



STATETRUST

Life & Annuities

ARISTAS

DE UNA VIDA PLENA

Publicación Corporativa de *StateTrust Life & Annuities*

APRENDIENDO A AHORRAR CON UN PLAN DE EDUCACIÓN

**CUANDO NUESTRO
DOCTOR SE CONVIERTE
EN NUESTRO BANQUERO**

**¿QUIÉN DEBE MANEJAR
LAS FINANZAS DENTRO
DE LA PAREJA Y CÓMO?**

Sabía Usted...
Sobre el insomnio?

**LO QUE GANAMOS
CUANDO PERDEMOS**

EDITORIAL

¡Bienvenido, estimado lector! Aquí le presentamos la edición más reciente de ARISTAS, correspondiente al tercer trimestre del año 2013. Aquí encontrará nuestras acostumbradas secciones, con artículos de actualidad, para ayudarle a disfrutar de una vida más plena.

En la sección de **Perspectivas** planteamos, en el artículo “Lo que Ganamos cuando Perdemos”, soluciones alternas a problemas globales actuales. En este caso tratamos el fracaso como una herramienta de desarrollo de la inteligencia emocional y para alcanzar el éxito.

“Cuando nuestro Doctor se Convierte en nuestro Banquero” es el artículo que presentamos en la sección de **Necesidades y Soluciones**. Aquí exploramos la tendencia en el mercado financiero internacional de proveer crédito para procedimientos médicos, no cubiertos por las compañías de seguros, a pacientes jubilados y las consecuencias de este tipo de financiamiento.

En la sección de **Economía** abordamos el tema de “¿Quién debe manejar las finanzas dentro de la relación y cómo debe hacerlo?” presentando la preparación que deben realizar los miembros de una pareja, para manejar las finanzas del hogar en conjunto, las preguntas que deben hacerse para poder planificar y qué es importante saber en caso de una emergencia.

“El insomnio”, una enfermedad a la que a veces no le damos importancia, puede empeorar una condición existente o ser un síntoma de otro problema mayor. En la sección de **Sabía Usted...** le presentamos los síntomas, causas y tratamientos para manejar esta enfermedad que afecta a la mitad de la población mundial en algún momento de sus vidas.

En los **Temas de Interés del Grupo StateTrust** incluimos el servicio de tarjetas de débito y crédito para jóvenes, que ofrecemos a través de StateTrust Bank. Un producto ideal para cuando nuestros hijos viajan solos o dejan la casa para irse a estudiar a la universidad y de StateTrust Life le presentamos los nuevos servicios y productos que estamos en proceso de implementar: seguros de viaje, de viajes médicos, muerte accidental, evacuación, para visa de viaje, y estudios en el exterior, ideales cuando se encuentra fuera de su país de residencia o para cumplir con requisitos de visa.

En la sección de **Testimonios**, la señora María Viñas nos reafirma la importancia de desarrollar el hábito del ahorro y aún cuando usted cree que no es posible, siempre existe una forma de lograrlo.

Como siempre, esperamos que disfrute los artículos que hemos preparado para usted en esta edición.

CONTENIDO

Páginas

- 3** PERSPECTIVAS
Lo que ganamos cuando perdemos
- 4** TEMAS DE INTERÉS STATE TRUST GROUP
 - * Tarjetas de débito y crédito para jóvenes
 - * Nuevos seguros de viajes
- 5** ECONOMÍA
¿quién debe manejar las finanzas dentro de la pareja y cómo?
- 6** NECESIDADES Y SOLUCIONES
Cuando nuestro doctor se convierte en nuestro banquero
- 7** TESTIMONIOS
Aprendiendo a ahorrar con un seguro de educación
- 8** SABÍA USTED...
El insomnio
- 9** PORTAFOLIOS

GERENCIA

DAVID VURGAI
Presidente

dvurgait@statetrust.com

NUESTROS CONTACTOS

SERVICIO AL CLIENTE

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

COBRANZAS

cobranzas@statetrustlife.com

BENEFICIOS Y SINIESTROS

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

GERENCIA

gerencia@statetrustlife.com
empleos@statetrustlife.com

LO QUE GANAMOS CUANDO PERDEMOS

Para alcanzar el éxito, es necesario experimentar el fracaso y aprender de este. Para eso, hay que levantarse tras cada caída y seguir intentándolo. Sin embargo, como sociedad, estamos fomentando en las generaciones más jóvenes a que se den por vencido ante la primera señal de problemas.

¿Cómo podemos ayudarlos a adquirir la actitud necesaria para triunfar?

I. Debemos fomentar la sana competencia durante la infancia.

En general, obtener reconocimiento por nuestras acciones o habilidades puede ser un potente motivador que nos inspire a alcanzar el éxito, sin embargo, cuando este reconocimiento es constante, puede tener como consecuencia un bajo rendimiento, convertirnos en narcisistas y con una idea de que el mundo nos debe algo.

Durante la infancia, que es la época de la vida en que las personas son más abiertas y vulnerables a los estímulos externos, estas responden positivamente a los halagos a sus talentos y habilidades, según explica Carol Dweck, profesora de psicología en la Universidad de Stanford, pero después de recibir elogios a sus habilidades innatas, los niños se desmoronan ante la primera dificultad que se les presente y desmoralizados por el fracaso, dicen que prefieren hacer trampa que correr el riesgo de fracasar de nuevo.

Resulta que, una vez que los niños desarrollan las habilidades necesarias para realizar una tarea, la emoción y la incertidumbre de la competencia puede llegar a ser el único atractivo para realizar esa actividad. Y la única motivación para superarse, aprender y ser mejores en lo que hacen es perdiendo de vez en cuando.

II. Velar por el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de una buena educación.

En la década de los ochentas surgió la teoría de que los niños deben aprender a manejar sus emociones con el fin de alcanzar su máximo potencial. Peter Salovey profesor de psicología de la Universidad de Yale, al estudiar el conjunto de habilidades que definen esta "inteligencia emocional" se dió cuenta de que se trata de algo que afecta desde la resolución de problemas hasta la satisfacción laboral.

Las llamadas habilidades no cognitivas - atributos como el autocontrol, la persistencia y la conciencia de sí mismo - podrían ser mejores para predecir la trayectoria de vida de una persona que las medidas de rendimiento académico que se utilizan actualmente.

Una investigación del 2011, que estudió por más de 50 años a 17,000 bebés británicos, encontró que el nivel de bienestar mental de un niño está directamente relacionado con el éxito futuro. Estudios similares han encontrado que los niños que desarrollan estas habilidades no sólo tienen más probabilidades de tener éxito en el trabajo, sino también de tener matrimonios más largos. Además, sufren menos de depresión y ansiedad.

Algunas evidencias muestran que incluso son físicamente más saludables.

Estos estudios demuestran que es a través del desarrollo de habilidades no-cognitivas y de inteligencia emocional, que las personas aprenden a aceptar un fracaso y con qué facilidad se recuperan, si van a aprender de la experiencia o si van a desarrollar un trauma al respecto.



Cuando se trata de niños, nuestro trabajo, como padres y educadores, consiste en ayudarlos a superar los contratiempos, para que entiendan que el progreso sostenido a lo largo del tiempo es más importante que una victoria o una derrota en particular, y enseñarles a felicitar al niño que tuvo éxito, donde ellos fracasaron.

III. El Secreto es trabajar duro, contar con suerte y tener muchos fracasos.

Cuando llegamos a la edad adulta, nuestro camino pudo haber estado lleno de fracasos o de éxitos, pero la actitud con que reaccionamos frente a estos eventos y cómo hayamos asumido esas experiencias va a depender de nuestra madurez e inteligencia emocional.

