

# ¿Sabes cuáles son

los **factores que afectan tu estado de ánimo** y tal vez no sabías?

**Aquí te los compartimos:**



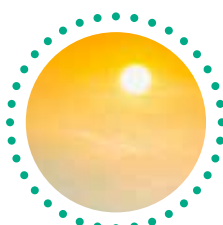
Lo que comes



La falta de sueño



La falta de movimiento



El clima



El contenido de información que consumes en Internet



La falta de planeación



El desorden



El estado de ánimo de otros



Los cambios hormonales

Cuando identificamos los factores que pueden impactar en nuestro estado de ánimo, aumentamos la conciencia sobre nosotros mismos para tomar mejores decisiones.

Uno de los mejores regalos que podemos darle a nuestra salud mental es tomar decisiones conscientes frente a las acciones que fomentan nuestro bienestar psicológico y emocional.

**Te invitamos a que tomes conciencia sobre tus hábitos y busques conscientemente mejorarlos.**