

ARISTAS

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

Trimestre III, Septiembre 2015

COMO APRENDER MÁS RÁPIDO

Pág.3

**ALCANCE CUALQUIER META
QUE SE PROPONGA**

Pág.4

**UN MODELO DE
PRODUCTIVIDAD PARA
APLICAR EN SU VIDA**

Pág.5

**SABÍA USTED...
LA POLICITEMIA**

Pág.6



EDITORIAL

Bienvenido a una nueva edición de ARISTAS, una publicación de StateTrust Life orientada a ayudarle a llevar una vida más plena.

En esta edición hemos querido enfocarnos en proveerle herramientas que le ayuden a incrementar su productividad, ya sea en el trabajo, los estudios o en sus actividades de recreación, para que pueda cosechar los frutos que de ellas se desprendan.

En la sección de **Perspectivas** proveemos información orientada a aquellas personas interesadas en lograr cambios que le ayuden a enriquecer su vida, pero que al momento de emprenderlos no logran los resultados esperados. Importantes estudios y artículos recientes de renombrados científicos, psicólogos y entrenadores motivacionales ilustran esta sección, que le puede ayudar a alcanzar grandes metas, tanto en el aspecto personal como en los negocios.

En **Necesidades y Soluciones** le presentamos técnicas probadas que le permitirán aprender cualquier cosa que se proponga en el menor tiempo posible. Con su dedicación y esfuerzo usted podría llegar a ser un maestro antes de lo que se imagina. Con la velocidad en que avanzan la tecnología y las ciencias, esta podría ser una de las habilidades más preciadas que usted podría adquirir.

El tema de **Economía** explora la productividad como una fuente de bienestar, que le permite a las personas alcanzar metas, sentirse realizados, lograr más con menos esfuerzo, ser más enfocados, sacarle el mejor provecho a cada situación y relacionarse mejor con el mundo que les rodea. La productividad afecta cada aspecto de la vida, y aunque lo asociamos con trabajo, este es un tema que va a incidir en todas las actividades que realice, sin importar si son de ocio o parte de sus obligaciones diarias.

En la sección de **Sabía Usted** hemos incluido un tema que hemos notado tiene algo de incidencia entre los asegurados de StateTrust Life. Nos referimos a la Policitemia o el aumento de la proporción de glóbulos rojos en la sangre y que podría indicar algún trastorno en la médula ósea. Lea en esta sección más detalles acerca de esta condición y de los tratamientos disponibles.

En **Temas de Interés del Grupo**, incluimos las iniciativas que hemos implementado para ofrecerles un servicio excepcional a nuestros clientes. En StateTrust Life habilitamos el pago de prima con cheques a través del portal para clientes y en StateTrust Bank, en cumplimiento con las estrictas políticas internacionales para pagos con transferencias, hemos creado un instructivo para nuestros clientes, para que puedan procesar las transferencias sin contratiempos.

El **Testimonio** que presentamos en esta edición le ayudará a entender la importancia de llevar a cabo una buena planificación, con suficiente tiempo de antelación, para estar preparado al momento de su retiro de la vida laboral, como le sucedió a nuestro cliente, cuya historia exponemos.

Nos gustaría conocer su opinión con respecto a esta edición. Envíenos sus comentarios, preguntas o sugerencias a aristas@statetrustlife.com.

3

NECESIDADES Y SOLUCIONES

Como Aprender más Rápido

4

PERSPECTIVAS

Enriquezca su Vida Alcanzando
Cualquier Meta que se Proponga

5

ECONOMÍA

Un Modelo de Productividad Laboral
que Puede Emplear en Cualquier
Aspecto de su Vida

6

SABÍA USTED

La Policitemia

TESTIMONIO

Plan de Retiro Garantizado

7

TEMAS DE INTERÉS DEL GRUPO

STATETRUST LIFE

Pague sus Aportes con Cheques desde
el Portal para Clientes de Statetrust Life

STATETRUST BANK

Cumplimiento de Regulaciones
Internacionales para Envío y Recepción
de Transferencias Bancarias

8

RETORNOS



NUESTROS CONTACTOS

SERVICIO AL CLIENTE

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

GERENCIA

gerencia@statetrustlife.com

COBRANZAS

cobranzas@statetrustlife.com

BENEFICIOS Y SINIESTROS

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

EMPLEOS

empleos@statetrustlife.com

COMO APRENDER MÁS RÁPIDO

En el 2008, Malcolm Gladwell introdujo al mundo la regla de las 10,000 horas, en su best seller *Outliers*. Basó esta regla en investigaciones que sugerían que la práctica es la esencia para llegar a ser un maestro en cualquier área, a pesar de la aptitud de la persona, y que 10,000 horas era el número mágico de horas que había que invertir para alcanzar un nivel de competencia similar al de un profesional.

Investigadores de la Universidad del Estado de Michigan, dirigidos por el profesor asociado de psicología Zach Hambrick, se propusieron a descubrir los factores complejos de interacción entre la práctica y la competencia, para desmitificar expectativas no realistas como las que propone la regla de las 10,000 horas.

Las conclusiones del equipo, más que probar que cualquier persona suficientemente motivada podía convertirse en experto, comprobaba que cuando las personas tenían una idea clara de cuales eran sus aptitudes, podían escoger actividades para las que sí tenían una oportunidad realista de convertirse en expertos a través de la práctica.

El autor Josh Kaufman, en su libro *Las Primeras 20 Horas: Cómo Aprender Cualquier Cosa... ¡Rápido!* explica que no es necesario ser un maestro en todas las habilidades que uno aprende, sino lograr un nivel de competencia que le permita realizarlas "lo suficientemente bien, para lograr su objetivo" y que este es el propósito más común y valioso de la adquisición de nuevas habilidades. Según su experiencia, este nivel se puede lograr con alrededor de 20 horas de práctica deliberada.

"Enfocarse en las habilidades que le interesan le permite a las personas aprender extremadamente rápido" dice el autor, por lo que al aprender, recomienda desestimar los temas asociados que no sean de su interés.

En general, a la misma proporción en que crece la cantidad de información disponible en Internet, ha incrementado el interés de las personas por adquirir nuevos conocimientos. Este incremento es desproporcionado con el tiempo disponible para aprender tantas cosas nuevas y es por eso que desde hace años el tema de cómo reducir la curva de aprendizaje ha sido tan estudiado. Utilizando los principios propuestos a continuación, usted podrá aprender más rápido y ser experto en cualquier categoría de su interés, incluyendo idiomas, habilidades en los negocios, instrumentos musicales y más.

Como disminuir la curva de aprendizaje:

1. Modele el comportamiento de un experto que haya logrado lo que usted desea alcanzar.

Al momento de empezar a aprender algo nuevo, tendemos a intentar dominarlo nosotros solos, subestimando la cantidad de tiempo y esfuerzo que se puede ahorrar pidiendo ayuda a alguien que ya lo haya aprendido. La mejor opción es encontrar a alguien que sea el mejor en aquello que queremos aprender y modelar nuestras acciones acorde a las suyas.

2. Deconstruya la habilidad en partes más pequeñas y priorice las más importantes.

El siguiente paso para reducir la curva de aprendizaje es deconstruir la habilidad en sus componentes básicos y fundamentales, y determinar cuáles de estos son los más importantes para practicarlos primero.

3. Enfóquese en lo que hace. No realice varias tareas a la vez.

Realizar múltiples tareas a la vez puede ser uno de los mayores obstáculos para aprender más rápido. Lo mismo aplica a nuestro enfoque a largo plazo: muchos de nosotros no somos capaces de dedicar el tiempo que se necesita para aprender un oficio, debido a los innumerables nuevos proyectos, ideas o aficiones que se nos presentan. Y cuando decidimos cambiar nuestro enfoque a una nueva distracción, es mucho más difícil encontrar la misma pasión y enfoque en lo que aprendíamos anteriormente.

Enfóquese exclusivamente en mejorar sus habilidades ejecutando los componentes fundamentales de lo que quiere aprender y evite el aprendizaje de cualquier otra cosa hasta que usted los haya dominado.

4. Practique, practique, practique y busque retroalimentación inmediata.

Esta es la parte donde la mayoría de nosotros tiene problemas. La principal regla para dominar algo más rápido consiste en la constante práctica. El aprendizaje requiere frecuencia y persistencia en la realización de la misma actividad una y otra vez, hasta que pueda hacerlo inconscientemente, sin tener que pensar en ello.

