

ARISTAS

CUIDA TUS FINANZAS ESTA NAVIDAD Y FIN DE AÑO

PERSPECTIVAS

LA NAVIDAD EN OTROS PAÍSES Y
CULTURAS

Pág. 3

NECESIDADES Y SOLUCIONES

CLAVES PARA TERMINAR EL AÑO DE
MANERA EXITOSA

Pág. 5

¿SABÍA USTED?

5 PROBLEMAS DE SALUD MÁS
FRECUENTES EN NAVIDAD

Pág. 7





EDITORIAL

Bienvenido a la más reciente y última edición de este año 2023 de nuestra revista ARISTAS. Esta edición, tal como la temporada lo amerita, es especial y dedicada a las fiestas decembrinas y al fin de año. Esperamos que esta, como todas nuestras publicaciones, pueda entretenerlo con una lectura interesante y novedosa. A continuación, un pequeño entremés de los temas que encontrará en esta edición.

Muchos creen que tener una economía sana en esta época es imposible, pero si se pone atención a los siguientes consejos, usted podría llegar al final y principio del año con estabilidad financiera. Descubra algunos consejos en nuestra sección ECONOMÍA con el tema "Cuida tus finanzas esta navidad y fin de año".

No todo el mundo celebra la Navidad de la misma manera. Sí, hay muchas cosas en común, como reunirse con familiares y amigos, hacer regalos (especialmente a los más pequeños de la familia), decorar la casa, las calles y comer comida especial, pero le sorprenderá saber que cada país incluye sus propias tradiciones y que hacen de estas fechas una celebración totalmente diferente. Continúe la lectura en nuestra sección PERSPECTIVAS con nuestro interesante tema "La Navidad en otros países y culturas".

En esta época mucha gente huye al famoso "balance" de fin de año ya que, generalmente, nos llena de frustración. Te compartimos tips prácticos que nos posibilitan terminar el año de manera exitosa, en nuestra sección NECESIDADES Y SOLUCIONES con nuestro tema "Claves para terminar el año de manera exitosa".

Los problemas de salud suelen surgir durante la Navidad debido a las diversas situaciones sociales en las que nos desenvolvemos: reuniones familiares, cenas de empresas, reuniones con amigos, etc. Suele haber mucha comida, alcohol y actividad excesiva. Por ello, es importante considerar los riesgos más comunes asociados a este tipo de eventos y sobre todo, intentar limitar nuestro consumo. Diríjase a nuestra sección ¿SABÍA USTED? y continúe la lectura de nuestro tema "5 problemas de salud más frecuentes en Navidad".

En el testimonio de esta edición le compartimos el caso de uno de nuestros clientes y la experiencia con nuestra póliza de vida SENTINEL

Esperamos que disfrute de esta edición y si desea dejarnos conocer su opinión, por favor, envíenos sus comentarios a

aristas@statetrustlife.com

CONTENIDO

- 2 ECONOMÍA**
CUIDA TUS FINANZAS ESTA NAVIDAD Y FIN DE AÑO
- 3 PERSPECTIVAS**
LA NAVIDAD EN OTROS PAÍSES Y CULTURAS
- 5 NECESIDADES Y SOLUCIONES**
CLAVES PARA TERMINAR EL AÑO DE MANERA EXITOSA
- 7 ¿SABÍA USTED?**
5 PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN NAVIDAD
- 9 TESTIMONIO**
ACERCA DEL PRODUCTO SCHOLAR

CONTÁCTENOS

SERVICIO AL CLIENTE:

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

EMPLEOS:

empleos@statetrustlife.com

GERENCIA:

gerencia@statetrustlife.com

BENEFICIOS Y SINIESTROS:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

COBRANZAS:

cobranzas@statetrustlife.com

CUIDA TUS FINANZAS ESTA NAVIDAD Y FIN DE AÑO



Muchos creen que tener una economía sana en esta época es imposible, pero si se pone atención a los siguientes consejos, usted podría llegar al final y principio del año con estabilidad financiera.

