

# pan

## te cuenta



### Transformamos



## Desde la **Dirección:** **Un presente consciente para un mejor futuro**

Cuando hablamos de futuro, lo entendemos como ese periodo de tiempo desconocido que nos genera sensaciones positivas o negativas. Ahora bien, la respuesta a esos pensamientos dependerá de las **decisiones y acciones que realicemos en el día a día**, lo que nos llevará a prepararnos de la mejor forma posible para esos eventos probables.

**El 2023 inició con una serie de sucesos de orden global** que repercuten en lo nacional, y por ende en lo local, e incluso en lo familiar. Es frecuente escuchar en los medios de comunicación, ver en las redes sociales y conversar en nuestro círculo de amigos y amigas sobre esas sensaciones casi apocalípticas de cómo vamos como

sociedad. Algunos autores han llegado a afirmar que, **por salud mental, es bueno desconectarse de las redes y de aquellos medios que nos cargan de malas vibras emocionales** y que terminan repercutiendo en lo corporal.

Entonces, **¿por qué no trabajamos en nosotros mismos, y desarrollamos una actitud positiva que podamos cultivar a lo largo del tiempo?**, y como cualquier cambio requiere práctica, paciencia y disciplina, les invito a empezar a encontrar eso que aporta a su tranquilidad. Por mi parte, les traigo algunas recomendaciones que me han funcionado en los momentos más complejos:

- ✓ **Vive con gratitud.** Ver lo positivo de la vida y agradecer por ello.
- ✓ **Ten una actitud optimista.** Ver el lado positivo de las situaciones, incluso cuando son complejas. Es un ejercicio difícil a veces, pero te permitirá ver las cosas desde otras perspectivas.
- ✓ **Ejercítate.** Hacer ejercicio mejora el estado de ánimo y nos carga de energía.
- ✓ **Ten un hobby.** No todo es trabajo, ten un tiempo para ti en actividades que disfrutes y te hagan feliz.
- ✓ **Rodéate de personas positivas.** Ellas te contagian de su energía, lo que te puede facilitar encontrar soluciones.
- ✓ **Medita.** Sacar un espacio para relajar la mente y proyectar una actitud alegre y positiva.



Con estas recomendaciones no quiero decir que no tengamos momentos desafiantes y complejos, pero seguramente nos ayudarán a encontrar la solución más justa y armónica.

Recordemos que nuestro propósito como organización es **transformar vidas a través del afecto para elevar el buen vivir de las familias vulnerables y su entorno social**, pero en ese buen vivir debemos, como colaboradoras y colaboradores de PAN, trabajar para **conectarnos con una vida basada en la armonía, la justicia social y el respeto por el medio ambiente.**

Cordialmente,

**Diego Sánchez**

Director Ejecutivo - Corporación PAN

### Entérate

# ¡¡NOS CERTIFICAMOS!!

**GRACIAS EQUIPO PAN**  
por entregar lo mejor en cada jugada,  
**¡SOMOS CAMPEONES, SOMOS CALIDAD!**



Nuestro Sistema de Gestión está certificado según la norma **ISO 9001 2015 por Bureau Veritas Certification.**



**Clic para ver video**



**¡Gracias por aprender!**

**pan**  
Corporación Social

Síguenos en redes sociales y sé parte de la **transformación de vidas a través del afecto.**