Si usted apenas está comenzando su viaje hacia el éxito, o si usted se está cuestionando qué está haciendo mal, le enseñamos como se gana perdiendo.

Olvídense de la pasión y concéntrese en el trabajo arduo.

Para la mayoría de la gente es fácil ser un apasionado de las cosas cuando son nuevas o están funcionando, sin embargo, cuando estas dejan de funcionar, van lentamente drenando la pasión. Sin embargo, a medida que los proyectos van alcanzando cierto éxito, va incrementando nuestra pasión por ellos. El éxito provoca pasión más frecuentemente que las veces en que ayuda a alcanzar el éxito.

Por eso, trabaje ardua y constantemente en su proyecto, para que la pasión le acompañe.

Acepte que necesita suerte.

Detrás de toda historia de éxito, hay una gran parte que se le atribuye a la suerte y aunque esta no se puede controlar, uno si puede ponerse en situaciones con mejores probabilidades, donde le sea más fácil a la suerte encontrarle.

Lo más útil que puede hacer es mantenerse intentándolo. Si falla, aprenda la lección e intente algo diferente, hasta que la suerte le sonría.

Utilice el fracaso como una herramienta, no como un resultado.

Si fracasa, aprenda de esa experiencia; acerca de usted, acerca del entorno y de la situación particular. Aprenda lo más que pueda y muévase rápidamente al próximo proyecto. Seguir intentándolo es la única forma de encontrar el éxito.

Y recuerde, el fracaso es el lugar en donde al éxito le gusta esconderse a plena vista.

STATE TRUST BANK



TARJETAS DE DÉBITO Y CRÉDITO PARA JÓVENES

Con las tarjetas de débito y crédito para jóvenes de StateTrust Bank, usted tendrá la tranquilidad de saber que sus hijos, aún si son menores de edad, tienen un método de pago seguro y con amplia cobertura.

Promueva la responsabilidad financiera de sus hijos y facilite:

- ◆ Consumos corrientes
- ◆ Gastos de emergencia
- ◆ Compras escolares
- ◆ Compras por Internet
- ◆ Gastos de viajes
- ◆ Planificación de presupuestos

Desde la comodidad de su casa, en su computador o desde su teléfono móvil, usted puede:

- ◆ Recargar las tarjetas 24/7, así su hijo tendrá dinero inmediato en cualquier momento.
- ◆ Establecer presupuestos a través de transferencias programadas.
- ◆ Establecer alertas de uso y manejo de las tarjetas.
- ◆ Activar/desactivar el retiro de efectivo de cajeros automáticos.
- ◆ Limitar la exposición al fraude, habilitando el uso de sus tarjetas en períodos definidos y en países que visitan por vacaciones o residen por estudios.

STATE TRUST LIFE

SEGUROS DE VIAJE DE STATE TRUST LIFE

En StateTrust Life estamos en el proceso de desarrollo de una cartera de seguros de viajes, para extender la protección de nuestros asegurados cuando se encuentran en el extranjero, por un período inferior a 12 meses. Estos planes, han sido diseñados para proveer cobertura de gastos médicos, evacuación, muerte accidental o como requisito para una visa de viaje.

Entre ellos **Passport**, este plan ofrece cobertura en caso de muerte en un accidente durante el viaje. Provee una cobertura continua 24/7, desde el momento de partida hasta el regreso. El monto de la cobertura puede ser de hasta \$1 millón. Este plan también contiene un suplemento para una evacuación médica de emergencia (en caso de que ocurra alguna lesión) y para la repatriación de los restos mortales.

Otros productos relacionados de StateTrust Life estará ofreciendo son:

TravelOne

Este plan ofrece cobertura constante, mientras el asegurado se encuentre de viaje.

MultiTravel

Este plan es similar al plan TravelOne, pero la cobertura es por un año completo, para cualquier viaje realizado durante ese período.

LifePassage

Este plan está diseñado para los viajeros que estarán en el extranjero durante al menos 6 meses. El plan provee protección médica completa, incluyendo tratamientos médicos de emergencia, chequeos regulares y opcionalmente, la cobertura de medicamentos recetados.



SafeRescue

Este plan ofrece asistencia en caso de que usted quede gravemente enfermo o herido durante su viaje. El plan proporcionará evacuación médica al hospital más cercano. También contiene un suplemento para la repatriación de los restos mortales.

Journey

Este plan ofrece cobertura por pérdida de vida en un accidente aéreo. El plan ofrece cobertura para vuelos nacionales o internacionales.

SecureTravel

Este plan ofrece cobertura médica, evacuación por emergencia médica, 24 horas de asistencia de emergencia y un beneficio por muerte accidental.

StudyGuard

Este plan ofrece un seguro médico para quienes planean estudiar en el extranjero. Provee cobertura para las visitas al hospital y medicamentos recetados.

¿QUIÉN DEBE MANEJAR LAS FINANZAS DENTRO DE LA RELACIÓN Y CÓMO DEBE HACERLO?

Aunque los asesores financieros coinciden en que es saludable que sea uno de los miembros de la pareja quien maneje las cuentas y el presupuesto del hogar, un estudio realizado por una institución financiera norteamericana identificó que un 28% de los encuestados entendían que en caso de que les pasara algo, sus cónyuges no sabrían cómo se manejan las finanzas, ni cuál es la situación financiera de la pareja.

De acuerdo con las estadísticas, el principal motivo de peleas, y por ende, una de las principales causas de divorcio, es el dinero y las finanzas en conjunto.

En nuestra sociedad, tradicionalmente, el tema del dinero es un tabú. Irónicamente, entramos a una convivencia en pareja sin tener idea de cómo es mejor manejar las finanzas, esto siempre dará lugar a situaciones conflictivas que pudieran ser evitadas.

Pero, ¿Cuál de los cónyuges debe manejar las finanzas de la pareja? Depende de las habilidades de cada uno. Tradicionalmente era la mujer la que administraba el dinero y el hombre quien lo ganaba. Hoy en día puede existir una división de funciones en este aspecto, o puede ser asumido por uno de los miembros porque le gusta, por responsabilidad o simplemente porque no lo odia.

Para aquellas parejas que están empezando, les ofrecemos los siguientes consejos simplificados para la administración de sus finanzas en conjunto:

1. ¿Separación de bienes o bienes mancomunados? Para cada pareja, el régimen económico más idóneo depende de su situación particular. Las parejas informales se suscriben a la separación de bienes y la mayoría de los matrimonios adopta el sistema económico que existe por defecto en el lugar donde se casan.

2. Establezcan prioridades. El paso más importante es determinar lo que quieren alcanzar a corto y largo plazo, por ejemplo, comprar una casa o reducir los gastos de vida. Además de identificar y buscar soluciones para situaciones que pudieran ser conflictivas.

3. Preparen un presupuesto. Es importante saber cuánto dinero entra y cuanto sale. Cuanto gastar, cuanto ahorrar y cuanto utilizar en otros proyectos. Lo que les queda lo pueden usar a su antojo.

4. Decidan cuanto contribuye cada uno a los gastos mancomunados, para que uno no sienta que lleva toda la carga o que el otro aporta menos. Algunas parejas manejan todo desde una sola cuenta, otras lo hacen por separado. Pero, cada miembro del matrimonio tiene la obligación de contribuir a la economía de la pareja de forma proporcional a sus ingresos.

5. Determinen que gastos deben consultar con el otro. Que exista un dinero en común y se tomen las decisiones sobre él en conjunto y por consenso es un elemento fundamental en el funcionamiento de la pareja.

