en el lugar de tus hijos y a entenderlos mejor. ¡Es hora de explotar la creatividad y sacarle provecho a la convivencia en familia durante esta cuarentena!

Acá te dejamos siete ideas de actividades de entretenimiento para desarrollar con tus hijos en casa:

**Ver películas en familia:** A los niños les suele encantar ver películas. Elige



películas que les puedan gustar de acuerdo con sus respectivas edades. Pueden turnarse en la elección de las películas cada vez que decidan realizar esta actividad, de manera que se aprenda a respetar las decisiones de los demás.

**Juegos de mesa:** Esta actividad es ideal para hacer en familia y pasar un rato agradable. Los juegos de mesa ayudan a que los niños respeten turnos, sigan reglas y desarrollen habilidades. Los juegos como el parchís, el Jenga, los juegos de cartas etc., ayudan a fomentar la tolerancia, la cual es una cualidad fundamental para hacer frente a las situaciones de la vida en la que no logramos lo que deseamos.

**Bailar:** A casi todos los niños les encanta bailar. Puedes combinar el escuchar música con el baile para que la diversión en familia esté asegurada. El baile es una forma de practicar la coordinación, la elasticidad, la resistencia y de ponerse en forma.

**Manualidades:** Para esos momentos en los que no puedes atender tan de

cerca a tus hijos, lo mejor es dejarles una actividad que requiera poca supervisión. Dibujar, colorear o pintar, según la edad, son formas de que se entretengan solos.

**Hacer deporte:** En casa también se pueden practicar deportes y si se hace en familia, mucho mejor. Puedes elegir ejercicios sencillos en función de la edad de tus hijos, elaborar una rutina y hacerla en familia. Hacer deporte una hora al día es fundamental para un estilo de vida saludable.

**Disfrazarse:** Si tienes disfraces o no, ésta es una muy buena opción. Si no los tienes, puedes utilizar ropa vieja y confeccionar los disfraces a la medida.

**Ayudar en las tareas domésticas:** Estar más tiempo en casa implica que se desordene y ensucie con más frecuencia. Los más pequeños pueden ayudar con algunos quehaceres del hogar en forma de juego. Con que recojan sus juguetes, mejorará mucho el orden de la casa. La creatividad no tiene límites. ¡A jugar se ha dicho!

# EL SÍNDROME DE LA CABAÑA:

## EL MIEDO A SALIR DE CASA

El confinamiento y la cuarentena a raíz de la pandemia del COVID-19 pueden traer consigo efectos psicológicos considerables como estrés elevado, la ansiedad y la depresión, pero ¿te imaginas desarrollar una condición mental que te provoque no querer salir a la calle? Esto se conoce con el síndrome de la cabaña.

Se define en pocas palabras como el temor que experimentan las personas al salir de sus casas luego de varias semanas en estricto aislamiento. Se presenta en individuos que han estado durante un tiempo prolongado encerrados, como los presos, las personas que han pasado hospitalizadas por largos períodos de tiempo o personas en cuarentena, como la realidad que estamos viviendo en estos momentos. Las personas que están pasando solas el confinamiento tienen una alta probabilidad de sufrir el síndrome de la cabaña. Esto se debe a la costumbre habitual de no tener ningún contacto físico o cercano con otra persona, lo que provoca un rechazo hacia la interacción social por el miedo de contraer el coronavirus. Esto no se trata de una patología, sino de un estado anímico, mental y emocional que se ha estudiado en personas que, tras pasar un tiempo de reclusión forzosa, han experimentado dificultades para volver a su situación previa al aislamiento.

### ¿Cuáles son los síntomas de este síndrome?

Es muy frecuente que se experimenten alteraciones en los patrones de sueño: mayor frecuencia de siestas duraderas, sensaciones de cansancio y letargo. Otros síntomas que destacar son a nivel cognitivo: dificultad para la concentración y déficits de memoria. A nivel emocional: sensación de nerviosismo, síntomas depresivos y ansiosos, sensación de desasosiego y enjaulamiento, frustración, angustia y temor. Falta de motivación: presencia de desgano, gran esfuerzo para realizar tareas



cotidianas – sobre todo las que impliquen salir de casa –, el miedo excesivo a salir, retomar la rutina diaria y las relaciones sociales.

El síndrome de la cabaña suele confundirse con otro tipo de trastornos como la agorafobia, pues comparten síntomas como el miedo a salir de casa por la seguridad que las personas encuentran estando en ella. La diferencia entre un síndrome y otro es que la agorafobia se presenta como el miedo o ansiedad desproporcionada ante una situación que no se puede justificar o se desconoce y que además requiere de tratamiento psicoterapéutico para poder identificar su detonante. Por el contrario, la situación en la que se presenta el síndrome de la cabaña es más fácil de dilucidar. Es importante mencionar que la agorafobia está diagnosticada como un trastorno de ansiedad y el síndrome de la cabaña está más asociado con un acostumbramiento a los espacios cerrados y reducidos. Su diagnóstico no es el de un trastorno de ansiedad.