Al final del año se presenta la temporada navideña y todos sabemos que es un periodo en el que la mayoría de la gente gasta más debido a la naturaleza de la época, es decir, desde comprar regalos para amigos y familiares, hasta organizar reuniones y/o viajes de fin de año.

Muchas personas están dispuestas a gastar su dinero, pero cuando se gasta, es importante hacerlo con precaución para establecer un plan financiero que le permita mantener sanas las finanzas familiares. No gaste por gastar, más bien, gaste sabiamente para evitar futuros problemas económicos, porque enero existe.

Algunas personas suelen gastar el dinero que no tienen en las fiestas navideñas y en las celebraciones de Año Nuevo, usualmente a través de créditos personales (tarjetas de crédito, préstamos bancarios, etc.) lo que implica la acumulación de deudas que en los próximos meses habrá que pagarlas.

El mundo de hoy está experimentando una alta inflación, en la mayoría de los países. En los últimos meses los precios de los productos de la canasta básica han subido y pueden seguir subiendo en los próximos meses.

Consejos para optimizar y controlar los gastos decembrinos

- Decida un presupuesto para usted y su hogar. El presupuesto tiene que ver con los gastos de viaje, de diversión, las compras, los regalos que desea dar y por supuesto la cena de Navidad. Asignar un presupuesto lo ayudará a reducir los gastos excesivos y le permitirá evitar las compras impulsivas.
- Compre cosas con anticipación ya que es normal que los precios de los productos suban durante el periodo navideño, especialmente cuando faltan pocos días para Navidad. Comprar lo que necesite con anticipación lo ayudará a obtener las cosas a un precio más económico que esperar los últimos minutos para obtenerlas.

- Realice un seguimiento de sus gastos. Cuando vaya a hacer sus compras, es imperativo que siga su lista de presupuesto para evitar sobrepasarlo. Hacer uso de su lista de presupuesto le permitirá realizar un seguimiento de sus gastos a partir de los fondos que ha asignado para la temporada.
- Use el efectivo y deje su tarjeta de crédito en casa, ya que usar el dinero que se tiene disponible le permitirá controlar sus gastos. Lo conveniente de comprar con el dinero disponible es que la mente se vuelve más cautelosa a la hora de tomar decisiones para prevenir deudas.

En conclusión, se necesita disciplina para apegarse al presupuesto que ha hecho. Los primeros instintos siempre tienen razón. Si no está en su lista la primera vez, lo más probable es que no sea demasiado importante. Por lo tanto, siempre es trascendental separar sus necesidades de sus deseos. Recuerde, mientras todos anticipamos la alegría de la temporada navideña, también es el momento perfecto para forjar nuestro plan financiero para que enero sea el comienzo de un año de finanzas prósperas.

Cualquiera que no tenga la suficiente holgura financiera en enero, sin duda tendrá finanzas desequilibradas el resto del año.

LA NAVIDAD EN OTROS PAÍSES Y CULTURAS



No todo el mundo celebra la Navidad de la misma manera. Sí, hay muchas cosas en común, como reunirse con familiares y amigos, hacer regalos (especialmente a los más pequeños de la familia), decorar la casa, las calles y comer comida especial, pero le sorprenderá saber que cada país incluye sus propias tradiciones y que hacen de estas fechas una celebración totalmente diferente.

Desde picnics en la playa hasta la quema de una cabra gigante, los países han adaptado las celebraciones navideñas a sus costumbres locales. En Japón el día de Navidad comen pollo frito del KFC, en Finlandia en Nochebuena se van al sauna y los griegos ponen veleros en vez de árboles de Navidad y así cada país vive esta festividad de manera única.