A veces, situaciones como quedar incapacitado, el divorcio o la muerte de uno de los cónyuges es el detonante de una situación financiera incierta y la llegada de serios problemas para la familia. Las parejas evitan tener este tipo de conversación, pues les resulta



incómodo tratar el tema de su propia mortalidad y porque podría ser causa de confrontación.

Tanto a las parejas recién formadas, como aquellas que ya llevan un buen tiempo manejando sus finanzas en conjunto, les ofrecemos estos consejos para planificar como actuar, y tener una estructura, en caso de la ausencia del cónyuge.

6. Prepare una lista de los activos que poseen como pareja.

Sabiendo lo que tienen y su valor, les ayudará a tomar decisiones informadas acerca de cómo distribuir los activos cuando se enfrenta una transición no planificada. Incluya:

- ◆ Cuentas financieras.
- ◆ Planes de retiro y educación.
- ◆ Cuentas individuales de jubilación, de corretaje y cuentas corrientes.
- ◆ Pólizas de seguros de vida de StateTrust Life, si las primas han sido pagadas o no y quiénes son los beneficiarios.
- ◆ El fondo de emergencia de la pareja y como acceder a él.
- ◆ Cualquier forma de compensación diferida, como bonos o acciones.
- ◆ Incluya la descripción y valoración de activos físicos como su casa, automóvil o barco, no olvide incluir instrucciones especiales de mantenimiento.
- ◆ Incluya activos atípicos como millas de aerolíneas, puntos de hotel y *timeshares*.

Incluya en donde están estas cuentas, a nombre de quien y los nombres de usuario y contraseñas para todas las cuentas y activos en línea. Además, proponga el orden en que los activos deben ser aprovechados, ya sea en la jubilación o en caso de una emergencia, con miras a maximizar su valor y evitar impuestos o sanciones por retiros anticipados, por ejemplo.

Una vez que la lista esté terminada, debe discutir con su pareja la forma en que la gestión de dichos activos se ajusta a su seguridad financiera y a los objetivos a largo plazo.

CUANDO NUESTRO DOCTOR SE CONVIERTE EN NUESTRO BANQUERO

Recientemente visitaba el consultorio de mi dentista, para una limpieza dental de rutina.

Mi dentista y yo siempre hemos tenido una buena relación. Yo fui uno de sus primeros pacientes y en agradecimiento por seguir con ella todo este tiempo, ella tiene algunas consideraciones conmigo, como por ejemplo, atenderme un sábado, aun cuando ella tradicionalmente no labora ese día.

Siempre me he preocupado por saber cómo le va en su nuevo consultorio y por recomendarle formas de captar clientes, pero en esta última visita fue ella quien abordó el tema, explicándome lo que para ella era la mejor estrategia para esos fines. Se le había acercado una entidad financiera para proponerle un servicio que le convendría muchísimo a ella y a sus clientes, una línea de crédito para sus pacientes, para que puedan someterse a algunos procedimientos, necesarios pero costosos, que sus compañías de seguros no le cubren.

No se consultaría el historial ni la puntuación crediticia del paciente, estos sólo debían firmar unos cuantos formularios con su información y algunos datos financieros, y listo; la doctora recibiría el total de sus honorarios por adelantado, mientras el paciente pagaría por el servicio en cómodas cuotas. La entidad financiera le había dicho que este servicio era la última tendencia de la industria médica y financiera en los Estados Unidos, y que todos los consultorios de cirujanos plásticos, dentistas y otorrinos, de los que colocan aparatos auditivos, lo estaban implementando.



Me intrigó mucho esta oferta y decidí investigarla. No entendía donde estaba la ganancia para la entidad financiera, y por qué estaba dispuesta a asumir semejante riesgo.

Lo primero que descubrí es que este servicio está dirigido principalmente a personas jubiladas, para la realización de aquellos procedimientos que no pueden pagar y de los que sus seguros sólo cubren una parte o nada. La realidad es que en algunos casos, el financiamiento a través de terceros es la única opción que tienen estos pacientes para pagar los servicios médicos que ellos necesitan.

Seguí buscando información y encontré una investigación realizada por el periódico New York Times a las principales entidades financieras que ofrecen estos servicios. A partir de las mismas presentamos:

VENTAJAS

- ◆ No tomar en cuenta el historial crediticio del paciente.
- ◆ Se pueden aprobar rápidamente en la oficina del doctor, sin cuota inicial, facilitando la capacidad de endeudamiento a personas que ya tienen una débil posición financiera.
- ◆ El atractivo para los doctores es que sus pacientes podrán optar por servicios y productos que bajo otras circunstancias descartarían, por no estar cubiertos por su seguro.
- ◆ Cada vez son más los proveedores de servicios médicos que están persuadiendo a sus pacientes a tomar un crédito para pagar por sus servicios.
- ◆ Mientras los pagos estén al día, las condiciones pueden resultar atractivas.
- ◆ El doctor recibe el pago completo de sus honorarios, por adelantado.

DESVENTAJAS

- ◆ Se han identificado malas prácticas, como por ejemplo el uso de técnicas de ventas de alta presión, en momentos vulnerables para el paciente o la facturación de trabajos no-autorizados. En algunos casos se le dió a entender al cliente que se trataba de un acuerdo de pago, directamente con el consultorio y no que era un crédito de alto costo, con una institución financiera.
- ◆ No existen políticas formales dentro de la industria, para regular este tipo de financiamiento. Tampoco existe un estándar de precio, el costo varía de doctor a doctor, lo que motiva a que sobrevaluen el precio de sus servicios a aquellos pacientes que toman un financiamiento.
- ◆ En el momento en que se deja de hacer un pago, la tasa de penalidad entra en vigencia automáticamente. Estas tasas son generalmente retroactivas, aplicándose al balance original, no al monto adeudado por el tarjetahabiente.
- ◆ En el caso de las tarjetas de crédito, inicialmente tienen un período de gracia de 0 a 18 meses, con 0% de interés. Una vez que se cumple este período, si no se ha pagado el balance completo, una tasa de hasta un 30% es aplicada. Si hay un atraso, también se cobra mora de forma automática.

RECOMENDACIONES

Como cualquier otro instrumento financiero, este podría ser una solución eficiente para aquellas personas jubiladas, que necesitan mayores cuidados médicos, y que a su vez están lidiando con ingresos reducidos, ahorros que se van gastando y deudas que se amontonan. Sin embargo, la realidad es que por falta de conocimientos de las condiciones del préstamo o por falta de educación financiera básica, están siendo afectados por estos financiamientos.

Evite ser víctima de esta situación siguiendo las recomendaciones que aquí le presentamos.

- ◆ Lea detenidamente toda la información provista, donde se describen las condiciones del financiamiento, antes de firmar. Asegúrese de entender todo lo que le han presentado y de hacer preguntas, si es necesario.
- ◆ Si usted entiende que la situación en que se encuentra no es la adecuada para tomar una decisión, piénselo en la tranquilidad de su hogar y consúltelo con persona de confianza, antes de aceptar.

- ◆ Siempre que tenga la oportunidad de ahorrar dinero, hágalo.
- ◆ Asegure los ingresos futuros necesarios para su jubilación, adquiriendo un plan de retiro como los que ofrecemos en StateTrust Life, lo antes posible. Si ya tiene un plan de retiro, es bueno que lo revise y ajuste periódicamente, para asegurarse que esté alineado con sus necesidades.

En cuanto a mi amiga la doctora, le recomendé que aplique ética y empatía con sus pacientes, que debe mostrarle tanto las ventajas como las desventajas de esta solución y que nunca proceda o aplique presión, si percibe que su paciente está en duda.

