PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Identificación

Nombre del Establecimiento Educativo:	I.E. SAGRADO CORAZON DE JESUS		
Municipio: GRAMALOTE	Sector:	Rural	Urbano X
Nombre del proyecto pedagógico transversal	VIDA SANA Y SALUDABLE		
Programa(s) transversales a(los que responde:	ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES		

2. Integrantes del equipo dinamizador del proyecto

NOMBRES Y APELLIDOS	SEDE	NÚMERO DE CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO	FUNCIÓN DENTRO DEL EQUIPO
JUAN JOSE CONTRERAS ESPIT	PRINCIPA	3125010552	Contrerasespitiaj2(mail.com	Líder
ROSA DELIA SANDOVAL AYALA	PRINCIP	3125325595		Docente apoyo
BLANCA CECILIA YAÑEZ PINEDA		3133098029	Mafaldablan1@gm com	
MIKE ANTHONY MORENO MUÑOZ	PRINCIPA			Estudiante
CARLOS JOSE RODRIGUEZ				Padre de famili
				Sector externo

3. Las mesas de transversalidad.
(Cronograma de reuniones mínimo dos veces cada semestre)

Reunión 1 **marzo 12/2024**	**Reunión 3** **Julio 30/2024**
Reunión 2 **Mayo 30/2024**	**Reunión 4** **Octubre 24/2024**

4. Lectura de contexto..

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escases de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niñ@s, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio.

La Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, ubicada en el Sector urbano del Municipio de Gramalote – Norte de Santander, atiende una población escolar cerca a los quinientos (500) estudiantes en los niveles ciclos de transición, básica primaria y secundaria y la Educación Media Académica, además de los modelos educativos flexible y la Educación de Jóvenes y Adultos “Proyecto Ser Humano”. La mayoría de los educandos provienes de familias ubicadas en los estratos 1 y 2.

En el quehacer educativo de nuestra institución, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre,algunos actos de drogadicción, alcoholismo y sexualidad entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa “SAGRADO CORAZON DE JESUS”, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niñ@s, adolescentes y jóvenes.

El proyecto transversal Estilos de Vida saludables tiene como objetivo fundamental brindar alternativas de formación que le permitan a los estudiantes el aprovechamiento

del tiempo libre mediante actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales, artísticas y en articulación con el Programa de Alimentación Escolar(PAE) según resolución 2248 de 2018 del MEN entendiendo la promoción de estilos de vida saludables como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niñas, niños y adolescentes de la INSTITUCION EDUCATIVA SAGRAGRADO CORAZON DE JESUS DEL MUNICIPIO DE GRAMALOTE para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los estudiantes, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

Es esencial que los padres de familia asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándolos a que una alimentación y nutrición sana es la base de nuestra salud, sana y saludable a partir del hogar y la familia y que debe continuar con la enseñanza en la institución educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal y los demás derechos de los niñ@s, adolescentes y jóvenes que permitan fortalecer su proyecto de vida y mejorar su calidad de vida.

5. Planteamiento del problema y justificación.

Los hábitos de vida, en especial los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles (ENT), tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo II y el cáncer. Las ENT contribuyen a un aumento significativo en la carga de morbilidad, mortalidad y discapacidad de la población humana.

El proyecto transversal de Estilos de vida saludables en el colegio Sagrado Corazón de Jesús del municipio de Gramalote departamento Norte de Santander, describe la manera como la comunidad educativa asume como sujetos sociales con capacidades para construir un bienestar propio y colectivo estructurado con base en las experiencias vividas manifestándose en las acciones cotidianas mediante actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales y artísticas; que se desarrollan en el tiempo libre generado en la jornada escolar y extraescolar. El proyecto transversal de Estilos de vida Saludables contribuye a formas críticas y asertivas de ser y actuar, que permiten preservar y promocionar la propia salud y la de las demás personas, a partir de la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables; estas decisiones son guiadas por el respeto a la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización. La toma de decisiones en los estilos de vida saludables se caracteriza por decisiones responsables porque tienen presente las consecuencias de los actos y el compromiso de asumirlas de forma que se eviten las que van en contra de la dignidad de las personas. Decisiones informadas, aquellas que promueven competencias de manejo de la información(acceso de ubicación de fuentes de información, valoración de las fuentes, análisis y selección) es requisito para las decisiones con un mayor nivel de libertad y las decisiones autónomas que se valoran y permiten la libre escogencia de opciones que dan sentido a la propia existencia, posibilidad de dictar nuestros propias normas y que permiten desarrollar planes propios de vida siempre y cuando no afecten derechos de terceros. Cabe resaltar algunos hilos conductores para tener en cuenta que las actividades a realizar durante el año 2024, estén acordes a lo programado como lo es en: derecho a la información, derecho a la educación que corresponde a las decisiones prescritas, conocimiento sobre entornos