5. Enfóquese en el resultado final y no renuncie cuando las cosas se pongan difíciles o pierdan su interés.

Es común que cuando las cosas se ponen difíciles, muchos renuncien, ya sea por falta de tiempo, por miedo al fracaso, porque pierden el interés, etc.

Los psicólogos han estudiado lo que se conoce como el ciclo de transición. Este es el ciclo de progreso que atravesamos cada vez que experimentamos un cambio o un evento nuevo, como la oportunidad de aprender algo. Hay una sensación de euforia cuando empezamos y una vez que la fase de novedad desvanece, experimentamos la "caída", donde nuestro progreso comienza a estabilizarse o disminuir. Es aquí cuando la mayoría renuncia.

La razón por la que esto es importante es que si se puede predecir que viene una caída, es más fácil de sobrellevarla y continuar hasta terminar.

"Una habilidad que debe dominar en esta época en que vivimos, si usted quiere tener una vida extraordinaria, es la capacidad de aprender rápidamente."

Tony Robbins, orador motivacional, instructor de finanzas personales y autor de libros de autoayuda.

CONSEJOS PARA DOMINAR UNA NUEVA HABILIDAD

1 Nivel de rendimiento esperado

Si usted tiene una idea clara de que tan bien quiere ejecutar la nueva habilidad, será mucho más fácil de encontrar métodos de práctica específicos que le ayuden a lograrlo lo más rápido posible.

3 Práctica

Enfóquese en practicar primero las sub-partes más importantes. Al centrar su práctica desde el principio en las partes más críticas de la habilidad, usted verá un aumento dramático en el rendimiento después de unas horas de práctica.

2 Deconstrucción

Divida la habilidad que quiere aprender en partes más pequeñas y manejables, o sub-partes, así eliminará los primeros sentimientos de agobio y le será más fácil empezar el aprendizaje.

4 Mantenimiento

Luego de haber adquirido una nueva habilidad, no se necesita mucha práctica para mantenerla: una hora o dos cada par de meses generalmente bastan para mantener su nivel actual de competencia.

ENRIQUEZCA SU VIDA ALCANZANDO CUALQUIER META QUE SE PROPONGA

Muchas personas anhelan una transformación personal, ya sea en sus relaciones, en su vida profesional o de crecimiento interior, sin saber cómo poner en marcha un cambio tan importante.

Es usual que inicien un proceso, que aunque sea bien intencionado y en la dirección correcta, los deja en el mismo sitio donde iniciaron, porque sus viejos hábitos y acondicionamientos aparecen, impidiéndoles progresar. Este comportamiento es común, no sólo para las metas de crecimiento personal sino también para cualquier objetivo que se trace en la vida.

El método para superar estos obstáculos y barreras es el mismo, ya sea para lograr un cambio o una meta importante: es necesario sincronizar la conciencia y la planificación. Usted debe ser consciente de cuál es su meta, esta es la fuerza motriz detrás de todos los cambios de la vida, pero no le servirá hasta que usted no trace claramente y por escrito, preferiblemente, que dirección va a tomar para llegar allí.

Para iniciar, su intención debe ser clara y enfocada. Visualice lo que quiere alcanzar, siendo realista. Sentimientos de resistencia podrían aflorar mientras formula y medita acerca de su intención, acéptelos. Esto podría deberse a inseguridad, experiencias pasadas, duda, ansiedad, inercia, etc. Piense que incluso las personas que son exitosas en lo que usted desea alcanzar experimentaron esos sentimientos. Una vez que tenga claro como se ve la meta que desea alcanzar, libérela, es decir, no intente predecir lo que va a pasar en el futuro, esto es imposible de saber. Deje que el camino se le vaya presentando y lidie con cada situación una a la vez.

Planifique por escrito lo que necesita hacer para alcanzar su meta y enfóquese sólo en las cosas que sean factibles. Busque aliados que tomen esta empresa tan seriamente como usted, para que le ayuden a crear y evaluar su plan de acción.

Este aliado hará la función de mentor y debe ser alguien que, preferiblemente, ya haya recorrido el camino que usted desea recorrer.

Muchas veces los mentores no son personas, pueden ser libros, películas, documentales, biografías o fuente de información que lo inspiren y le enseñen como lograr aquello que usted determinó como objetivo.

Sólo cuando tenga una visión completa del proyecto a emprender es que debe empezar a actuar y cuando lo haga, inicie con tareas sencillas y fáciles de lograr.

Si quiere garantizar el éxito, realice las actividades importantes temprano en la mañana. Este es el momento en que la fuerza de voluntad es mayor y las probabilidades de ser morosos menores. El éxito genera éxito y eso lo mantendrá motivado.

En este punto, uno de las cosas más importantes que puede hacer es la de monitorear el proceso, preferiblemente llevando un diario, esto le permitirá ser autoconsciente del esfuerzo realizado, el progreso alcanzado, los retrasos y las complicaciones; esta práctica es la que impedirá que los viejos hábitos y acondicionamientos le hagan abandonar el proyecto.

El tiempo que le tome alcanzar su objetivo puede variar, y por eso muchas personas abandonan un proyecto luego de haber invertido una gran cantidad de recursos, como tiempo, esfuerzo o dinero, justo cuando están al borde de lograrlo, porque se frustran. Sea realista al momento de la planificación y fije un tiempo prudente para luchar por su meta.

Si abandona su proyecto antes del tiempo que había planificado, lo cual suele suceder, no es el fin del mundo. Si aún le interesa lograr esa meta, reevalúe su plan, usando este invaluable aprendizaje y corrija los puntos de acción donde falló el plan original.

Tome un nuevo curso de acción y comparta sus experiencias y aprendizajes con sus mentores y aliados, ellos le ayudarán a verlo desde una perspectiva distinta a la suya y esto puede ser muy enriquecedor.

El fracaso siempre es mejor maestro que el éxito. Nadie que sea exitoso, lo ha logrado sin primero haber fracasado algunas veces.

¿Cuál es el mejor momento para empezar? Ahora mismo.

La morosidad y las excusas son el resultado de la inseguridad generada por el miedo al cambio y a lo desconocido. Muchas personas que llevan un trabajo a tiempo completo, estudian o tienen responsabilidades y obligaciones que cumplir se quejan de que este no es el momento oportuno, de que no tienen tiempo, o de que otras cosas llevan prioridad, pero la realidad es que eso es el miedo hablando por ellos. Alguien que quiera lograr algo específico encontrará el tiempo para hacerlo y moldeará sus actividades alrededor de su meta.

Adicionalmente, las personas que están reinventándose y luchando por alcanzar sus metas y sueños siempre se toparán con otros que intentarán desmotivarlos o desviarlos de su objetivo. Ya con la lucha interna es suficiente, no se deje intimidar por esos factores externos. Aprenda a decirles NO sin sentirse culpable.

A la vez le podrán sobrellevar sentimientos de tristeza y soledad. Busque ayuda en sus aliados y mentores, practique la gratitud, tomando diez minutos de su día para ser agradecido por lo que tiene, por lo que ha logrado, por las personas que le rodean, por las oportunidades de crecer y mejorar y hacer lo que desea. Adicionalmente, dedíquese por lo menos 30 minutos para usted. Este debe ser un tiempo de silencio y contemplación, donde usted debe dejar aflorar todos los sentimientos, positivos y negativos, productos de esta empresa.

LAS 6 ETAPAS PARA ESTABLECER Y MANTENER LAS METAS



UN MODELO DE PRODUCTIVIDAD LABORAL QUE PUEDE EMPLEAR EN CUALQUIER ASPECTO DE SU VIDA

Es una realidad que en esta época que vivimos se glorifica el trabajo como una de las más altas virtudes cívicas y que se le dedica una mayor cantidad de horas al día, y a la semana laboral, de las que le dedicaban generaciones anteriores.

Pero, ¿por qué ocurre esto? Una teoría propone que el nuevo estándar de trabajar sin parar, durante largas horas o días a la vez, ha sido lenta e infaliblemente asumido por la fuerza laboral como resultado de la recesión o las crisis económicas que han afectado a los principales mercados en los últimos años. No sólo por el miedo a ser víctimas de una reducción de personal, sino como resultado de esta - una menor cantidad de empleados debe ahora hacer el trabajo que antes hacía un grupo mayor, en los casos en que ese trabajo aún exista y que no haya sido automatizado.

Esto viene con un costo para la salud y para la calidad de vida de las personas, agravado por el estrés y una lista abrumadora de pendientes o "cosas por hacer". Para empeorar la situación, en tiempos de recesión, la gente está más dispuesta a soportar un entorno de trabajo poco tolerante y que no fomenta el crecimiento de los individuos, lo que se suma a las fuentes de estrés y a la frustración acumulada. Un estudio reciente encontró que el agotamiento por el trabajo es tan adverso para la salud como lo es fumar en cadena.