TESTIMONIOS

AHORRANDO PARA GARANTIZAR LOS ESTUDIOS, CON UN PLAN DE STATETRUST LIFE

La señora María Viñas es una comerciante y madre de dos niñas, que vive en la ciudad de Quito, Ecuador con su familia. En el año 2002 contrató un plan de educación garantizado, *Eduplan*, cuando sus hijas Petra y Mercedes eran menores de edad.

María realizó religiosamente las contribuciones anuales de US\$3,000 por un período contratado de diez años.

Aunque le resultaba una carga pesada, el llevar una inversión adicional a sus gastos programados, María entendía la importancia de proveerles a sus hijas los recursos que pudieran garantizarle la educación necesaria, para que fueran mujeres independientes, como ella.

A la fecha, la Sra. Viñas ha recibido cuatro de diez pagos, de un periodo total de cinco años, y que son transferidos semestralmente a su cuenta en StateTrust Bank.

Luego de haber adquirido el hábito del ahorro, María está explorando nuevas opciones para invertir su dinero.

¹ El nombre es ficticio para proteger la identidad del polizahabiente. Los hechos son reales, extraídos de nuestros archivos.



¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

El insomnio es la incapacidad de dormir por la noche, el tiempo suficiente para lograr un descanso adecuado. El insomnio prolongado ocasiona problemas de salud, tales como presión arterial alta y diabetes, y aumenta las probabilidades de sufrir sobrepeso.

Aproximadamente una de cada cuatro personas sufre de insomnio en algún momento de su vida. Siendo más frecuente en mujeres que en hombres. A medida que se envejece, aumentan las probabilidades de tener dificultades para dormir. Una de cada dos personas mayores de 65 años de edad ha sufrido de insomnio en algún momento de su vida.

Existen dos tipos de insomnio:

- ◆ **Insomnio Primario:** es el que carece de una causa obvia.
- ◆ **Insomnio Secundario:** es causado por un problema oculto, tal como una condición médica o un problema psicológico, como la depresión.

El insomnio puede ser de **corto plazo** cuando dura entre una y cuatro semanas, o de **largo plazo** (crónico), si dura más de cuatro semanas.

Generalmente los síntomas del insomnio, aparte de la dificultad para conciliar el sueño o de permanecer dormido, incluyen el despertarse frecuentemente durante la noche, madrugar y sentirse cansado, irritable e incapaz de concentrarse durante el día.

Causas

A menudo no hay una sola causa para el insomnio; no obstante, existen varios factores que pueden contribuir, como son:

- ◆ Problemas psicológicos: estrés, depresión, sufrimiento o alcoholismo.
- ◆ Problemas físicos: asma, dolor o síntomas de menopausia.
- ◆ Uso de algunos medicamentos.
- ◆ Desfase horario provocado por viajes aéreos a través de varias zonas horarias.
- ◆ Factores ambientales: ruido, cama incómoda o temperaturas extremas.
- ◆ Hábitos y estilo de vida: no tener una rutina regular para dormir, comer tarde en la noche, consumir bebidas alcohólicas o usar estimulantes, tales como la nicotina.

Diagnóstico

Para diagnosticar el tipo y la causa de su insomnio, en general, no es necesario hacerse pruebas especiales de sueño. Su médico de cabecera le hará algunas preguntas sobre los síntomas que tiene y su historial clínico y le examinará. También indagará acerca de su estilo de vida y sus hábitos.

Medicamentos y otros tratamientos

Cuando se trata de un caso grave su médico podría indicarle medicamentos de insomnio, durante un período corto de menos de

dos semanas. Estos medicamentos generalmente son adictivos y a largo plazo, el cuerpo se adapta y necesita una dosis mayor para ser efectivos.

Existe evidencia de que algunos remedios naturistas son eficaces para combatir el insomnio. Si usted está tomando algún otro medicamento, pregunte a su médico antes de consumir estos remedios.

Su médico le podría indicar otros tratamientos conductuales, para combatir el insomnio, tales como técnicas de relajación o terapia de restricción del sueño.

Recomendaciones para Tratar el insomnio

- ◆ No tome bebidas con cafeína, alcohol o nicotina, ni coma alimentos pesados o sustanciosos horas antes de acostarse.
- ◆ No haga ejercicios cerca de la hora de acostarse.
- ◆ No duerma siestas durante el día.
- ◆ Cree una atmósfera relajada: tome un baño tibio, un vaso de leche o escuche música suave.
- ◆ Adopte una rutina diaria para establecer un patrón de sueño: acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora cada mañana. Si no puede conciliar el sueño, levántese y lea hasta que se sienta soñoliento.
- ◆ Antes de acostarse, anote cualquier asunto que tenga que resolver el día siguiente. Esto le ayudará a sacarlos de su pensamiento.
- ◆ Use su dormitorio sólo para dormir, no para trabajar, leer ni ver televisión.

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



PORTAFOLIO FONDOS / INDICES (ETF)

AMERICANO / INTERNACIONAL

País / Región	Composición de los Perfiles de Inversión			STL Ranqueo de Riesgo	Categoría	Símbolo	Nombre del Índice/Fondo	2011	2012	1er Trimestre 2013	2do Trimestre 2013	3er Trimestre 2013
	Crecimiento	Balanceado	Moderado									
China	7.00%	3.00%	0.00%	Alto	Acciones	FXI	ISHARES FTSE/IXNHUA CHINA 25	-17.56%	19.17%	-8.70%	-9.61%	14.02%
India	6.00%	3.60%	1.80%	Alto	Acciones	INP	IPATH MSCI INDIA INDEX	-39.97%	27.26%	-3.59%	-6.43%	-5.44%
Rusia	6.00%	3.60%	1.80%	Alto	Acciones	RSX	MARKET VECTORS RUSSIA ETF	-28.18%	15.04%	-7.19%	-9.26%	11.91%
Latinoamérica	6.00%	3.60%	1.80%	Alto	Acciones	ILF	ISHARES S&P LATIN AMERICA 40	-18.48%	5.77%	-0.43%	-14.28%	4.11%
Global	6.00%	6.00%	3.00%	Medio	Acciones	EFA	ISHARES MSCI EAFE INDEX FUND	9.57%	18.82%	3.73%	-0.90%	11.35%
Pacífico (excl. Japón)	1.00%	1.00%	0.00%	Alto	Acciones	EPP	ISHARES MSCI PACIFIC EX JPN	-13.69%	26.74%	5.43%	-11.55%	10.74%
Europa	7.00%	7.00%	3.00%	Medio	Acciones	IEV	ISHARES S&P EUROPE 350	-11.37%	20.54%	1.04%	-0.16%	13.86%
EE.UU.	10.00%	6.00%	3.00%	Medio	Acciones	DIA	DIAMONDS TRUST SERIES I	8.06%	9.94%	11.93%	2.82%	2.24%
EE.UU.	0.00%	5.00%	10.00%	Medio	Renta Fija/ Acciones	TGTRX	FRANK TEMP GLOBAL TOTAL RETURN FUND	-1.08%	19.03%	2.04%	-2.84%	1.20%
EE.UU.	10.00%	4.20%	8.70%	Medio	Acciones	SPY	SPDR TRUST SERIES I	1.89%	15.99%	10.50%	2.93%	5.25%
EE.UU.	9.00%	4.20%	0.00%	Medio	Acciones	SSO	PROSHARES ULTRA S&P 500	-2.92%	31.04%	20.98%	5.21%	10.42%
EE.UU.	6.00%	3.60%	1.80%	Medio	Acciones Mediana Cap.	IJR	ISHARES S&P SMALLCAP 600	0.79%	16.29%	11.77%	4.04%	10.78%
EE.UU.	10.00%	6.00%	3.00%	Medio	Acciones	MDY	MIDCAP SPDR TRUST SERIES 1	-2.13%	17.82%	13.20%	0.54%	8.04%
EE.UU.	6.00%	3.20%	2.10%	Alto	Acciones Mediana Cap.	MVV	PROSHARES ULTRA MIDCAP 400	-13.07%	33.84%	27.45%	0.55%	14.88%
Europa	6.00%	5.00%	3.00%	Medio	Acciones	EWG	ISHARES MSCI GERMANY INDEX	-17.64%	32.41%	-0.93%	2.71%	12.59%
México	2.00%	0.00%	0.00%	Alto	Acciones	EWV	ISHARES MSCI MEXICO INDEX	N/A	32.84%	5.76%	-11.89%	-2.08%
Canadá	2.00%	0.00%	0.00%	Medio	Acciones	EWC	ISHARES MSCI CANADA INDEX	N/A	9.11%	0.39%	-7.21%	8.26%
Global	0.00%	17.50%	17.50%	Medio	Renta Fija	ASHFIXA VI	ASHPORT FIXED INCOME FUND-A	1.75%	9.78%	2.00%	-2.65%	1.41%
Global	0.00%	5.00%	12.00%	Medio	Renta Fija/ Acciones	TEMFIXI	FRANK TEMP INV FRA INC-N ACC	1.26%	10.84%	3.96%	-1.65%	3.19%
Global	0.00%	5.00%	10.00%	Alto	Renta Fija	TEMHYBI	FTF FRANKLIN HIGH YIELD BOND	-3.38%	13.52%	2.41%	-2.24%	2.28%
Global	0.00%	7.50%	17.50%	Moderado	Renta Fija	VALSHTA	VAL-HOUSE SHRT TERM INTRES-A	-2.24%	5.93%	1.46%	-3.43%	2.55%