saludables, autonomías emocional e intelectual, responsabilidad micro - social que son las actividades saludables que favorecen el rendimiento académico, permanencia escolar; convivencia pacífica, la identidad cultural, valoración de la diversidad, prácticas de la recreación, actividad física, deporte formativo y la alimentación saludable. Este proyecto busca mejorar la calidad de vida y disminuir los niveles de sedentarismo de estudiantes, docentes, administrativos y padres de familia, a través de actividades que permitan aprovechar el tiempo libre o estilos de vida saludables en esta población.

a. Articulación institucional

Escriba el nombre del proyecto: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
*ÁREA DE GESTIÓN: GESTIÓN COMUNITARIA
*PROCESO: PREVENCION DE RIESGOS Y ACCESIBILIDAD
*COMPONENTE: PREVENCION DE RIESGOS PSICOSOCIALES PROYECTOS DE VIDA.

6. Referente conceptual y legal.

6.1 Referente legal

Categoría	Marco Normativo
Educación como derecho	Constitución Política de Colombia de 1991, Artículo 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95 Ley General de Educación, Artículo 13 Ley 115 de 1994, Artículo 14 (modificado por
Temas de enseñanza obligator (Proyectos transversales)	Ley General de Educación, Artículo 14 Decreto 1075 de 2015

Incorporación de proyectos pedagógicos en el PEI	Decreto 1860 de 1994, Artículo 36
Deber de Memoria del Estado Colombiano	Ley 1448 de 2011
Fomento de la cultura del emprendimiento	Ley 1014 de 2006 Ordenanza 26 de 31 de diciembre 2020 Ley 181 de 1995, artículo 2 Ley General de Educación (Ley 115 de 1994): El artículo 5°, numerales 3 y 9
Cátedra de la Paz	Ley 1732 de 2014 - Decreto 1075 de 2015
Sistema Nacional de Convivencia Escolar	Ley 1620 de 2013
Sobre la Seguridad Vial.	La Ley 1503 de 2011 Artículo 4°reglamentado por el Artículo 1, Decreto Nacional 2851 de 2013 Ordena en los Artículos 5, 6, 7 adicionar un literal (i) a los artículos 14, 16, 30 de la Ley 115 de 1994
	Ley 100 de 1993 sistema de seguridad social

7. Ejes de transversalidad

:

Líneas de acción para la transversalización	**Acciones**	**Estrategias de seguimiento a las acciones**

Interdisciplinariedad En las áreas de educación física recreación y deporte ciencias naturales, artística ética y valores, matemática español e ingles	Aplicación de talleres, conversatorios, Aplicación de test y encuestas p detectar los problemas y necesidades del proyecto. Realización de actividades afin con el tema de transversalidad e cada área. Rondas, trabalenguas concursos, juegos lúdicos y deportivos.	Diario de campo Observación directa Presentación de trabajos. Exposiciones, Foros Participación en las diferer actividades programadas.
Intersectorial dad	Qué, con quién/es, dónde, con c recursos.	
Inter institucionalidad Alcaldía, E.S.E., HOSPITAL personería, policía nacional, indenorte,universidades	Acompañamiento, realización de talleres, charlas, practicas deportiv aeróbicos y recreativas.	Realización de talleres, Control de seguimientos a actividades programadas Aplicación de test,