Otra teoría más curiosa revela que, independientemente de cual sea la razón por la que nuestra generación ha adoptado una jornada laboral más larga, la gente pasa la mayor parte del día ocupada en estar ocupada, en gran medida haciendo cosas innecesarias, en vez de hacer aquellas cosas que son prioritarias o socialmente útiles.

Sería prácticamente imposible llenar cada minuto del tiempo que le dedicamos a una empresa, ya sea la jornada laboral, un pasatiempo, algún entrenamiento, etc., sólo siendo productivos. Aparte de completar la tarea pendiente, que generalmente se logra mediante ráfagas cortas de esfuerzo, también hay una buena cantidad de pérdida de tiempo charlando con los compañeros, pagando cuentas, navegando por internet, soñando despierto y deseando que el día termine. Esto forma parte de la naturaleza humana y es un comportamiento normal.

La pregunta que surge inmediatamente es ¿Por qué invertir tanto tiempo en el trabajo sin ser más productivos? Algunos autores apoyan la teoría de que sin importar que tan mala sea la naturaleza del trabajo, este tiende a ser una fuente importante de "capital social", proveyendo estructura en la vida de las personas, un lugar para conocer amigos y socializar, para iniciar romances para aquellas personas que carecen de otros tipos de comunidades, un camino lejos del crimen y las drogas para los jóvenes, un ejemplo a seguir para los niños y una fuente de autoestima para los adultos.

Más de un estudio enfocado en el aspecto laboral concluyen que:

1. Esta generación está trabajando más horas a la semana que las generaciones anteriores. En muchos casos en trabajos de horario fijo y a la vez, en proyectos personales. Esta es la generación de los emprendedores.
2. El nivel de productividad es afectado por factores tanto internos como externos y que cuando varios de estos factores negativos inciden al mismo tiempo causan una fatiga psicológica, donde disminuye la capacidad emocional, espiritual y actitudinal de la persona, afectando sus habilidades, contribuciones y su rendimiento.
3. Es un comportamiento generalizado que cuando las personas no tienen una meta claramente definida su rendimiento o productividad para alcanzarla sea bajo.

Lo relevante de estas conclusiones es que también aplican en el aspecto personal y es con este fin que presentamos una estrategia de productividad, que permite ser más eficiente y eliminar actividades de poca relevancia o que resultan en pérdida de tiempo.

Esta se llama la matriz de Eisenhower.

Dwight Eisenhower fue el presidente número 34 de los Estados Unidos de Norteamérica. Fue un general de cinco estrellas en el ejército norteamericano y se desempeñó como Comandante Supremo de las Fuerzas Aliadas en Europa durante la Segunda Guerra Mundial.

Eisenhower es considerado una de las personas más productivas de su generación y más allá, y su matriz es una excelente herramienta que puede ser utilizada por cualquier persona y en cualquier tipo de proyecto, para incrementar la productividad.

En ella, usted evalúa todas las actividades o tareas que debe realizar en base a cuatro criterios: si es urgente o no, o si es importante o no. Dependiendo de esta evaluación, se toma un curso de acción específico.

LA MATRIZ DE EISENHOWER

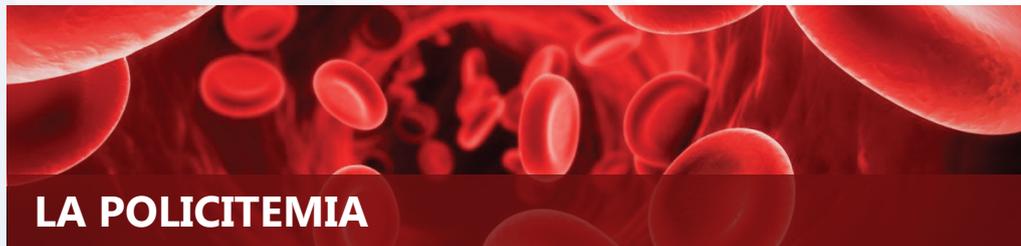
	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER Hágalo ahora. Ejemplo: Pagar los impuestos	DECIDIR Agende una fecha/hora para hacerlo. Ejemplo: Hacer ejercicio, estrategia de negocios a largo plazo.
NO IMPORTANTE	DELEGAR ¿Quién podría hacer esto por usted? Ejemplo: Reservar vuelos Contestar algunos emails	BORRAR Elimínelo. Ejemplo: Ver televisión Revisar las redes sociales

Fuente: tomado del artículo How to Be More Productive and Eliminate Time-Wasting Activities by Using the 'Eisenhower Box' escrito por James Clear. Publicado en [JamesClear.com](https://www.jamesclear.com).

Esto le permite en cierta forma priorizar e incluso eliminar aquellas actividades que consumen su tiempo sin acercarlo a cumplir su misión, sus valores o sus metas.

De acuerdo con esta matriz, las tareas urgentes son aquellas a las que usted debe reaccionar: devolver una llamada, un mensaje de correo, una noticia, etc. mientras que una tarea importante es aquella que contribuye a alcanzar su misión, valores y metas a largo plazo.

Igualmente, si usted no está siendo productivo y quizás está afectado por la fatiga psicológica, La mejor manera de animarse es tomar un descanso de pensar y centrarse constantemente en sus propios desafíos y hacer algo positivo por otra persona, brindándole ayuda. Nada crea más energía e impulso positivo que el acto de ayudar. Esto hace que su mente se olvide de sus problemas, o la fatiga en sí, y la enfoca de lleno en sentirse bien y en lograr algo grandioso.



La policitemia, también conocida como plétora o eritrocitosis, es un trastorno que produce un aumento en la proporción de glóbulos rojos por volumen sanguíneo. Es el opuesto de la anemia, que ocurre cuando hay escasez de glóbulos rojos en la circulación sanguínea.

Existe una forma primaria o policitemia vera, que presenta una proliferación descontrolada de los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas, y una forma secundaria en la que sólo los glóbulos rojos aumentan en número y volumen.

Esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia en hombres con edades comprendidas entre los 50 y 70 años.

Por lo regular está asociada con una mutación genética, cuya causa se desconoce. El aumento del número de glóbulos rojos es una respuesta a la poca cantidad de oxígeno en la sangre. Tales aumentos pueden observarse en personas que residen en altas altitudes, en personas que fuman mucho y en pacientes con enfermedad cardiopulmonar.

SINTOMAS

Los síntomas aparecen de forma lenta y progresiva, junto a síntomas generales como cansancio y adelgazamiento.

Los signos y síntomas más frecuentes están relacionados con el aumento de la viscosidad sanguínea y del volumen total de la sangre circulante: dolor de cabeza, visión borrosa, visión doble, sensación vertiginosa, acúfenos o percepción de sonidos que no existen en el entorno, hormigueos en las extremidades e hipertensión arterial.

Otros síntomas frecuentes de la policitemia son:

- **Prurito hidrogénico o acuagénico:** picor, que aparece de forma característica tras el baño o la ducha.
- **Esplenomegalia:** aumento del tamaño del bazo.
- **Eritrosis o plétora facial:** enrojecimiento esporádico o permanente de las mejillas y la nariz.
- **Quemosis conjuntival:** hinchazón del tejido que recubre los párpados y la conjuntiva del ojo.

COMPLICACIONES

Las complicaciones más graves y frecuentes de la policitemia vera son los fenómenos tromboticos o formación de trombos en el interior de los vasos sanguíneos, produciendo

accidentes cerebrovasculares o ictus, anginas o infartos de miocardio, trombo-embolismo pulmonar o trombosis de venas abdominales o extremidades. Las complicaciones hemorrágicas o sangrados aparecen en el 30-40% de los enfermos. Las más comunes son las úlceras pépticas o hemorragia digestiva y el sangrado por la nariz o epistaxis.

DIAGNÓSTICO

La realización de pruebas como una analítica de sangre, un estudio de la médula ósea o pruebas genéticas, para verificar la mutación del gen JAK2, son fundamentales para poder llegar al diagnóstico. En la analítica de sangre el médico puede observar algunas alteraciones que permiten sospechar esta enfermedad. El dato más destacado es el aumento de la cifra de glóbulos rojos o hematíes, la hemoglobina y el hematocrito. También se podría observar un aumento del número de glóbulos blancos (leucocitosis), así como de las plaquetas (trombocitosis).

TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento es reducir el espesor de la sangre y evitar complicaciones como la formación de trombos o la aparición de hemorragias. Los pacientes con policitemia vera sin tratamiento tienen una supervivencia de tan solo 18 meses, mientras que con un tratamiento adecuado ésta es de más de 15 años.

El tratamiento fundamental en la policitemia vera, es el procedimiento conocido como sangrías. El efecto inmediato de las sangrías o flebotomías es reducir el hematocrito, lo que provoca una mejoría de síntomas como el dolor de cabeza. Se extraen unos 450 ml de sangre cada 3-4 días. En personas de edad avanzada o con problemas cardiovasculares no es aconsejable realizar extracciones tan importantes. En esos casos se recomienda realizar sangrías de 200-300 ml dos o tres veces por semana.

Otros tratamientos incluyen la administración de medicamentos antiagregantes que reducen el riesgo de que se formen trombos. En pacientes de edad avanzada es común administrar fósforo radioactivo y quimioterapia con hidroxiurea o el busulfán. A los pacientes más jóvenes se les suele administrar interferón y anagrelide.

En StateTrust Life, hacemos recomendaciones sobre como llevar una vida más saludable, para que el proceso de evaluación médica, necesario para obtener su plan o póliza de vida transcurra más eficientemente.

Nuestro cliente, Juan Zurza¹ de Ecuador, es un comerciante de artículos de piel en su país y padre de familia, con 4 hijos.

Se acercó a nosotros a finales del año 2001, cuando contaba con 52 años de edad, pues le preocupaba la estabilidad financiera de su familia cuando llegara el momento de su retiro.

Aunque siempre recomendamos a nuestros clientes que inicien la planificación para su retiro lo antes posible, para que cuando llegue el momento sus necesidades financieras estén cubiertas y puedan mantener el estilo de vida al que están acostumbrados, el Sr. Zurza mostró la mejor disposición tanto para ayudarnos a determinar sus metas y objetivos, como también para llevar al pie de la letra las recomendaciones que le brindamos, de este modo, aunque no iniciaba a la edad ideal a aportar para un plan de retiro, con disciplina iba a poder obtener unos buenos resultados en la etapa de desembolso de su plan.

En esta ocasión, la opción que mejor se adaptaba a las necesidades del Sr. Zurza consistía en un plan de retiro garantizado, Horizon, con opción de seguro de vida, para que en caso de fallecimiento sus beneficiarios reciban el monto de retiro. La ventaja de este producto, es que se establece desde el principio una cantidad fija de retiro que recibirá el cliente cada año, a la edad de su retiro y la misma es un monto fijo garantizado.

Durante los siguientes 10 años el cliente realizó pagos trimestrales de aportes. Al llegar el período de retiro en el 2012 el Sr. Zurza recibió el primer pago anual de US\$10,450, el cual seguirá recibiendo de forma garantizada, hasta enero 2022.

¹ Los nombres han sido cambiados para proteger la identidad de nuestros clientes. Los hechos son reales, tomados de los archivos de StateTrust Life.

STATETRUST LIFE

PAGUE SUS APORTES CON CHEQUES DESDE EL PORTAL PARA CLIENTES DE STATETRUST LIFE

Le anunciamos que ya está disponible, a través del Portal para Clientes de StateTrust Life, la opción de hacer sus aportes con cheques, para que pueda hacer sus pagos en línea de forma rápida y conveniente, sin requerir asistencia de un agente y sin tener que hacer un envío postal.

Para acceder a esta opción de pago, sólo debe ingresar al Portal para Clientes con su nombre de usuario y contraseña, y escoger una de las opciones del menú para realizar los aportes: Centro de Aportes, Aportes Pendientes o Proceder a Pagar.

Allí verá el botón de Pagar con cheque. Al presionarlo, le presentará la información que debe completar para realizar la transacción.



STATETRUST BANK

CUMPLIMIENTO DE REGULACIONES INTERNACIONALES PARA ENVÍO Y RECEPCIÓN DE TRANSFERENCIAS BANCARIAS

StateTrust Bank & Trust, Ltd. en cumplimiento con las medidas de seguridad y control que rigen los pagos y transferencias internacionales, informó a sus clientes que al momento de solicitar transferencias bancarias, es necesario proveer la información del beneficiario de la forma más completa y detallada posible, como se muestra en el ejemplo siguiente:

Full Name and Address of Beneficiary:
(Nombre y Dirección del Beneficiario):

ID Type (Tipo de ID):

ID Number (Número de ID):

Country of Issuance of ID (País Emisor):

Nationality (Nacionalidad):

Juan Pérez
Avenida Principal, No. 1
Edificio Amarillo, apto. 1ª
Ensanche Este
Caracas, Venezuela
01234-1234

Passport

12345656

Venezuela

Venezuela



John Doe
Caracas, Venezuela





PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

AMERICANO/INTERNACIONAL

PAÍS / REGIÓN	COMPOSICIÓN DE LOS PERFILES DE INVERSIÓN			STL NIVEL DE RIESGO	CATEGORÍA	SÍMBOLO	NOMBRE DEL ÍNDICE/FONDO	2013	2014	1er TRIMESTRE	2do TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
	CRECIMIENTO	BALANCEADO	MODERADO									
Global		15.00%	15.00%	Moderate	Fixed Income	ASHFIXA VI	ASHPORT FIXED INCOME FUND-A	1.69%	-5.01%	0.67%	-1.02%	-2.60%
Brazil	6.00%	1.00%		High	Stocks	BRZU	DIREXION DAILY BRZIL BULL 3	N/A	N/A	0.00%	13.52%	-72.58%
USA	2.00%	1.00%	0.50%	High	Stocks	DBB	POWERSHARES DB MULTI SECTOR COMMODITY T	N/A	N/A	0.00%	-5.08%	-13.12%
Poland	2.00%	0.75%		High	Stocks	EPOL	ISHARES TRUST MSCI POLAND INVESTABLE	N/A	N/A	0.00%	-1.44%	-7.99%
Peru	0.50%		0.10%	High	Stocks	EPU	ISHARES TRUST MSCI ALL PERU CAPP	N/A	N/A	0.00%	1.18%	-24.22%
Australia	7.00%	5.00%	3.00%	High	Stocks	EWA	ISHARES INC MSCI AUSTRALIA IND	N/A	N/A	0.00%	-5.78%	-15.71%
Canada	0.50%			Moderate	Stocks	EWC	ISHARES MSCI CANADA INDEX	5.30%	1.03%	-5.82%	-5.82%	-13.76%
Europe		2.50%	1.00%	Moderate	Stocks	EWG	ISHARES MSCI GERMANY INDEX	30.84%	-11.96%	8.87%	-4.95%	-1.74%
Italy		2.50%		High	Stocks	EWI	ISHARES INC MSCI ITALY INDEX FD	N/A	N/A	0.00%	2.38%	-5.10%
Malaysia	5.00%	2.50%		High	Stocks	EWM	ISHARES INC MSCI MALAYSIA FREE	N/A	N/A	0.00%	-7.69%	-3.44%
Spain	17.50%	8.00%	5.00%	High	Stocks	EWP	ISHARES INC MSCI SPAIN INDEX FD	N/A	N/A	0.00%	-1.98%	-11.50%
Mexico	4.50%	2.00%	1.00%	High	Stocks	EWZ	ISHARES MSCI MEXICO INDEX	-1.62%	-11.62%	-2.41%	-1.05%	-9.15%
Brazil			1.00%	High	Stocks	EWZ	ISHARES INC MSCI BRAZIL FREE INDEX FUND	N/A	N/A	0.00%	6.42%	-31.96%
Latin America	10.00%	4.00%		High	Stocks	ILF	ISHARES S&P LATIN AMERICA 40	-12.57%	-12.30%	-7.73%	2.61%	-6.30%
India	14.00%		6.00%	High	Stocks	INP	IPATH MSCI INDIA INDEX	-3.99%	22.27%	6.42%	-5.11%	2.74%
Global	2.00%			High	Stocks	IXC	ISHARES TR S&P GLOBAL ENERGY	N/A	N/A	0.00%	-1.04%	-17.13%
Russia	2.50%	1.67%	1.00%	High	Stocks	RSX	MARKET VECTORS RUSSIA ETF	-0.92%	-47.03%	16.40%	7.34%	-11.90%
USA	10.00%	5.00%	4.00%	High	Stocks	SLV	ISHARES SILVER TRUST	N/A	N/A	0.00%	-5.65%	-6.90%
USA	3.00%	2.00%		Moderate	Stocks	SPY	SPDR TRUST SERIES I	32.30%	13.47%	0.88%	0.88%	-6.93%
Global		4.85%	7.50%	Moderate	Fixed Income/Stocks	TEMFIXI	FRANK TEMP INV FRA INC-N ACC	10.85%	1.73%	0.14%	-1.89%	-3.09%
Global		4.50%	10.00%	High	Fixed Income	TEMHYBI	FTF FRANKLIN HIGH YIELD BOND	5.89%	-1.88%	1.33%	-0.46%	-2.89%
USA		4.50%	12.50%	Moderate	Fixed Income/Stocks	TGTRX	FRANK TEMP GLOBAL TOTAL RETURN FUND	3.56%	0.10%	-0.14%	-0.72%	-3.45%
Turkey	10.00%			High	Stocks	TUR	ISHARES INC MSCI TURKEY INDEX	N/A	N/A	0.00%	-14.56%	-18.42%
Global		6.00%	14.90%	Moderate	Fixed Income	VALSHTA	VAL-HOUSE SHRT TERM INTRES-A	2.54%	-13.90%	2.33%	2.33%	-2.78%
N/A			17.50%	N/A	Fixed Income	GENERAL	GENERALACCOUNT	N/A	N/A	0.00%	1.25%	0.47%
N/A	3.50%	27.23%		N/A	N/A	RESERVE	RESERVED	N/A	N/A	0.00%	0.00%	0.00%