100% 100% 100%

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.

MODERADO

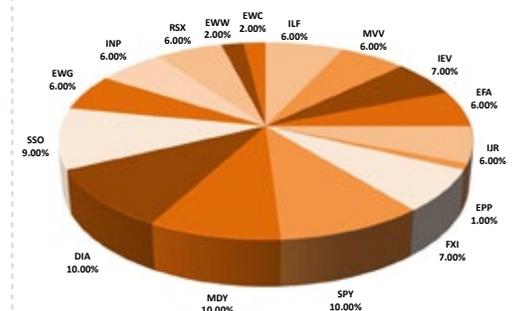
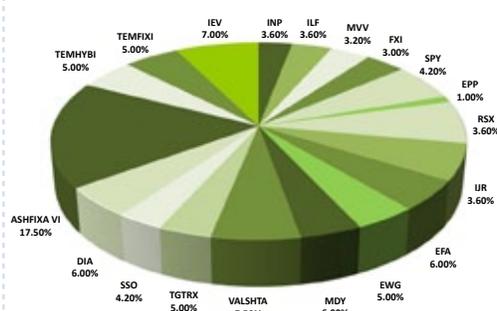
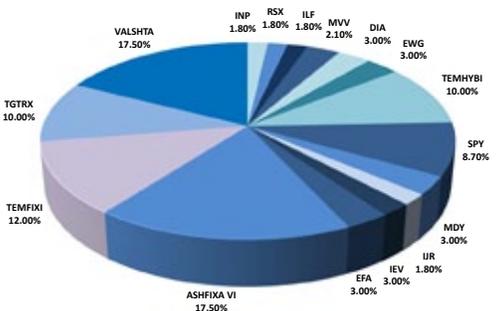
70% RENTA FIJA (BONOS)
≈ 30% RENTA VARIABLE (ACCIONES)

BALANCEADO

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

CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

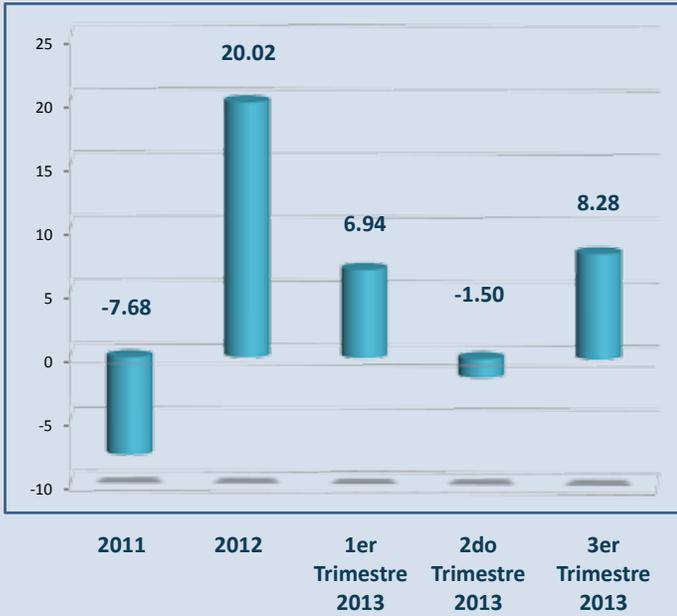


Importante: La distribución porcentual de los perfiles de inversión podrá cambiar a discreción de StateTrust Life. Los fondos aquí mostrados pueden variar, aumentar o disminuir en cantidad a discreción de STL así como la distribución de los Perfiles de Inversión. El rendimiento pasado no garantiza el 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. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.

