

---

# Centros de Formación Humanística

## Opinión del Curso

---

Tecnológico de Costa Rica

Fecha de entrega: martes 3 de octubre

Estudiante: Andrés Quirós Picado

Carne: 2021069616

Grupo: GR-1

---

En lo personal mi opinión sobre el curso de Autoestima y proyecto de vida es que me ha dejado varios conocimientos como lo son las habilidades blandas e inteligencia emocional siendo este primero muy útil para el ámbito laboral e inteligencia emocional que en lo personal es importante para tener una buena salud mental. En conclusión, ha sido un curso que me ha ayudado sobre el como tener una buena salud mental, desarrollar habilidades blandas y pensar en proyectos de vida.