

¿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.

Hace más de 400 años el matemático francés Blaise Pascal escribió:

"La infelicidad del hombre se basa sólo en una cosa: que es incapaz de quedarse quieto en su habitación".

¿Crees que es posible vivir en ese estado de quietud, al menos en algunos momentos del día?

El Mindfulness cree que sí. Esta es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente, sin juzgar ni reaccionar a lo que se experimenta.

¿Algunos de sus beneficios? Puede **ayudar a reducir la rumiación (pensamientos obsesivos), el estrés, mejorar la memoria y focalizar la atención.** Si te interesa empezar a entender y practicar el mindfulness, en nuestro blog tenemos [una completa guía a tu disposición](#) (y al final trae un breve ejercicio en 6 pasos).

Ahora, si estás buscando otras formas de mejorar tu bienestar, presta atención a estos artículos:

- [8 beneficios para la salud al escuchar música](#)

- [Meditar para eliminar la sobrecarga mental](#)
- [La técnica 4-7-8 para dormir mejor](#)

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

Salud mental y bienestar  

Cómo prepararse ante una emergencia financiera

Sigue leyendo 



¿Tienes un fondo de emergencia?

Según el Informe de Estabilidad Financiera del Banco Central de junio 2021, el nivel de deuda bancaria de las personas en Chile era de casi dos millones de pesos en promedio. Prepararse para enfrentar gastos inesperados es un paso que nos ayuda a mejorar nuestra salud financiera. En nuestro blog te explicamos qué es una emergencia financiera y cómo anticiparse con un fondo de socorro.

 [Quiero un colchón](#)

La cifra

Salud mental y bienestar



82%

de las personas sienten que ser más organizados puede ayudar a mejorar su calidad de vida.



Fuente: National Association of Professional Organizers, 2015.

¿Sientes que tu forma de trabajar es algo caótica? Según un estudio, un 82% de las personas sienten que ser más organizados puede ayudar a lograrlo. Y es que organizar tu semana tiene muchos beneficios: te permite evitar el estrés, aprovechar mejor tu tiempo, cumplir tus metas y dedicarte a lo que te hace feliz. En nuestro blog presentamos [7 formas en las que puedes organizar tu trabajo](#).

Artículos con información útil



Conoce tres formas de ahorro voluntario para mejorar tu pensión

Te explicamos en qué consiste el Ahorro Previsional Voluntario



Así deben protegerse del calor los adultos mayores

Las enfermedades crónicas o el uso de medicamentos pueden



Aprende a desarrollar la "inteligencia financiera"

En Chile solo 1 de cada 5 personas tiene un conocimiento alto de finanzas. Acá te

(APV), el Ahorro Previsional Colectivo y la llamada "cuenta dos".

afectar con más intensidad a este grupo etario.

entregamos consejos para acortar esa brecha de información.

 Ahorro

 A protegerse

 Saber más

5 preguntas con respuestas

- [¿Cómo usar la Inteligencia Artificial de Google?](#)
- [¿Cómo organizar el amigo secreto?](#)
- [¿Por qué motivos se puede retirar un vehículo de circulación?](#)
- [¿Cómo reducir el desperdicio de alimentos](#)
- [¿Qué es el virus Hanta y cuáles son sus síntomas?](#)

¿Sabías que...?

El crédito social es un instrumento de protección y bienestar social que las Cajas de Compensación de Chile otorgan desde hace más de 50 años. Esta prestación es de acceso universal para todos los afiliados, promueve la educación e inclusión financiera evitando los perjuicios del mercado informal.

Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).

Cajas de Chile 

También estamos en distintas redes sociales. Encuentra nuestros contenidos en:



Las Cajas de Compensación de Asignación Familiar son entidades de seguridad social, fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social www.suseso.cl