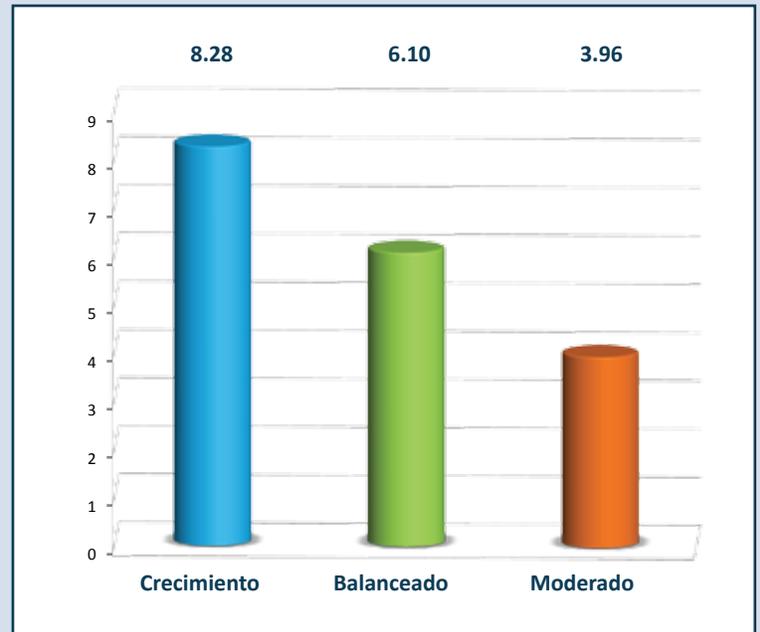


CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

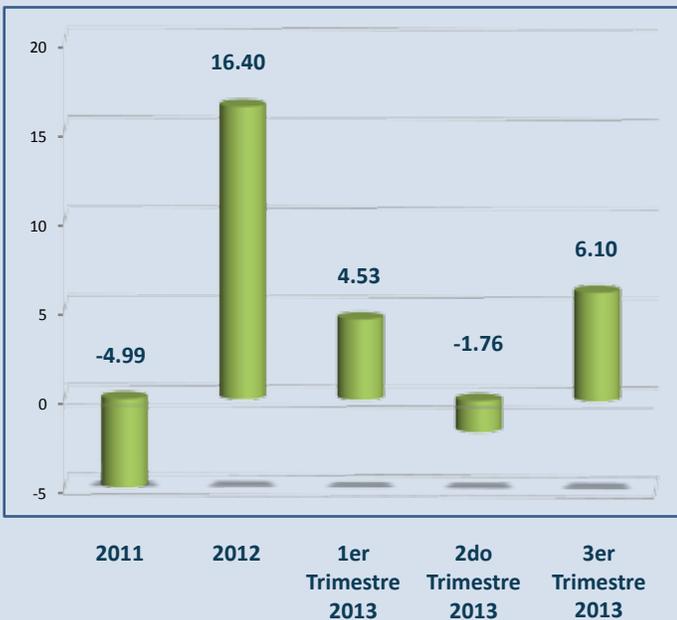


RETORNOS 3ER TRIMESTRE 2013



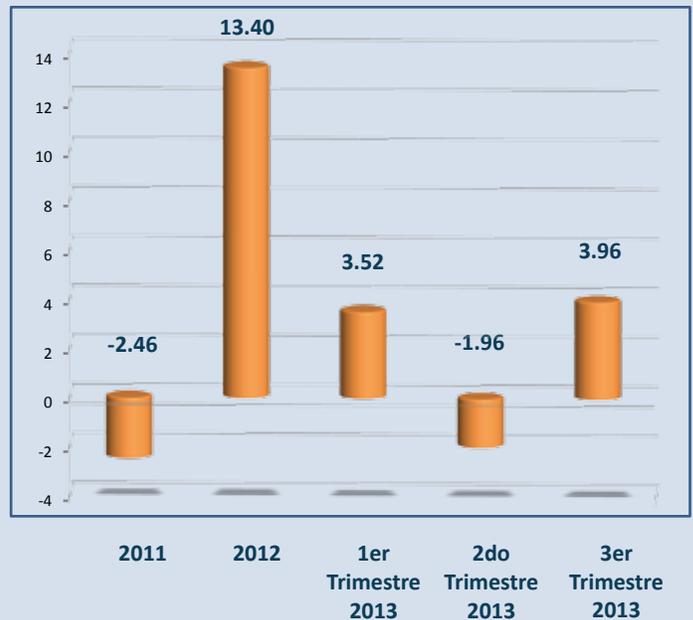
BALANCEADO

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. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.



PORTAFOLIO FONDOS / INDICES (ETF)

EUROPEO

País / Región	Composición de los Perfiles de Inversión			STL Ranqueo de Riesgo	Categoría	Símbolo	Nombre del Índice/Fondo	2011	2012	1er Trimestre 2013	2do Trimestre 2013	3er Trimestre 2013
	Crecimiento	Balaceado	Moderado									
Suiza	7.00%	4.20%	2.10%	Alto	Acciones	INAVSMI	SWISS MARKET INDEX	-5.59%	17.96%	15.94%	-0.78%	4.50%
Nórdica	7.00%	4.20%	2.10%	Alto	Acciones	XACT NORD	XACT VINX 30ETF NORDIC INDEX	-16.97%	18.61%	7.64%	-0.23%	8.56%
Holanda	7.00%	4.20%	2.10%	Alto	Acciones	IAEX	AMSTERDAM EXCHANGES INDX	-12.75%	10.90%	5.89%	0.23%	9.28%
Italia	7.00%	4.20%	2.10%	Alto	Acciones	IMIB	S&P/MIB INDEX	-26.54%	10.12%	-6.71%	1.49%	14.76%
España	6.00%	3.00%	1.50%	Alto	Acciones	IBEX35	IBEX 35 INDEX	-8.81%	-1.44%	-1.95%	-0.75%	20.18%
Alemania	15.00%	9.60%	4.80%	Alto	Acciones	EXS1	DAX INDEX	-14.69%	29.05%	2.40%	2.10%	7.48%
Francia	10.00%	6.00%	3.00%	Alto	Acciones	CAC40	CAC 40 INDEX	-13.42%	20.39%	2.69%	2.84%	11.08%
Inglaterra	11.00%	6.60%	3.30%	Alto	Acciones	BCYIF	FTSE 100 INDEX	-1.54%	10.61%	9.95%	-1.90%	5.01%
Europa (Blue Chip)	30.00%	18.00%	9.00%	Alto	Acciones	EUE	EURO STOXX 50	-13.13%	18.42%	-0.70%	1.81%	11.01%
Europa (Blue Chip)	0.00%	20.00%	35.00%	Medio	Bonos	IBCXLN	ISHARES EURO CORPORATE BOND	3.15%	10.99%	0.22%	-0.71%	1.21%
Europa (Blue Chip)	0.00%	20.00%	35.00%	Moderado	Bonos	IBGXFP	ISHARES EURO GOVT. BOND	3.73%	7.47%	-0.02%	-0.07%	1.22%

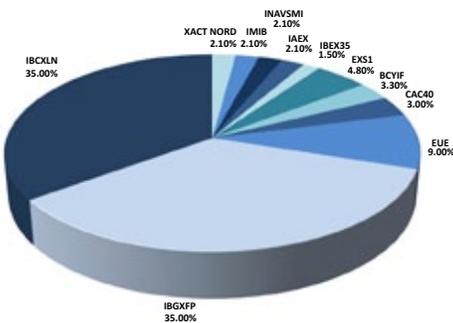
100% 100% 100%

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.

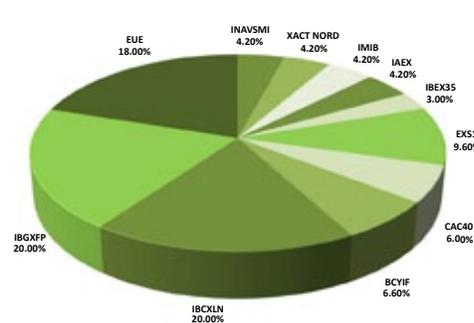
MODERADO

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



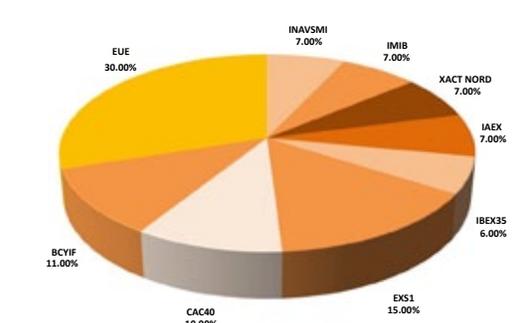
BALANCEADO

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. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.

