

¿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.

¿Qué es un espacio de trabajo ergonómico?

Si trabajas todo el día sentado frente a una pantalla, esto te interesará.

El espacio de trabajo ergonómico es el conjunto de conocimientos basados en la ciencia aplicados para que el trabajo y el ambiente estén adaptados a las limitaciones físicas y mentales de la persona.

Por ejemplo, regular la altura de la silla. O tener una almohadilla para descansar la muñeca al usar el mouse. O alinear la vista con la pantalla del computador.

En el blog de las Cajas de Compensación de Chile hemos escrito distintos artículos pensados en cómo mejorar tu espacio de trabajo, tu postura corporal y tu bienestar frente a la pantalla:

- **Hacer pausas activas.** Tiempos de breve descanso para disminuir el estrés. → [Leer más](#)
- **Usar un reposapiés.** Para mejorar tu postura corporal. → [Leer más](#)
- **Descansar la vista.** Con la técnica 20-20-20. → [Leer más](#)
- **Tamaño adecuado del monitor.** Para cuidar cuello, hombro y otras partes del cuerpo. → [Leer más](#)
- **Corregir la postura.** Tanto al estar de pie como sentados. → [Leer más](#)

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

Salud mental y bienestar

“En ocasiones, simplemente sentarse en silencio y no hacer nada es una de las cosas más inteligentes que una persona puede hacer”.

Magnus Fridh
Autor de *El arte de la quietud en un mundo agitado*

Cajas de Chile ♥

El mindfulness y cómo disfrutar el momento presente

El Mindfulness, o atención plena, es una técnica de meditación que consiste en enfocar la atención en el momento presente, sin juzgar ni reaccionar a lo que se experimenta. En nuestro blog [publicamos una completa guía](#) para entender de qué se trata esta práctica, sus principales beneficios y cómo empezar a practicarla en 6 pasos sencillos.

[Disfrutar el presente](#)

La cifra

Salud financiera

\$1,9 millones

Es el promedio de la deuda de los chilenos, según un estudio de la Comisión para el Mercado Financiero del año 2021.

Además, un 15,5% tiene una carga financiera superior a la mitad de su ingreso mensual.

¿Qué tan informado te sientes sobre finanzas personales y el manejo de tu dinero? En el blog de las Cajas de Chile tenemos una serie de [artículos con información útil sobre salud financiera](#) que te recomendamos que revises: desde temas de ahorro hasta pago de deudas e inversión.

Artículos con información útil



[Conoce quiénes reciben el Bono Logro Escolar y cuándo se paga](#)

El beneficio entrega un aporte monetario de hasta \$75.690 para estudiantes menores de 24 años.

[Seguir leyendo](#)



[Una lista de 9 consejos financieros para pymes](#)

Desde establecer objetivos de ahorro hasta cómo realizar un balance general y cumplir con los pagos pendientes de tu empresa.

[Seguir leyendo](#)



[Portal de empleos públicos: qué es y cómo funciona](#)

Te explicamos esta iniciativa creada por el Servicio Civil para que las personas puedan postular a trabajos.

[Seguir leyendo](#)

5 preguntas con respuestas útiles

- [¿Cuáles son las mejores posiciones para dormir?](#)
- [¿Qué son las compras de pánico y cómo evitarlas?](#)
- [¿Qué son los ingresos pasivos y cuáles son sus beneficios?](#)
- [¿Por qué es importante realizar el examen de próstata?](#)
- [¿Cómo solicitar el cambio a pago electrónico de beneficios y bonos estatales?](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas nacen hace más de 70 años como una iniciativa de los gremios empresariales **para mejorar la calidad y condiciones de vida de sus trabajadores**. Desde entonces, se han ido adaptando a los cambios sociales y económicos del país, ampliando su cobertura y beneficios para acompañarlos en las etapas de sus vidas. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).