Aquí te dejamos algunas recomendaciones a seguir para tratar este síndrome:

El primer paso para lograr reponerse del temor es reconocerlo, para luego superarlo. Así lo plantea la doctora Angie Román, psicoterapeuta sistémica y profesora de la Universidad Javeriana y de la Universidad de Santo Tomás. “Muchas veces las personas se obligan a sí mismas a estar tranquilas. Eso no funciona porque los temores se reprimen. Es necesario que exteriorices lo que sientes”, explica Román.

Normaliza la situación: Ten conciencia que el miedo es una reacción natural al contexto actual. Poco a poco te irás adaptando a tu manera y

ritmo propio para controlar la ansiedad que te provoca estar continuamente expuesto a información sobre el virus. Se aconseja encontrar un equilibrio entre la información positiva y la negativa para que esta última no exacerbe el problema. Es fundamental la fortaleza mental de cada uno.

**Plantéate objetivos realizables:** Conforme el confinamiento avanza, retoma de manera progresiva las actividades de la vida cotidiana.

**Diseña una rutina:** Evita pasar demasiado tiempo inactivo, tomando siestas largas o pasar demasiado tiempo en tu sofá. Establece horarios para tus actividades del día. Además, es importante que incluyas realizar caminatas cortas si las medidas sanitarias así lo permiten.

**Mantén contacto social:** Fomenta el contacto social a través de redes sociales, tales como las videollamadas y los mensajes de texto, de manera que no enfrentes esta situación totalmente solo. Transmite cómo

te sientes a aquellas personas que son importantes para ti. También es importante no invalidar las emociones negativas que podamos experimentar, como la tristeza y el desasosiego, puesto que, a pesar de ser incómodas, son totalmente necesarias.

**Busca apoyo profesional:** En caso de que los síntomas persistan o resulten incapacitantes en tus quehaceres cotidianos, es necesario que pidas ayuda psicológica ya que, si este síndrome se agrava, puede resultar en una depresión aguda. Si los síntomas persisten, se requerirá de intervención psicológica. Una intervención temprana favorece un mejor pronóstico.

Poco a poco nos amoldaremos a la "nueva normalidad" y eso implica entender que es necesario salir de la cabaña... pero teniendo presente lo que aprendimos durante el confinamiento. Todo, poco a poco. La gradualidad es sumamente importante. No salgas a hacer todas las cosas de un momento a otro. Ponte límites que te hagan sentir seguro.



# TESTIMONIO

Ivan\* tenía 32 años de edad cuando contrató su seguro de vida a término Lighthouse. A los 2 años de haber adquirido su producto, se casó, compró su primera casa y tuvo su primer hijo, a quien nombraron como Pablo\*.

A pesar de las nuevas responsabilidades económicas, su esposa nos contó que él con mucho esfuerzo siguió pagando su póliza de vida para proteger a su familia.

Una noche regresado de su trabajo alguien trató de robarlo y recibió una grave herida de arma blanca, lamentablemente Ivan\* falleció a consecuencia de este horrible e injusto incidente.

Andrea\*, su esposa recibió el pago de la suma asegurada que tenía su póliza de vida. Con este dinero ella aseguró la educación de su pequeño hijo Pablo\* y pudo obtener un ahorro sólido para su futuro.

**ACERCA DEL PRODUCTO: LIGHTHOUSE** esta es una póliza de vida a término de StateTrust Life and Annuities y tiene como objetivo primordial cubrir por un tiempo determinado al polizahabiente que busque minimizar la relación costo-protección. Este seguro es garantizado, no tiene un componente de inversión y cuenta con una característica fundamental: Con aportes reducidos, usted dispone de la cobertura que necesita.

Obtenga más información sobre este producto visitando <https://www.statetrustlife.com/seguros-de-vida/lighthouse/>

\*Este no es su nombre real.



## ESTAMOS DISPONIBLES PARA SERVIRLE

RECUERDE QUE CUANDO NECESITE AYUDA, INFORMACIÓN O PARA OBTENER SERVICIOS Y BENEFICIOS ADICIONALES PUEDE CONTACTARNOS POR LA VÍA DE SU PREFERENCIA.



### LLÁMENOS

Un agente de servicio le asistirá con lo que necesite:

**LLAMAR**

### SOLICITE UNA LLAMADA

Y un agente le contactará para proveerle el servicio requerido.

**SOLICITAR LLAMADA**



### ESCRÍBANOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Escribiéndonos a [servicios@statetrustlife.com](mailto:servicios@statetrustlife.com) usted recibirá la ayuda que necesite con nuestros productos y servicios.

Nuestro Centro Internacional de Servicios está disponible para asistirle de lunes a sábado de 9:00 AM a 6:00 PM ET.



### GESTIONE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

A través del portal del cliente, usted podrá:

Revisar balances, estados de cuenta y la estructura de la inversión.

Realizar cambios de beneficiarios, aportes y contribuciones en línea, entre otros.

**PORTAL DEL CLIENTE**