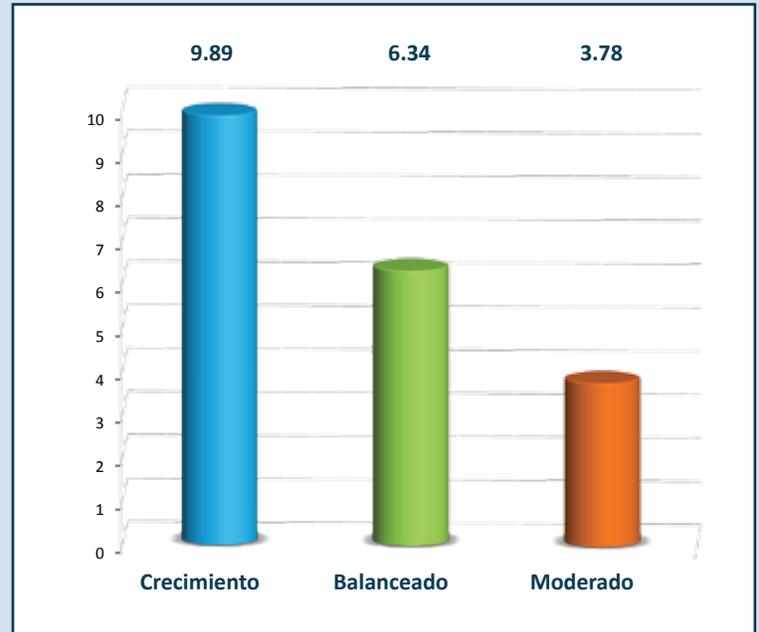


CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

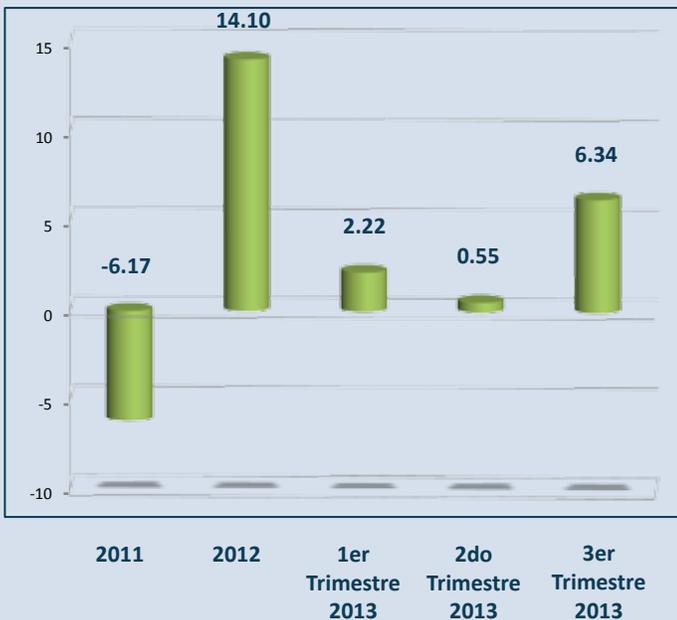


RETORNOS 3ER TRIMESTRE 2013



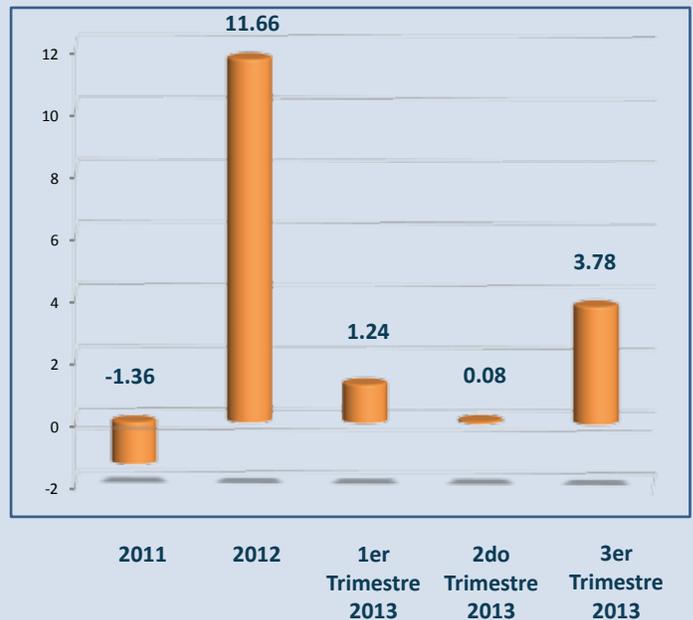
BALANCEADO

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/cartera específica, por cambios de perfiles realizados en el pasado, entre otras. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.



PORTAFOLIO FONDOS / INDICES (ETF)

PRODUCTOS: COMPASS, HORIZON-G, EDUPLAN-G

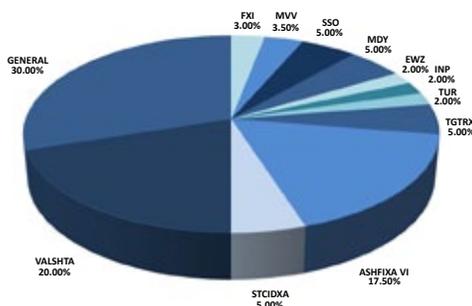
País / Región	Composición de los Perfiles de Inversión			STL Ranqueo de Riesgo	Categoría	Símbolo	Nombre del Índice/Fondo	2011	2012	1er Trimestre 2013	2do Trimestre 2013	3er Trimestre 2013
	Crecimiento	Balaceado	Moderado									
China	5.00%	1.30%	3.00%	Alto	Acciones	FXI	ISHARES FTSE/IXNHUA CHINA 25	-17.56%	19.17%	-8.70%	-9.61%	14.02%
Europa	4.00%	3.00%	0.00%	Medio	Acciones	EFA	ISHARES MSCI EAFE INDEX FUND	-12.25%	18.82%	3.73%	-0.90%	11.35%
Europa	4.00%	2.00%	0.00%	Medio	Acciones	IEV	ISHARES S&P EUROPE 350	-11.37%	20.54%	1.04%	-0.16%	13.86%
Europa	4.50%	2.90%	0.00%	Medio	Acciones	EWG	ISHARES MSCI GERMANY INDEX	-17.64%	32.41%	-0.93%	2.71%	12.59%
México	0.00%	2.70%	0.00%	Alto	Acciones	EWV	ISHARES MSCI MEXICO INDEX	N/A	32.84%	5.76%	-11.89%	-2.08%
Canadá	0.00%	2.75%	0.00%	Medio	Acciones	EWC	ISHARES MSCI CANADA INDEX	N/A	9.11%	0.39%	-7.21%	8.26%
EE.UU.	7.00%	6.00%	3.50%	Alto	Acciones	MVV	PROSHARES ULTRA MIDCAP 400	-13.07%	33.84%	27.45%	0.55%	14.88%
EE.UU.	0.00%	0.00%	5.00%	Medio	Acciones	MDY	MIDCAP SPDR TRUST SERIES 1	N/A	17.82%	13.20%	0.54%	8.04%
EE.UU.	7.00%	2.00%	0.00%	Medio	Acciones	SPY	SPDR TRUST SERIES I	1.89%	15.99%	10.50%	2.93%	5.25%
EE.UU.	12.00%	7.80%	5.00%	Alto	Acciones	SSO	PROSHARES ULTRA S&P 500	-2.92%	31.04%	20.98%	5.21%	10.42%
Polonia	0.75%	0.00%	0.00%	Alto	Acciones	EPOL	ISHARES MSCI POLAND INVESTABLE MKT IND	-32.16%	41.63%	-13.23%	-4.42%	17.76%
Suiza	1.50%	0.00%	0.00%	Alto	Acciones	EWD	ISHARES MSCI SWEDEN INDEX	-16.73%	24.57%	7.65%	-5.19%	14.89%
Brasil	4.00%	1.50%	2.00%	Alto	Acciones	EWZ	ISHARES INC MSCI BRAZIL INDEX FUND	-24.17%	0.42%	-2.61%	-17.94%	9.23%
Turquía	4.50%	0.90%	2.00%	Alto	Acciones	TUR	ISHARES MSCI TURKEY INVEST MKT INDEX	-36.56%	65.63%	6.60%	-14.99%	-7.14%
India	4.00%	0.90%	2.00%	Alto	Acciones	INP	IPATH MSCI INDIA INDEX ETN	-39.97%	27.26%	-3.59%	-6.43%	-5.44%
EE.UU.	1.50%	0.90%	0.00%	Alto	Acciones	URTY	PROSHARES ULTRAPRO RUSSELL 2000	-37.56%	44.58%	39.66%	5.22%	33.96%
Singapur	2.00%	1.00%	0.00%	Medio	Acciones	EWS	ISHARES MSCI SINGAPORE INDEX	-18.67%	31.79%	1.97%	-6.67%	4.38%
Australia	1.00%	0.00%	0.00%	Medio	Acciones	EWA	ISHARES MSCI AUSTRALIA INDEX	-11.65%	24.11%	7.56%	-14.53%	11.91%
EE.UU.	2.25%	1.35%	0.00%	Medio	Acciones	DIA	DIAMONDS TRUST SERIES I	8.06%	9.94%	11.93%	2.82%	2.24%
Global	0.00%	2.00%	5.00%	Medio	Renta Fija	TGTRX	FRANK TEMP GLOBAL TOTAL RETURN FUND	-1.08%	19.03%	2.04%	-2.84%	1.20%
Global	11.00%	34.00%	17.50%	Medio	Renta Fija	ASHFIXA VI	ASHPORT FIXED INCOME FUND-A	1.75%	9.78%	2.00%	-2.65%	1.41%
Global	6.00%	6.00%	0.00%	Alto	Acciones	ASHLCGA	ASHPORT LARGE CAP FUND-A	-24.80%	4.83%	4.47%	0.00%	7.81%
Global	11.00%	11.00%	5.00%	Alto	Acciones	STCIDXA	STATETRUST ENHANCED INDEX FUND-A	-22.24%	9.65%	3.64%	-1.37%	8.70%
Global	7.00%	10.00%	20.00%	Medio	Renta Fija	VALSHTA	VAL-HOUSE SHRT TERM INTRES-A	-2.24%	5.93%	1.46%	-3.43%	2.55%
	0.00%	0.00%	30.00%		GENERAL		CUENTA GENERAL	3.00%	3.00%	0.74%	0.74%	0.74%
	100%	100%	100%									