Le compartimos diferentes tradiciones de cómo se celebra la Navidad en 6 países alrededor del mundo:

Australia

Los árboles de Navidad son diferentes en Nueva Zelanda, ya que el país tiene su propia versión: el Pohutukawa. Este árbol nativo florece en diciembre, ya que tienen primavera, y suele crecer cerca del mar. Tiene flores de color rojo intenso o melocotón, por lo que se asocia con los colores navideños.

Japón

Japón es uno de los países que celebra la Navidad de una forma distinta, ya que sólo el 1% de su población es cristiana. Sin embargo, existe una tradición muy peculiar, que es comer pollo frito de Kentucky Fried Chicken el 23 y 24 de diciembre.

Navidad, Navidad, dulce navidad... dice el villancico. Y es que los dulces, sean del tipo que sean, tienen un papel importante en la celebración de la Navidad. En este caso, los japoneses endulzan su celebración de la Navidad con un precioso pastel de Navidad llamado, muy originalmente, "christmas cake".

Este empalagoso pastel de nata y fresas se compra y se come el día de Navidad, el 25 de diciembre, y es especialmente importante entre las parejas de enamorados. Dado que no se come fuera de esta fecha porque se echa a perder con rapidez, quizás comprenderemos ahora por qué solían llamar christmas cake a las chicas solteras de más de 25 años. Por suerte, esto cada vez se estila menos.



Cuba

Cuba es uno de los países en donde la Navidad se celebra de una forma diferente, ya que esta fecha coincide con dos festividades locales: las Charangas de Bejucal y las Parrandas.

La tradición de las Charangas de Bejucal se remonta a la época colonial y consiste en un festejo en las calles donde dos grupos compiten por representar el mejor espectáculo artístico: la Ceiba de Plata de color azul y un alacrán como símbolo y la Espina de Oro que utiliza el color rojo y un gallo.

Las Parrandas es un festejo similar las Charangas de Bejucal, simplemente cambia de nombre según la región. En estos dos grupos realizan adornos navideños gigantes en las plazas para ver quién hace el mejor.

Suecia

La navidad en Suecia comienza con la ceremonia de Santa Lucía, aquella en la que las niñas, las hijas más jóvenes de cada familia, se ponen un vestido blanco y se calzan una corona verde con altas velas atadas a ella. Así, despiertan a sus padres y les sirven el desayuno con café y unos bollos típicos de este día mientras sus hermanos, vestidos también de blanco, si los tienen, las acompañan.

Desde mediados del siglo XX, Suecia tiene la tradición de colocar una cabra gigante – de hasta 13 metros de altura - en la plaza del castillo de Gävle. La intención es que el público haga todo lo posible por quemarla.

Esta costumbre tan peculiar puede sonar sencilla, sin embargo, sólo se ha conseguido quemar la cabra en 26 ocasiones a lo largo de la historia.

¡Y así concluimos nuestro fascinante viaje alrededor del mundo para descubrir las diversas formas en que se celebra la Navidad! Cada país, con su propia paleta de tradiciones y costumbres únicas, nos muestra la increíble diversidad de esta festividad global. La Navidad se celebra de manera única en cada rincón del mundo.

Fuente: AD Magazine: <https://www.admagazine.com/editors-pick/como-se-celebra-la-navidad-en-otros-paises-del-mundo-20201112-7687-articulos>



CLAVES PARA TERMINAR EL AÑO DE MANERA EXITOSA

Cuando se acerca el final de un año siempre llegan los balances, debido a que percibimos que el futuro comenzará el 1 de enero. Estas son algunas ideas para observar los últimos meses y tratar de evitar la frustración.



En esta época mucha gente le huye al famoso “balance” de fin de año ya que, generalmente, nos llena de frustración. Pareciera que son más los objetivos que no hemos logrado que los que sí hemos alcanzado, que fueron más los momentos negativos que aquellos positivos, que en esa “suma y resta” todo indica que es altamente probable que el resultado sea desfavorable.