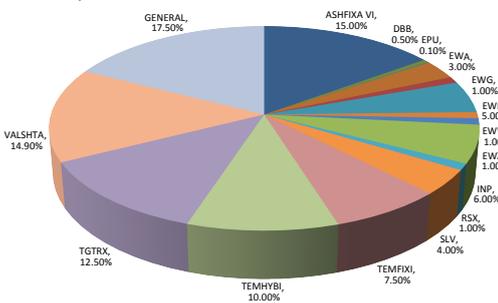
100.00% 100.00% 100.00%

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.

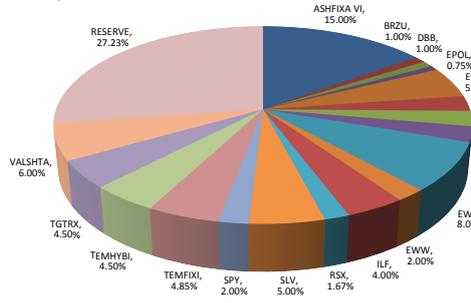
MODERADO

70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



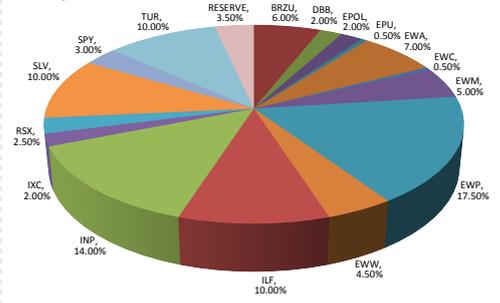
BALANCEADO

40% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 60% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/cartera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.

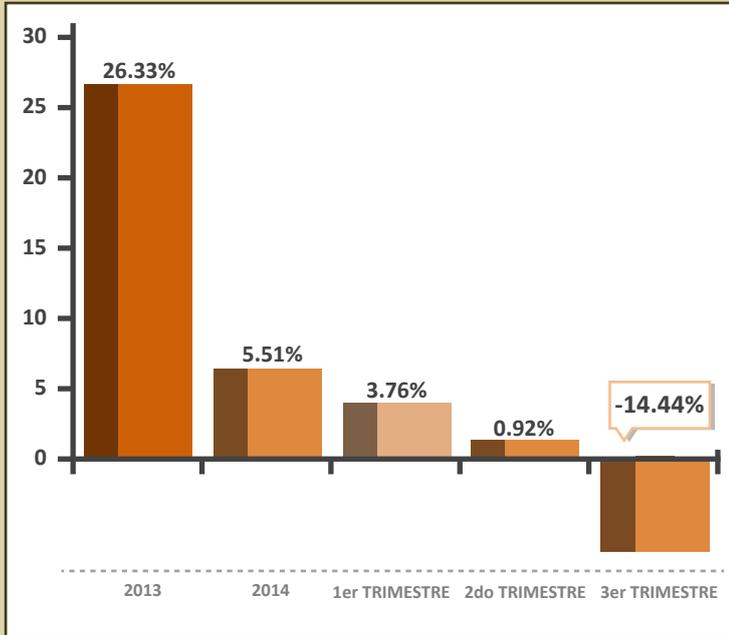


PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

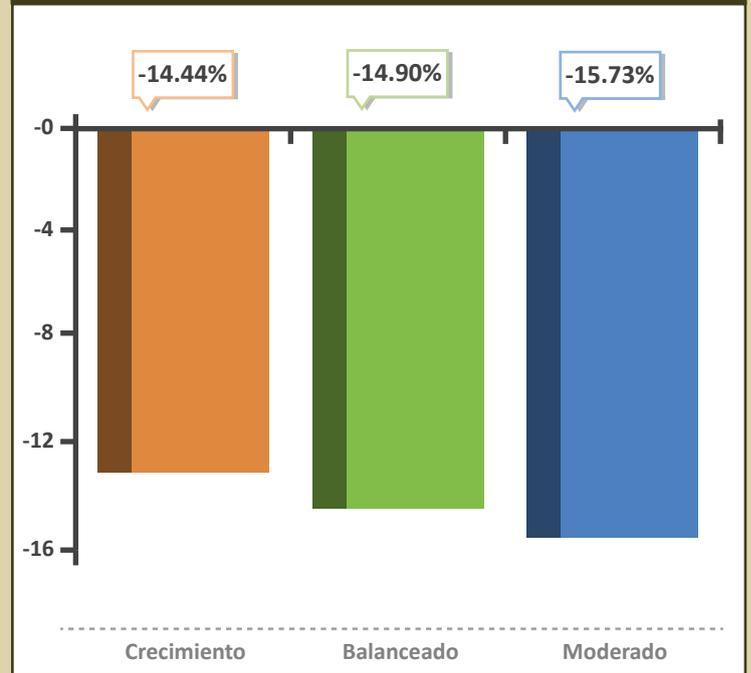
AMERICANO/INTERNACIONAL

CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

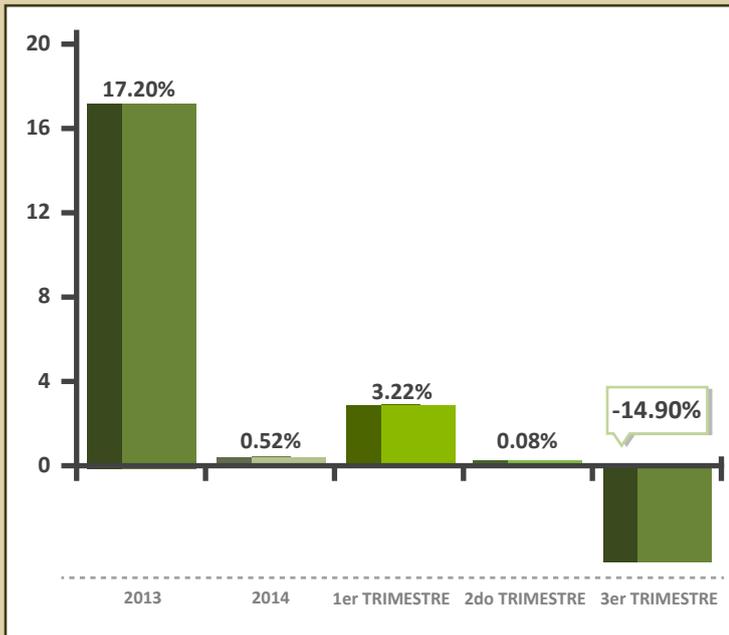


RETORNOS 3ER TRIMESTRE 2015



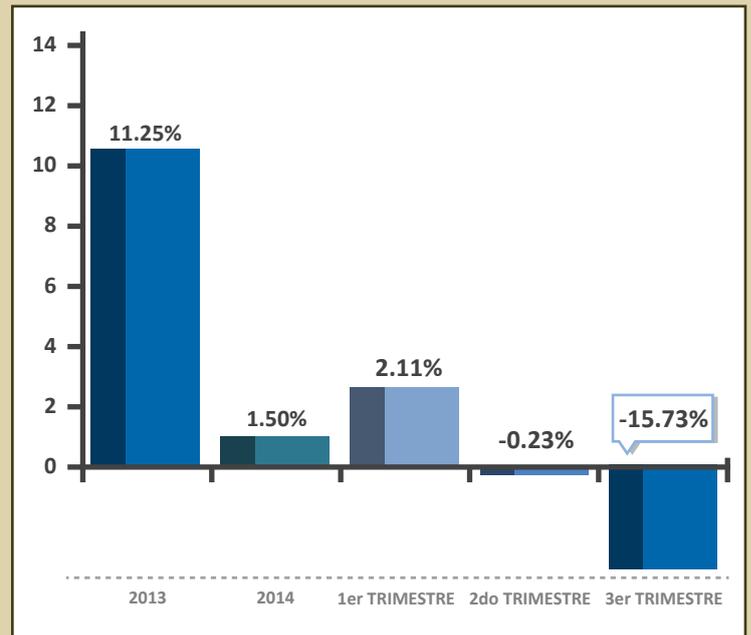
BALANCEADO

40% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 60% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



MODERADO

70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/carretera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.



PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

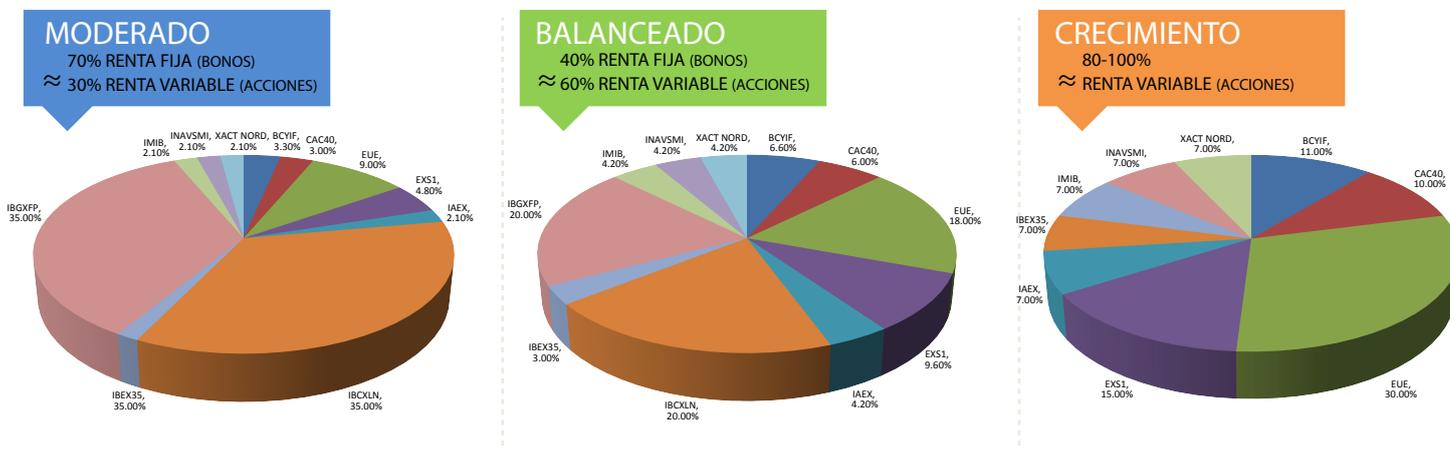
EUROPEO

PAÍS / REGIÓN	COMPOSICIÓN DE LOS PERFILES DE INVERSIÓN			STL NIVEL DE RIESGO	CATEGORÍA	SÍMBOLO	NOMBRE DEL INDICE/FONDO	2013	2014	1er TRIMESTRE	2do TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
	CRECIMIENTO	BALANCEADO	MODERADO									
England	11.00%	6.60%	3.30%	High	Stocks	BCYIF	FTSE 100 INDEX	19.17%	4.10%	4.35%	0.08%	-1.07%
France	10.00%	6.00%	3.00%	High	Stocks	CAC40	CAC 40 INDEX	22.23%	2.45%	18.04%	-1.76%	-6.77%
Europe (Blue Chip)	30.00%	18.00%	9.00%	High	Stocks	EUE	EURO STOXX 50	22.41%	5.69%	18.13%	-4.63%	-5.88%
Germany	15.00%	9.60%	4.80%	High	Stocks	EXS1	DAX INDEX	25.48%	2.65%	22.03%	-9.59%	-15.00%
Holland	7.00%	4.20%	2.10%	High	Stocks	IAEX	AMSTERDAM EXCHANGES INDX	19.52%	7.71%	15.70%	-2.36%	-6.93%
Europe (Blue Chip)		20.00%	35.00%	Moderate	Bonds	IBCXLN	ISHARES EURO CORPORATE BOND	1.63%	8.03%	1.10%	-3.10%	-0.20%
Spain	6.00%	3.00%	1.50%	High	Stocks	IBEX35	IBEX 35 INDEX	27.77%	8.73%	12.97%	0.00%	-2.00%
Europe (Blue Chip)		20.00%	35.00%	Moderate	Bonds	IBGXFP	ISHARES EURO GOVT. BOND	2.57%	5.67%	0.93%	-1.08%	0.67%
Italy	7.00%	4.20%	2.10%	High	Stocks	IMIB	S&P/MIB INDEX	20.19%	1.39%	20.85%	-1.22%	-1.52%
Switzerland	7.00%	4.20%	2.10%	High	Stocks	INAVSMI	SWISS MARKET INDEX	22.99%	23.16%	18.53%	-2.16%	-9.84%
Nordic	7.00%	4.20%	2.10%	High	Stocks	XACT NORD	XACT VINX 30ETF NORDIC INDEX	25.78%	15.92%	19.76%	-5.41%	-0.33%

100.00% 100.00% 100.00%

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/cartera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.

