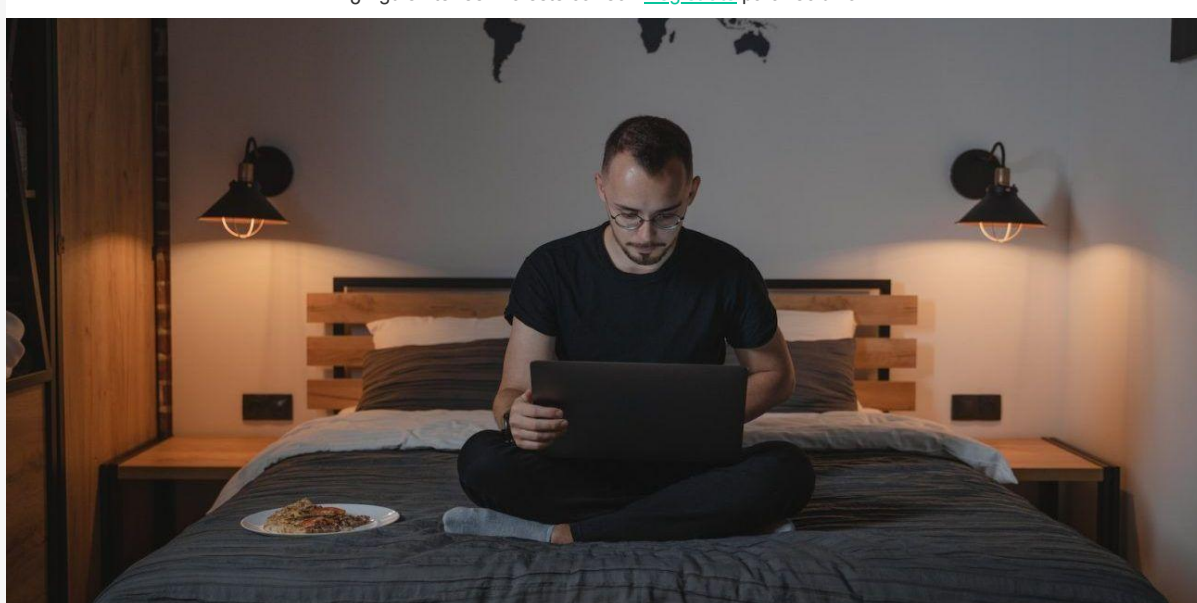


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



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

James Clear es el autor de **Hábitos atómicos**, un libro superventas que explica un método probado para poder generar nuevos hábitos y eliminar aquellos que te perjudican.

Según este autor, **los malos hábitos como fumar o comerse las uñas son causados por dos cosas: estrés y aburrimiento**. Y están en tu vida por una razón, un beneficio, que puede ser malo para ti.

"Los malos hábitos se dirigen a ciertas necesidades en tu vida", dice Clear. "Y por esa razón, **es mejor reemplazar tus malos hábitos con un comportamiento más saludable que apunte a esa misma necesidad**".

¿Es posible dejar de fumar siguiendo este método? James Clear cree que sí y para eso debes cumplir algunas tareas: elegir un sustituto para tu mal hábito, eliminar los elementos desencadenantes y planificar para fallar.

En nuestro blog [te explicamos el método atómico de James Clear](#). Un contenido para cuidar tu salud y bienestar.

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

Servicios utilidad pública

Crédito social: qué es, cuál es su tasa de interés y por qué es diferente

→

Felipe tiene un proyecto, pero no sabe cómo financiarlo

¿Has escuchado hablar del crédito social? Se trata de uno de los beneficios exclusivos para trabajadores y pensionados que estén afiliados a una de las cuatro cajas de compensación que existen en Chile. En nuestro blog [te explicamos en qué consiste](#), qué cosas financia, sus requisitos de acceso y las tasas de interés.

[Cuéntame más](#)

Salud mental y bienestar

8 impactos del trabajo remoto en la salud mental de los trabajadores

+ ¿Tienes instalada la oficina en la casa y sientes que transformó tu rutina, hábitos y salud mental? Presta atención a estas tendencias positivas y negativas sobre el teletrabajo.

Cajas de Chile

¿Crees que el trabajo remoto tiene consecuencias positivas o negativas en tu vida?

En México una encuesta reveló que más de la mitad de los trabajadores (56%) considera que el tráfico afecta su rendimiento laboral. Evitar el trayecto hacia el lugar de trabajo es un factor que disminuye los riesgos del transporte. En nuestro blog [detallamos 8 impactos del trabajo remoto](#) en la salud mental de los trabajadores.

[Tengo la oficina en casa](#)

La cifra

Salud mental y bienestar

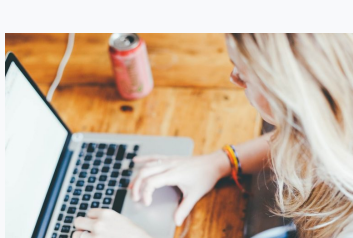
201,9

kilos de alimentos ultraprocesados per cápita se consume anualmente en Chile

Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina 2016, FAO

De acuerdo a la FAO, Chile es el segundo país de América Latina que más alimentos ultraprocesados consume al año.

Artículos con información útil



[¿Conoces el sitio de ChileAtiende?](#) Una plataforma que facilita a las personas la información de diferentes beneficios del Estado.

[Seguir leyendo](#)



[¿Cumpliste 50 años de matrimonio?](#) Entonces puedes postular al Bono Bodas de Oro, un trámite gratuito que puedes realizar virtual o presencialmente.

[Seguir leyendo](#)



[¿Quiénes reciben el Bono de invierno 2023?](#) Está destinado a adultos mayores y solo se entrega una vez al año, junto a la pensión de mayo.

[Seguir leyendo](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación de Chile cuentan con un **gobierno corporativo con un directorio diverso donde participan empleadores y trabajadores**. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).