Hoy es nuestro futuro y hoy será nuestro pasado. Entonces dejemos de pensar qué nos depara el 2024 y dediquémonos a hacer de nuestro hoy nuestro mejor futuro y nuestro mejor pasado. Te compartimos tips prácticos que nos posibilitan terminar el año de manera exitosa.

1-Deje atrás las experiencias negativas del pasado.

No lleve registros contables de las malas situaciones que transitó. Esto no significa negar que hayan existido, simplemente que las deje donde están: en el pasado. Lleve así el aprendizaje de lo que cada una de ellas le dejó. Solo usted tiene el poder de capitalizarlas. Recuerda que el día de ayer, terminó anoche.

2-Re-significar

Así como es cierto que “lo que pasó, pasó” y no poseemos capacidad sobrenatural alguna para modificarlo, así también disponemos del gran poder de re-significar cada acontecimiento de modo que la lectura de estos juegue a nuestro favor. Ese poder es algo así como “elegir el subtítulo” de cada momento experimentado para interpretarlo.

Eso que pasó tal vez no dependió de usted, pero quedarse detenido o no, sí depende de usted. Al dicho “no es tanto lo que pasó, sin lo que

hacemos con lo que nos pasó” se le puede agregar: no es tanto lo que pasó, es lo que pensamos de lo que nos pasó, lo que decimos de lo que nos pasó, lo que sentimos de lo que nos pasó. Los hechos están fuera de usted, las interpretaciones dentro de usted.



3-Acepte lo sucedido.

Aceptación no significa negación, resignación o menosprecio de lo sucedido. La aceptación de lo que pasó es “hacer las paces” con el pasado. Esa paz le permitirá conectarse con ese mismo pasado pero de una nueva manera, sin resentimientos ni rencores. Esa paz le permitirá conectarse con el presente, con su aquí y ahora. Esa paz le permitirá conectarse con su futuro de una manera esperanzadora.

Su presente necesita las raíces del pasado y las ramas del futuro. Aceptar lo que ha sucedido, hacer las paces con el pasado y seguir avanzando.

6-Sea agradecido.

Un sueño es una fotografía del futuro, una imagen mental de algún área de su vida (salud, familia, trabajo, finanzas). Para proyectarse resultados necesita visualizar esos sueños.

El primer paso para diseñar el futuro es no quedarse en el pasado, ni conformarse con el presente. Su comodidad actual puede ser el mayor enemigo de su futuro.

5-Elija siempre la paz.

No siempre puede elegir lo que le pasa, pero siempre puede elegir la actitud que toma frente a lo que le pasa. Recuerde que no vemos las cosas como son, sino como somos y cómo nos sentimos. Su estado emocional, cómo se siente ahora mismo, influirá al momento de hacer su balance ante cualquier situación.

Al mirar su pasado puedes elegir la paz o culpa. Al mirar su presente puedes elegir paz o quedarse dónde y cómo está. Al mirar su futuro puede elegir paz o preocupación, esta es su elección.

4-Dese el permiso para volver a soñar.

La gratitud despierta un nuevo nivel de conciencia que trasciende las barreras físicas, de tiempo y de espacio. Quizás su mente le diga “no hay motivos para agradecer”, trate de evitar este tipo de pensamientos y conectar más con la gratitud, independientemente de lo que haya sucedido o esté sucediendo. Si el recuerdo es positivo, repita varias veces “gracias”, si el recuerdo es poco grato, agradezca que está superando o que superó esa situación. Ser agradecido depende más de la actitud que de las circunstancias.

Bibliografía: Coaching en acción: La caja de herramientas del coach- Equipo Alejandría Club de Coaching Fundesem



5 PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN NAVIDAD



Los problemas de salud suelen surgir durante la Navidad debido a las diversas situaciones sociales en las que nos desenvolvemos: reuniones familiares, cenas de empresas, reuniones con amigos, etc. Suele haber mucha comida, alcohol y actividad excesiva. Por ello, es importante considerar los riesgos más comunes asociados a este tipo de eventos y sobre todo, intentar limitar nuestro consumo. Además, tenga mucho cuidado con los alimentos que pueden provocar intoxicaciones o alergias, ya que los resultados pueden arruinar un momento especial.

Estas son las enfermedades más comunes asociadas a las comidas y cenas navideñas. Tome nota y evítelas:

Indigestión

La simple indigestión es muy frecuente durante estas fechas y se asocia con la cantidad de comida que ingerimos durante los eventos navideños. Las cenas se alargan, la cantidad de alimentos servidos es excesiva y terminamos comiendo mucho más de la cuenta. No pasa nada por pasarse un poco, pero conviene tener cierta mesura para evitar una indigestión.

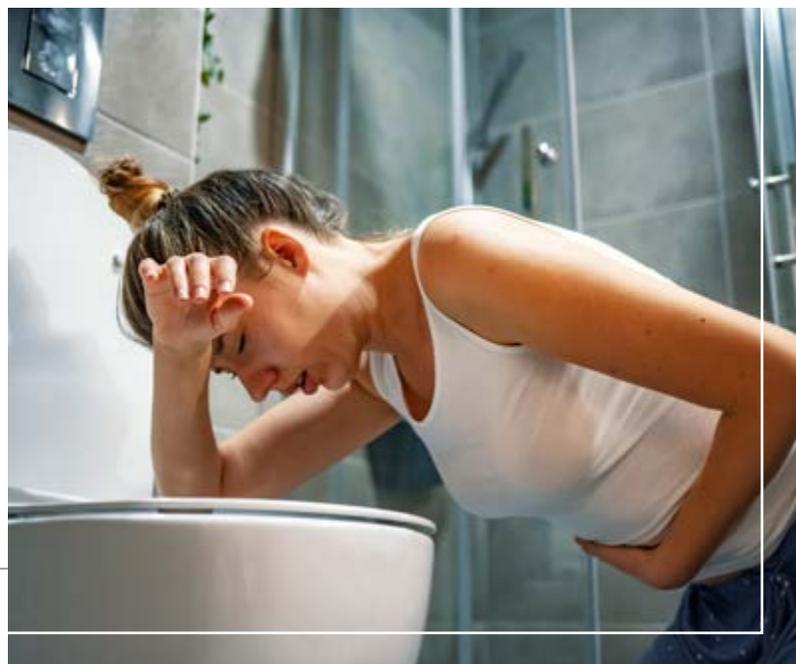
Para prevenirla, puedes tomar en cuenta estos consejos:

- Mastique adecuadamente, parece algo insignificante, pero es una forma rápida y efectiva de ayudar a su aparato digestivo.
- No se acueste seguidamente después de cenar, lo mejor es reposar la comida y más si es una cena abundante, 1 o 2 horas sería lo idóneo.
- Evita la gaseosa mientras come. Sí, el gas te puede dar indigestión. Los refrescos, las cervezas, todo lo que contenga burbujas puede afectarte el estómago.

- Evite el exceso de grasa. Si va a degustar un pavo, lechón o pollo al horno, trate de acompañarlo con ensalada sin mayonesa. También, puede optar por frutas como la manzana o la pera.

Intoxicación alimentaria

Más grave es la intoxicación alimentaria, que puede producirse cuando consumimos alimentos en mal estado, poco cocinados y/o contaminados. Tenga especial cuidado con el marisco (las ostras nos han dado más de un susto y son muy típicas durante estas fiestas). Pescados y carnes también pueden contener bacterias peligrosas: asegúrese de que hayan pasado por los procesos necesarios (por ejemplo, el congelado para evitar anisakis) y que se encuentren dentro de la fecha apta para el consumo. Estos son los pescados que más frecuentemente contienen anisakis. Las intoxicaciones pueden ser leves y provocar una simple diarrea o vómitos. En los casos más graves, deberá acudir a un profesional.