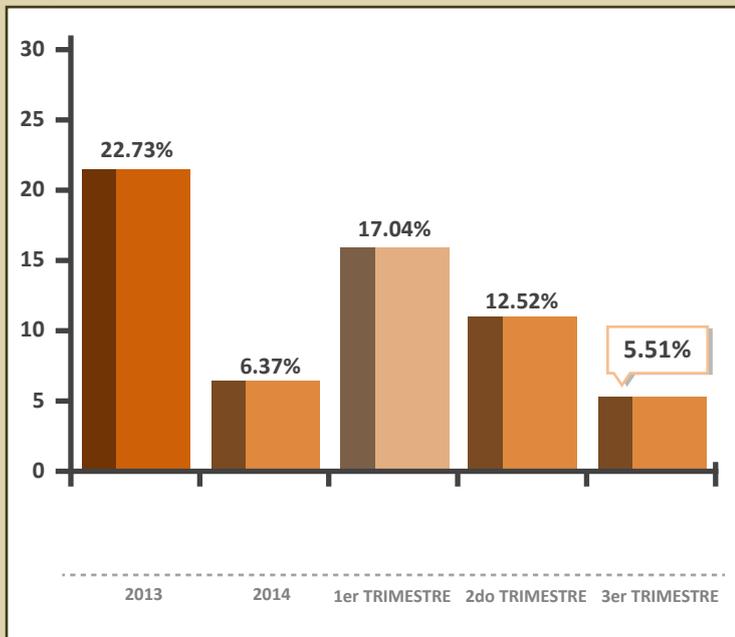


PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

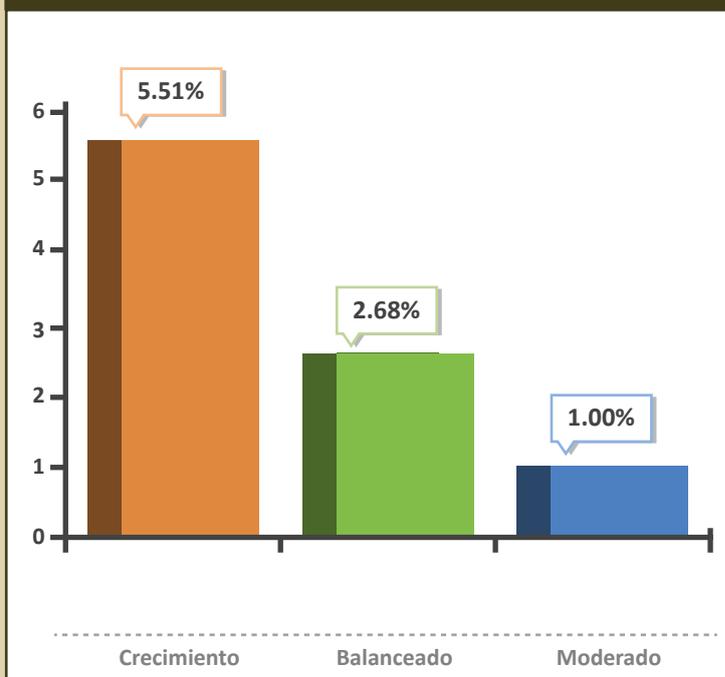
EUROPEO

CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

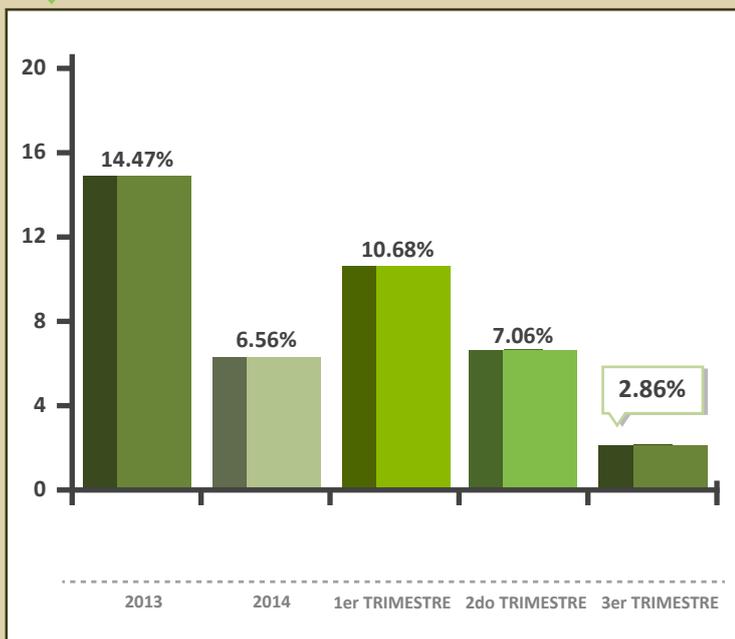


RETORNOS 3^{ER} TRIMESTRE 2015



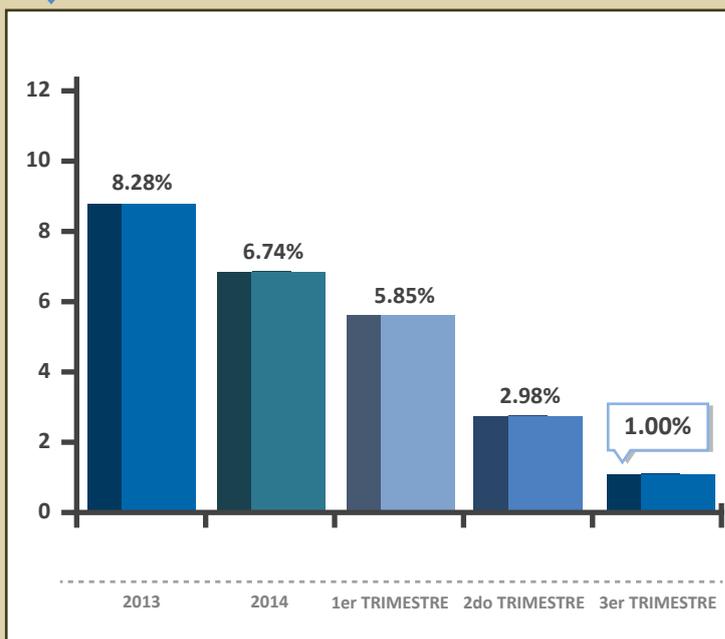
BALANCEADO

40% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 60% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



MODERADO

70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/carera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.



PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

PRODUCTOS: COMPASS, HORIZON-G, EDUPLAN-G

PAÍS / REGIÓN	COMPOSICIÓN DE LOS PERFILES DE INVERSIÓN			STL NIVEL DE RIESGO	CATEGORÍA	SÍMBOLO	NOMBRE DEL ÍNDICE/FONDO	2013	2014	1er TRIMESTRE	2do TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
	CRECIMIENTO	BALANCEADO	MODERADO									
Global	8.00%	27.50%	17.50%	Moderate	Fixed Income	ASHFIXA VI	ASHPORT FIXED INCOME FUND-A	1.69%	-5.01%	0.67%	-1.02%	-2.60%
Global	6.00%	6.00%		High	Stocks	ASHLCGA	ASHPORT LARGE CAP FUND-A	10.55%	4.90%	-2.65%	1.34%	-9.92%
Brazil	6.00%	3.00%		High	Stocks	BRZU	DIREXION DAILY BRZIL BULL 3	N/A	N/A	0.00%	13.52%	-72.58%
USA	1.50%	1.00%		High	Stocks	DBB	POWERSHARES DB MULTI SECTOR COMMODITY T	N/A	N/A	0.00%	-5.08%	-13.12%
Poland	1.75%	0.75%		High	Stocks	EPOL	ISHARES MSCI POLAND INVESTABLE MKT IND	3.74%	-16.25%	-2.87%	-1.44%	-7.99%
Australia	6.00%	3.00%	0.50%	Moderate	Stocks	EWA	ISHARES MSCI AUSTRALIA INDEX	1.78%	-4.75%	3.11%	-5.78%	-15.71%
Europe	5.00%	2.00%	1.00%	Moderate	Stocks	EWG	ISHARES MSCI GERMANY INDEX	30.84%	-11.96%	8.87%	-4.95%	-1.74%
Malaysia	4.00%	1.50%		High	Stocks	EWM	ISHARES INC MSCI MALAYSIA FREE	N/A	N/A	0.00%	-7.69%	-3.44%
Spain	7.00%	4.00%	1.00%	High	Stocks	EWP	ISHARES INC MSCI SPAIN INDEX FD	N/A	N/A	0.00%	-1.98%	-11.50%
Singapore	1.50%			Moderate	Stocks	EWS	ISHARES MSCI SINGAPORE INDEX	-0.02%	2.61%	-2.14%	-0.41%	-19.22%
Mexico	8.00%	6.00%	2.00%	High	Stocks	EWZ	ISHARES MSCI MEXICO INDEX	-1.62%	-11.62%	-2.41%	-1.05%	-9.15%
Brazil	5.00%	2.00%	1.00%	High	Stocks	EWZ	ISHARES INC MSCI BRAZIL INDEX FUND	-17.52%	-15.56%	-14.22%	6.42%	-31.96%
Latin America	5.00%	2.50%	1.00%	High	Stocks	ILF	ISHARES TRUST S&P LATIN AMERN 40	N/A	N/A	0.00%	2.61%	-6.30%
India	10.00%	6.00%	1.00%	High	Stocks	INP	IPATH MSCI INDIA INDEX ETN	-3.99%	22.27%	6.42%	-5.11%	2.74%
Russia	2.00%	1.00%	0.10%	High	Stocks	RSX	MARKET VECTORS ETF TR RUSSIA ETF	N/A	N/A	0.00%	7.34%	-11.90%
USA	7.00%	5.00%	1.00%	High	Stocks	SLV	ISHARES SILVER TRUST	N/A	N/A	0.00%	-5.65%	-6.90%
USA	8.00%	8.00%	5.00%	High	Stocks	STCIDXA	STATETRUST ENHANCED INDEX FUND-A	7.55%	5.64%	-2.33%	0.79%	-17.54%
Global			5.00%	Moderate	Fixed Income	TEMFIXI	FRANKLIN INCOME FUND CLASS N (ACC)	N/A	N/A	0.00%	-1.89%	-3.09%
Global			5.00%	Moderate	Fixed Income	TEMHYBI	FRANKLIN HIGH YIELD FUND CLASS N	N/A	N/A	0.00%	-0.46%	-2.89%
Global		3.00%	5.00%	Moderate	Fixed Income	TGTRX	FRANK TEMP GLOBAL TOTAL RETURN FUND	3.55%	0.10%	-0.14%	-0.72%	-3.45%
Turkey	4.25%	2.50%	1.00%	High	Stocks	TUR	ISHARES MSCI TURKEY INVEST MKT INDEX	-27.29%	15.76%	-14.56%	-14.56%	-18.42%
Global	4.00%	10.00%	19.50%	Moderate	Fixed Income	VALSHTA	VAL-HOUSE SHRT TERM INTRES-A	2.54%	-13.90%	2.33%	2.33%	-2.78%
N/A			30.00%	N/A	Fixed Income	GENERAL	GENERAL ACCOUNT	3.00%	2.99%	0.74%	1.25%	0.47%
N/A		5.25%	3.40%	N/A	N/A	RESERVE	RESERVED	N/A	N/A	N/A	N/A	0.00%

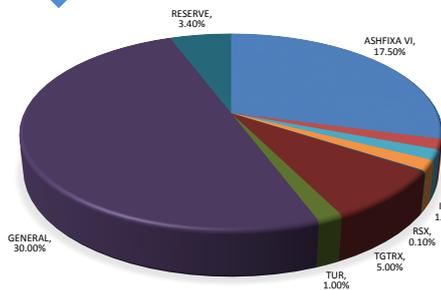
100.00% 100.00% 100.00%

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.