Nota: "ETF"=Exchange Traded Funds

Nota: Los rendimientos son absolutos por cada período mostrado.

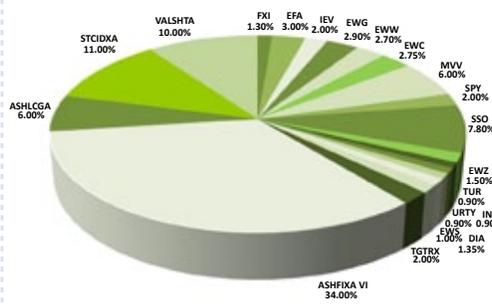
MODERADO

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



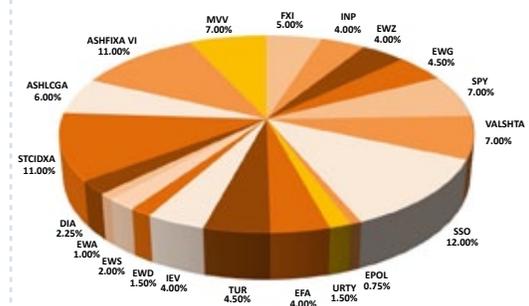
BALANCEADO

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. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.

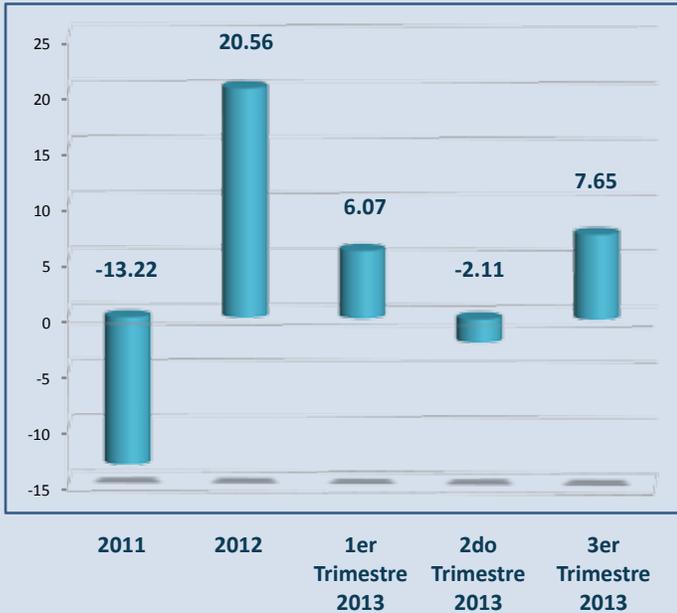


PORTAFOLIO FONDOS / INDICES (ETF)

PRODUCTOS: COMPASS, HORIZON-G, EDUPLAN-G

CRECIMIENTO

80-100%
≈ RENTA VARIABLE (ACCIONES)

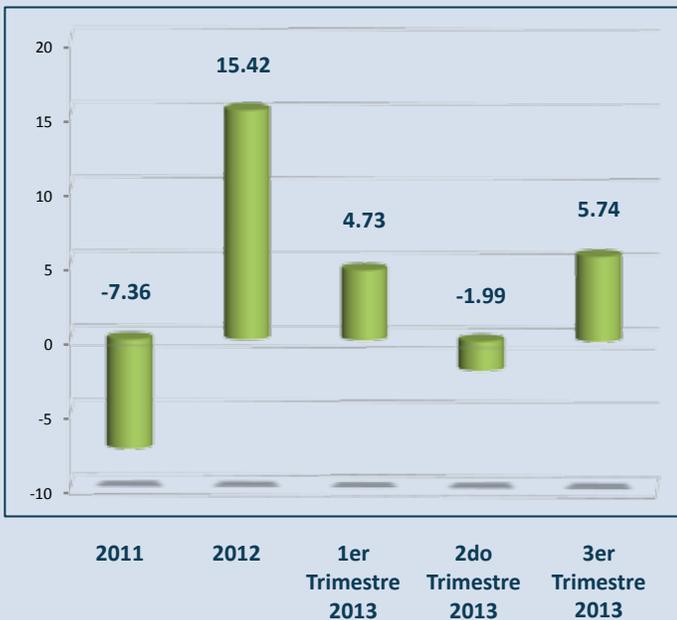


RETORNOS 3ER TRIMESTRE 2013



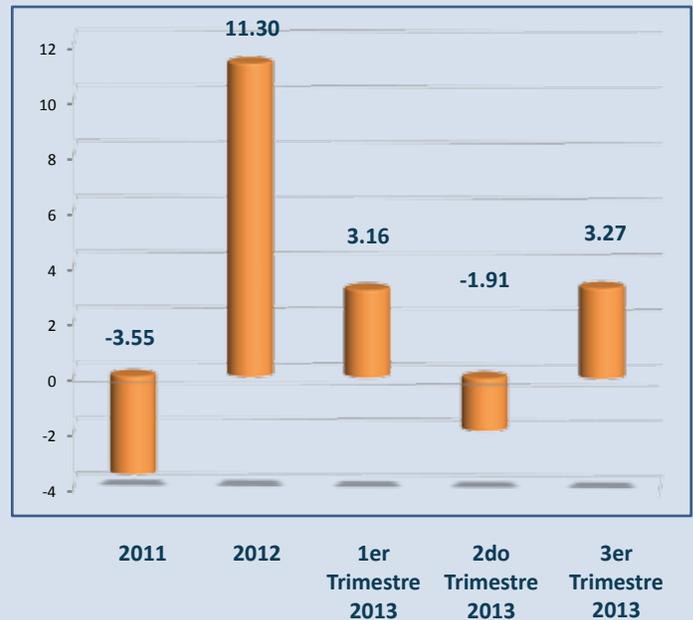
BALANCEADO

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. Por favor tome en cuenta que esta página incluye cambios en los resultados publicados anteriormente.