Reacciones alérgicas

A veces la Navidad se convierte en un momento en el que probamos cosas nuevas, o puede que nos volvamos más laxos a la hora de catar los platos preparados por familiares y amigos que pueden no ser conscientes de nuestras alergias. Téngalo muy en cuenta porque este tipo de reacciones, en algunos casos, pueden ser muy desagradables. Por ejemplo, las alergias al marisco suelen resultar graves. Los frutos secos también están muy presentes en los dulces navideños y los procesos alérgicos asociados a este tipo de alimento suelen resultar especialmente peligrosos.

Intoxicación por alcohol

Durante la Navidad bebemos más alcohol que nunca y ello aumenta el riesgo de que suframos una intoxicación de este tipo. Son muchos los eventos que se encadenan y no es raro que las celebraciones se prolonguen hasta la madrugada, pasando de la cerveza al vino y

del vino a las copas. Mucho cuidado también con el conducir: utilice transportes alternativos cuando haya consumido alcohol. Intente mantenerse hidratado si va a beber y alargue el tiempo que emplea en consumir cada bebida. Evite también mezclar diferentes tipos de alcohol.

Aumento de peso

Aumentar de peso en las fiestas navideñas es muy clásico. Se estima que se pueden subir hasta 3 kilos durante estas fechas. Una de las enfermedades crónicas considerada como peligrosa es el sobrepeso por todas las complicaciones que se pueden dar. Le aconsejamos moderar el consumo e ingesta de alimentos y bebidas en estas fechas.

fuelle: 20 MINUTOS: <https://www.20minutos.es/salud/actualidad/enfermedades-comunes-cenas-comidas-navidad-5086945/>
INFORMATIVOS TELECINCO: https://www.telecinco.es/noticias/salud/20230103/enfermedades-comunes-cenas-comidas-navidad-be5m_18_08349889.html



TESTIMONIO

En el 2012 el Sr. Miguel Andrés Iregui*, Químico Farmacéutico de la ciudad de Bogotá Colombia, adquirió una póliza de vida con StateTrust Life, según sus necesidades él eligió nuestro plan Sentinel por una suma asegurada de US\$450,000.00. El Sr. Iregui* realizó sus aportes anuales durante 11 años, hasta su accidental muerte en agosto de 2023, tras ir conduciendo e impactar con otro vehículo que perdió el control de los frenos provocando el desafortunado final.

El Sr. Iregui* había nombrado como beneficiarios de la póliza a su esposa Carmen* y su hijo Luis Felipe*; quienes recibirían una proporción del 50% cada uno al momento de su fallecimiento. Luego de realizar el procedimiento correspondiente a los casos de reclamo con seguro y una vez completados todos los requisitos, procedimos a realizar el pago del seguro de la póliza de vida por el valor total asegurado de USD\$450,000.00 a la Sra. Carmen de Iregui*, esposa del asegurado y madre de Luis Felipe* el segundo beneficiario, quien la autorizó para recibir el beneficio total.

Sin duda la pérdida de un ser querido es uno de los momentos más duros para afrontar como familia, esperamos que la tenacidad del señor Iregui* de contratar una póliza de vida para brindarles seguridad económica a su familia en caso de su ausencia les ayude a estar más preparados para afrontar el futuro.

Obtenga más información sobre este producto visitando:
<https://www.statetrustlife.com>

*Estos no son los nombres reales de nuestros clientes.



MANTÉNGASE INFORMADO ACERCA DE TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE SALUD Y BIENESTAR



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



LLÁMENOS

Un agente de servicio le asistirá con lo que necesite :

LLAMAR

SOLICITE UNA LLAMADA

Y un agente le contactará para proveerle el servicio requerido .

SOLICITAR LLAMADA



ESCRÍBANOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Escribiéndonos a servicios@statetrustlife.com usted recibirá la ayuda que necesite con nuestros productos y servicios.

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



GESTIONE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

A través del portal del cliente, usted podrá:

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

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

PORTAL DEL CLIENTE