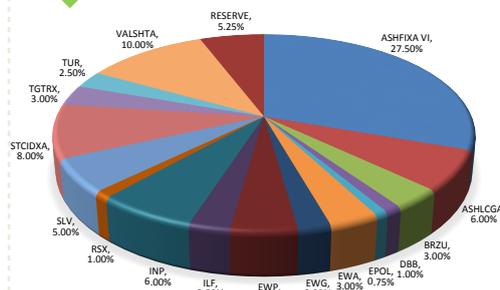
MODERADO

70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



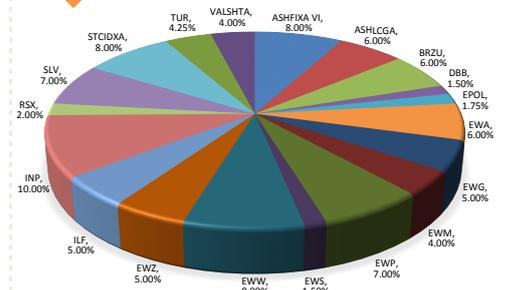
BALANCEADO

40% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 60% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/cartera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.

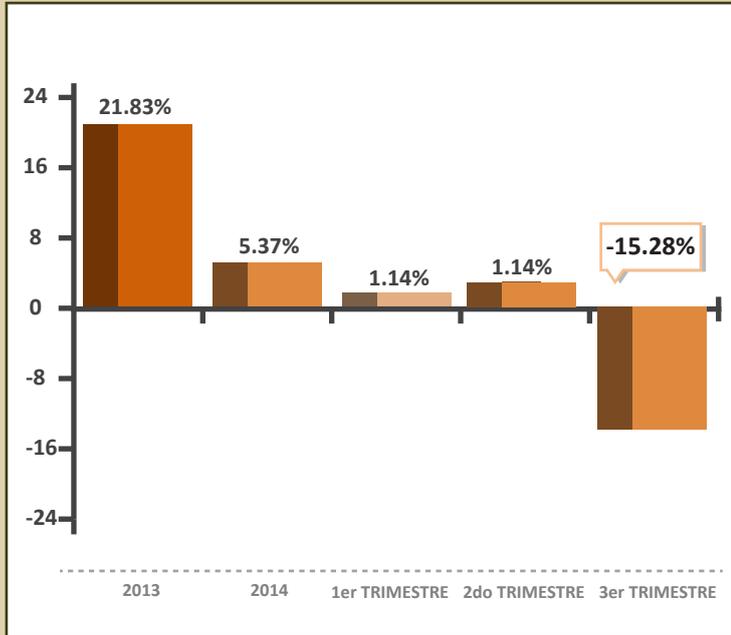


PORTAFOLIO FONDOS/ÍNDICES (ETF)

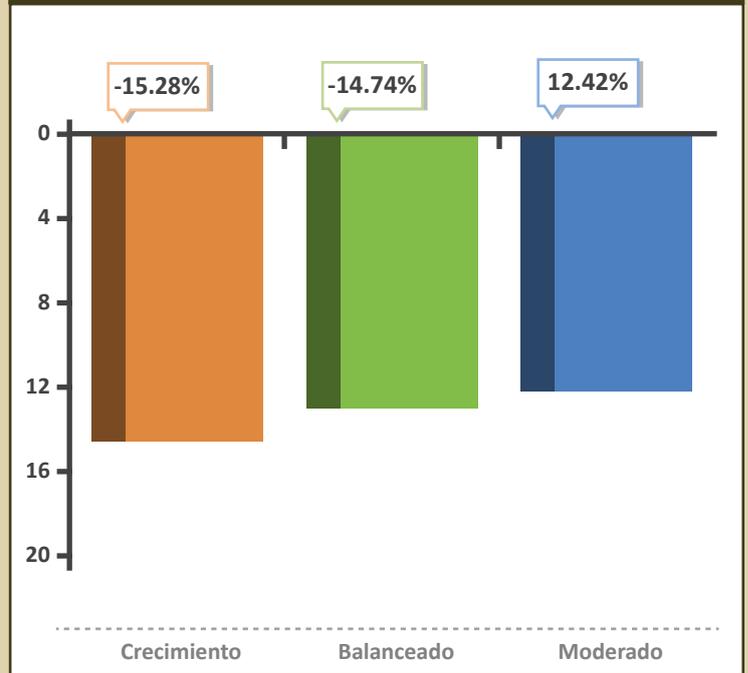
PRODUCTOS: COMPASS, HORIZON-G, EDUPLAN-G

CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

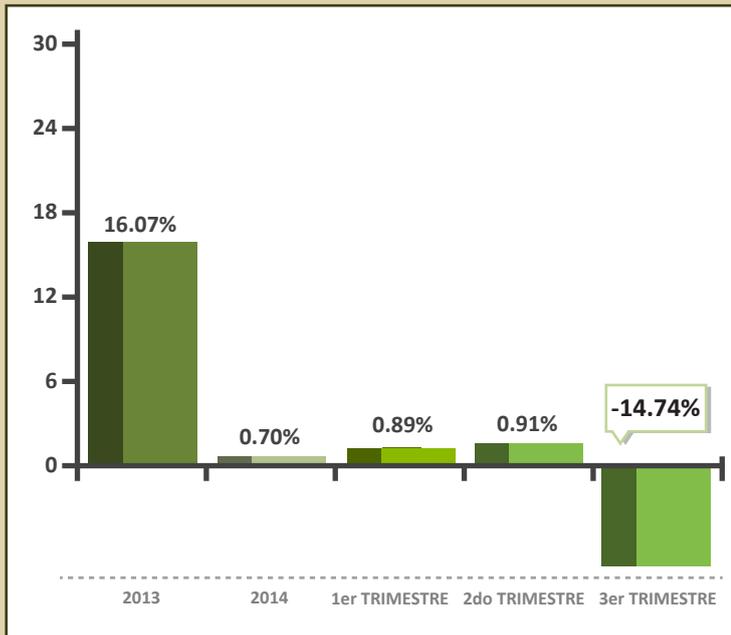


RETORNOS 3ER TRIMESTRE 2015



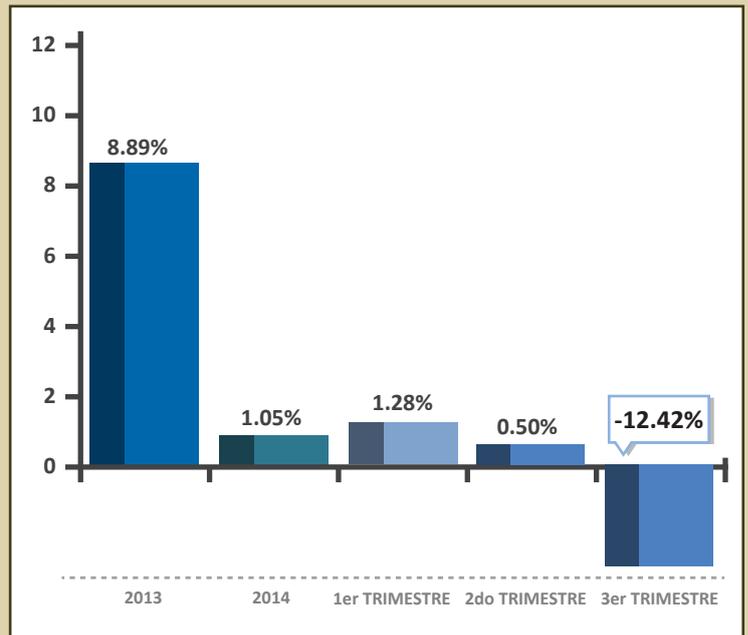
BALANCEADO

40% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 60% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



MODERADO

70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)



Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el rendimiento futuro (pueden existir pérdidas de capital). Los retornos son sobre los montos netos, después de deducir los gastos, por lo que el retorno sobre los aportes será menor a los retornos indicados. Los rendimientos de cada plan en particular pueden variar dependiendo de cuando se realicen los pagos, por composición del portafolio/carretera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras.