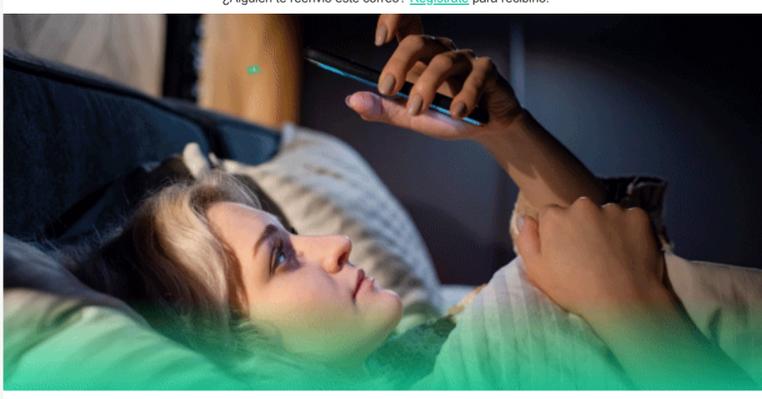


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



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

Desconectarse del teléfono no es fácil.

Según un [estudio de Electronics Hub](#), Chile es uno de los países que más tiempo dedican a las redes sociales: **diariamente las personas destinan 3 horas y 28 minutos a revisarlas.**

¿A qué otra actividad no laboral o familiar le entregas más de tres horas de tu día? Probablemente no muchas.

Nuestros teléfonos y sus aplicaciones son máquinas eficientes para entregarnos recompensas fáciles y rápidas que llevan a nuestro cerebro a segregar **dopamina, un neurotransmisor que, en la práctica, nos conduce a seguir buscando más recompensas.**

Un apego extremo al teléfono puede transformarse en un estado de adicción en el que perdemos el control y sentimos una dependencia psicológica con el dispositivo.

Cortar esa dependencia no es fácil, pero [existen algunas recomendaciones que hemos publicado](#) en nuestro blog:

- Establece horarios y límites
- Elimina notificaciones innecesarias
- Desinstala aplicaciones
- Usa la pantalla en blanco y negro

Si tienes vacaciones o se acerca un fin de semana de descanso, prueba estas sugerencias que pueden ayudarte a repensar tu relación con tu teléfono.

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

Salud mental y bienestar

¿Quieres pagar tus deudas y no sabes cómo empezar?

Te presentamos el método bola de nieve

Cajas de Chile ♥

Empieza por la deuda más pequeña

Esta es la situación: estás endeudado. Y no tienes un solo acreedor. Son varias las instituciones con las cuales contrajiste algún tipo de crédito o préstamo. ¿Qué hacer? [Te presentamos el método bola de nieve](#), una recomendación para salir de las deudas que tiene que ver más con la psicología que con las matemáticas.

🔍 [Armemos esa bola de nieve](#)

Salud mental y bienestar

Salud mental en crisis: 5 cifras alarmantes a nivel global y en Chile

Cajas de Chile ♥

El problema global de la salud mental

En los últimos años hemos sido testigos del aumento de las enfermedades de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi mil millones de personas sufren un trastorno mental. ¿Cuáles son las causas y efectos de este preocupante crecimiento? [En este artículo aportamos cifras, contexto y una invitación](#) a tomar conciencia sobre este tema.

📖 [Quiero saber más](#)

La cifra

Salud mental y bienestar

Cada 72 min

muere una persona en Chile por un accidente cerebrovascular (ACV)

Fuente: Minsal, 2021

Durante 2021 más de 7.500 personas murieron en Chile producto de un accidente cerebrovascular (ACV), la segunda causa de mortalidad tras las enfermedades isquémicas del corazón. [Te recomendamos esta guía para entender qué es un ACV](#) y cuáles son sus síntomas de alerta, para que lo compartas con tu entorno.

Artículos con información útil



¿Cómo postular al Ingreso Mínimo Garantizado?

Este beneficio estatal puede ser solicitado tanto por los trabajadores como por sus empleadores.

[Seguir leyendo](#)



¿Es posible mantenerse en forma con 30 minutos de cardio?

Este tipo de ejercicio para quemar grasa no necesita de implementos de gimnasio para realizarse.

[Seguir leyendo](#)



¿Cómo empezar a ahorrar para comprar una vivienda?

Además de simular un crédito, preocúpate de revisar tus gastos, evitar compras impulsivas e invertir una parte de tu sueldo

[Seguir leyendo](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile **reinverten sus excedentes en beneficio de sus afiliados**. Esto les permite ofrecer servicios de calidad a precios accesibles. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).