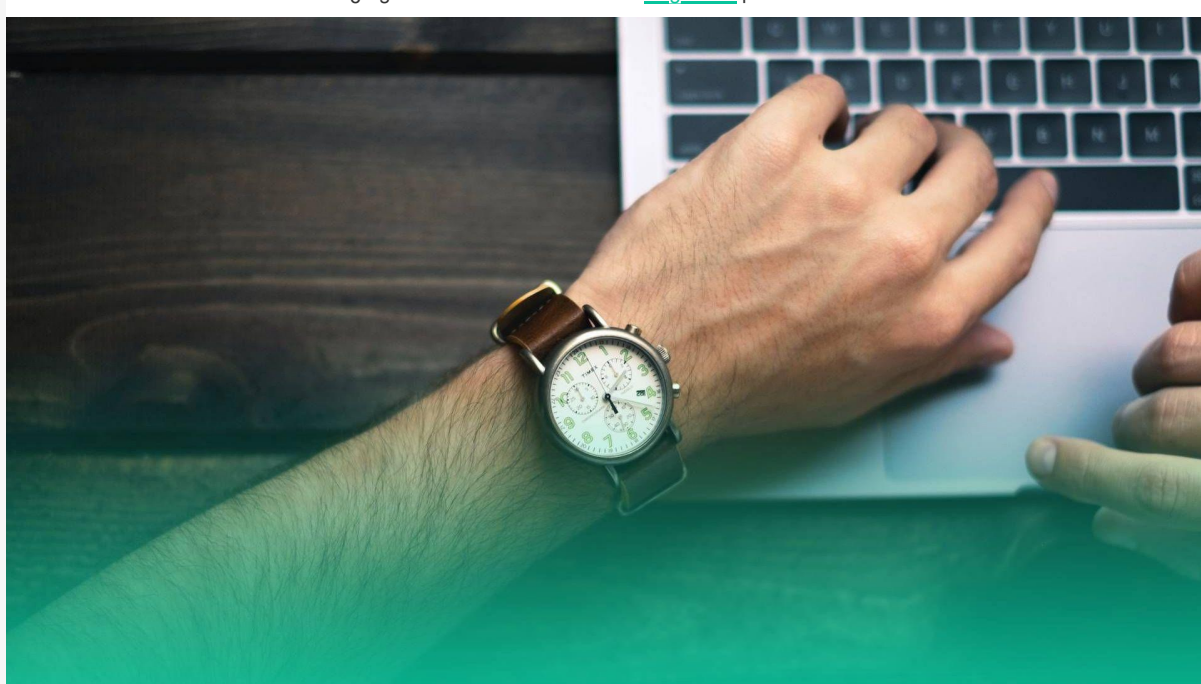


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



¡Hola! Te damos la bienvenida a **MeSirve**, el boletín de las Cajas de Compensación de Chile. Contenido útil y accionable para tu vida.

¿Te gustaría organizarte mejor para trabajar?

Hoy las distracciones están a la orden del día. Entre el teléfono, las notificaciones, la tentación de las redes sociales y el miedo a perderse algo (en inglés conocido como FOMO: fear of missing out), cuesta poner la energía y atención en una sola cosa a la vez.

Hay estadísticas que incluso aseguran que el tiempo de concentración de un adulto sería de tan solo 47 segundos. ¿Qué alcanzas a hacer en menos de un minuto?

Sabemos que esta falta de concentración puede afectar el desempeño laboral. Por eso, en el blog de las Cajas de Compensación de Chile tenemos una selección de artículos pensados en este tema:

- **La técnica pomodoro.** Usa intervalos de 25 minutos para enfocar tu atención en una tarea específica. → [Leer más](#)
- **Usar un bullet journal.** Un sistema analógico, de cuaderno y lápiz, para organizar tu día a día. → [Leer más](#)
- **Conocer la regla 80/20.** Pregunta: ¿el 80% de tus resultados provienen del 20% de tus actividades? → [Leer más](#)
- **Usar el sistema GTD.** O "getting things done", que significa "hacer las cosas". → [Leer más](#)

Esperamos que disfrutes esta edición de MeSirve y que puedas compartir estos temas. ❤️



**Formas de empezar un emprendimiento**

Puede que tengas una idea de negocio, pero no sabes cómo concretarla. Necesitas recursos, pero no sabes dónde conseguirlos. Te falta ese impulso inicial, pero estás con muchas dudas de dónde empezar. Si es así, [preparamos una guía para ayudarte](#). Te explicamos qué es un crédito o un capital semilla, además de otras formas de financiamiento. Y, por cierto, cómo el crédito social de las Cajas de Compensación te puede ayudar.

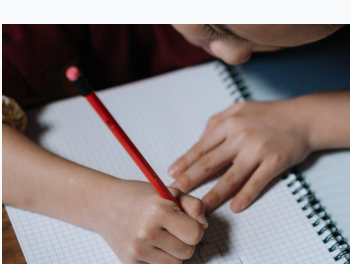
[Quiero emprender](#)

**El concepto**



En el Informe de Endeudamiento 2022, de la Comisión para el Mercado Financiero (CMF), **se estableció que los chilenos entre 40 y 45 años presentan el mayor nivel de deuda.** Y un 27,5% de los deudores tenían una carga financiera que era superior al 40% de su ingreso mensual. ¿Escuchaste alguna vez del efecto avestruz? Si tienes deudas y temes buscar una solución, [lee este artículo que preparamos](#).

**Artículos con información útil**



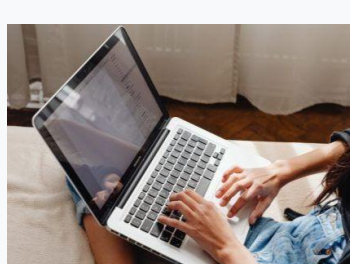
**Conoce las ayudas estatales con las que se puede mejorar la pensión**  
Hay dos tipos de ayuda: la Pensión Garantizada Universal y el Aporte Previsional Solidario de Invalidez.

[Seguir leyendo](#)



**8 formas de no gastar de más al estar de viaje**  
Desde considerar distintas opciones de alojamiento hasta establecer un presupuesto diario de cuánto puedes gastar en el día a día.

[Seguir leyendo](#)



**Conoce las ayudas que ofrece el Sence para encontrar trabajo**  
Puedes asistir a las oficinas municipales, participar de las ferias, sumarte a la plataforma laboral y buscar orientación en línea.

[Seguir leyendo](#)

**5 preguntas con respuestas útiles**

- [¿Cómo sacar la licencia de conducir en Chile?](#)
- [¿Cómo no gastar de más en la limpieza del hogar?](#)
- [¿Cómo evitar el dolor de cabeza después del trabajo?](#)
- [¿Qué elementos que debe tener un kit de emergencia?](#)
- [¿Cuáles son las enfermedades más comunes en primavera?](#)

**¿Sabías que...?**

La afiliación a las Cajas de Compensación de Chile **es voluntaria y no tiene costo para la empresa ni para los trabajadores.** Hoy más de siete millones de trabajadores y pensionados, y sus familias, se encuentran afiliados a alguna de las Cajas. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).