8. Matriz pedagógica para la construcción de estrategias didácticas

Hilos conducto **Programa programas transversa**	**Aprendizajes esperados**	**Compete ias ciudadan y socioem onales**	**Articulación co áreas, proyecto programas**	**Actividades**	**Producto**

Responsabili macro social	Comprenda que el consumo de tiene consecuencias sociales co violencia, deterioro de la calida vida de la población e insegurid entre otras, y construye relacio que favorecen la vida en comunidad.	Caracteriz los medios comunicaci y seleccion informació que emite para utiliza en la creaci de nuevos textos:	lenguaje, Sociales, Ciencias Naturales Matemáticas. Alcaldía Policía Centro de Salud	Socialización c proyecto, Realización de talleres	
INCLUSIÓN SOCIAL	Reconozco que estilos de vida saludables como el consumo sustancias psicoactivas (tab alcohol y drogas) puede llevar exclusión social y participo acciones y acuerdos para evitar		pendiente	pendiente	
DERECHO A L INFORMACIÓ	Reconozco que cuando cuento la información, las habilidades medios apropiados, tengo capacidad de tomar decisiones afecten positivamente mi salu calidad de vida, así como la de familia y mi comunidad				

DERECHO A L SALUD	Comprendo que la salud y el ac a los servicios de salud propicia estado de bienestar mental, fí y social, y no simplemente ausencia de alguna enfermeda dolencia y emprendo acci dirigidas a lograrlo				
DERECHO A L SEGURIDAD PERSONAL	: Comprendo que tengo dere a tener ambientes escolares, sociales y familiares saludabl democráticos, libres de la presencia de sustancias psicoactivas (tabaco, alcohol drogas), con la posibilidad de acceder a una alimentación saludable, realizar actividad física y transitar con segurida en la vías públicas. Participo la construcción de dichos ambientes.				
DERECHO A L EDUCACIÓN	Entiendo que tengo derecho una educación pertinente y c calidad, que me permita tom decisiones autónomas, informadas, acertadas y responsables sobre la adopci de estilo de vida saludable				

DERECHO A L LIBERTAD DE EXPRESIÓN	Comprendo que tengo derec a la libertad de expresión y q ese derecho incluye la liberta de indagar, recibir y difundir informaciones e ideas de tod tipo, sin consideración de fronteras, ya sea oralmente, escrito o impresas, en forma artística o por cualquier otro medio que yo elija.				
CONOCIMIEN S SOBRE ENTORNOS SALUDABLES	: Comprendo que la calidad d agua y del aire son esenciales para mi salud y las de los demás. Emprendo acciones y comportamientos que permi su cuidado y una mejor relaci con el entorno.				
CONOCIMIEN SOBRE SERVICIOS D SALUD	**:** Conozco las instituciones prestadoras de salud que me pueden brindar apoyo y ayud en caso de que yo, o alguien cercano a mí, requiramos de servicios.				
CONOCIMIEN Y RESPETO A NORMAS EN VÍAS PÚBLIC	Promuevo el respeto a la vida frente a riesgos, como ignora señales de tránsito para los actores de vía pública, (Conductores, peatones…), portar armas de fuego.				

IDENTIDAD CULTURAL	Identifico, analizo y cuestionc mitos, creencias y costumbre de mi familia, escuela, barrio, comunidad, Municipio, departamento y/o país que representan un modelo en la promoción de estilos de vida saludable				
RESPONSABI AD DEMOCRÁTI	Participo en la construcción c ambientes escolares que permitan la posibilidad de acceder a: Espacios libres de la presenci de sustancias psicoactivas, ur alimentación saludable Espacios que permitan realización de actividad física				
DESARROLLC JUICIO MORA	Tomo decisiones cada vez ma autónomas, basadas en el respeto a la dignidad humana en la preocupación por el bie común, que parten del anális la argumentación y el diálogc que propenden sobre dilema que plantea la cotidianidad frente a los estilos de vida.				

LIBRE DESARROLLO LA PERSONALID	: Comprendo que todas las personas tenemos derecho a libre desarrollo de la personalidad y actúo dentro la limitación que impone el derecho de los demás y el or jurídico. Cuando dicha limitación atenta contra mi dignidad o la de otras person uso los mecanismo democráticos, participativos jurídicos para su transformac				
PROYECTO D VIDA	: Oriento mi vida para mante y fortalecer mi salud y la de l demás personas, y tomo decisiones que me permiten libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos y aquellos que construyo con otros				
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Tengo en cuenta los factores relevantes en el momento de decidir cuál es la mejor opció seguir cuando me enfrento a dilema relacionado con mi bienestar y mi salud física y mental.				
AUTONOMÍA INTELECTUAL	Expongo mis puntos de vista sobre adoptar estilos de vida saludables y los contrasto co los de otras personas. Explico cómo he llegado a mis conclusiones y a tomar decisiones al respecto.				

VIDA SALUDABLE	Comprendo la importancia d tener un cuerpo sano, utilizo estrategias para mantenerme sano y sana, física y mentalmente				
EL CUERPO COMO FUEN DE BIENESTA	: Entiendo y acepto mi cuerp como fuente de bienestar, lo cuido y opto por estilos de vi saludables. Práctica de la recreación, actividad física y/o deporte formativo: Tomo decisiones sobre hábitos saludables practicando actividad física, deporte formativo y/o partici de actividades recreativas.				
NUTRICIÓN SALUDABLE	Tomo decisiones sobre alimentación saludable en m entorno escolar, familiar y social. Identificación, expresión y manejo de las emociones: Identifico mis emociones y la expreso de forma asertiva. Siento empatía con las emociones de las demás personas y esto me permite, ejemplo, alegrarme con los triunfos ajenos, sentirme ma cuando se hace daño a otro, ofrecer disculpas y emprende acciones reparadoras cuando situaciones lo requieren				

CUIDADO DE CUERPO	Cuido, respeto y exijo respet por mi cuerpo y por los camb corporales que estoy vivend que viven las demás persona				
ESTILOS DE V SALUDABLES	Comprendo que la nutrición saludable, práctica del depor formativo, la participación de actividades recreativas me ayudan a tomar decisiones sobre la adopción de un estil de vida saludable				
CONOCIMIEN S SOBRE SUSTANCIAS TOXICAS Y PSICOACTIVA	: Reconozco diferentes tipos sustancias toxicas y psicoacti y comprendo que cuando se consumen, afectan negativamente mi cuerpo y n mente de diferentes manera				
ALIMENTACI SALUDABLE	Comprendo que consumir cir frutas y/o verduras al día es u hábito que ayuda para mi sal				
CONOZCO LA NORMAS DE SEGURIDAD VIAL	Conozco las normas en seguridad vial. Conozco mis derechos: Comprendo cuál es el sentid de los derechos humanos en interacciones que mantengo cotidianamente.				

9. Definición de objetivos

Objetivo general:	**Indicador de gestión**
Generar condiciones propicias para mejoramiento de la calidad de vida de integrantes de la Comunic promoviendo hábitos saludables nutrición, alimentación saludable, higiene y aseo personal, activida físicas, recreativas y deportivas promoc de la salud física y mental, mar adecuado del tiempo libre, mediante implementación de estrategias educati para mejorar la calidad de vida de educandos.	Redacte el indicador para el objetivo general. Tenga en cuenta: • Métrica • Variable de medición • Ámbito de participación
Objetivos específicos:	**Indicador de gestión**

1. Propiciar espacios de aprendizaje sc que permitan la apropiación de hábit experiencias de aprendizaje para desarrollo de conductas saludables e los educandos. 2. General espacios de diálogo con Comunidad Educativa para que hábitos de vida saludable que enseñan en la institución educativa, s replicados en el hogar, la familia comunidad 3. Promover los ejercicios, la recreació los deportes en la utilización del tier libre. 4. Valorar nuestra cultura aliment tradicional, consumir frutas, verdu carnes, como fuente de saluc bienestar general.	Redacte el indicador para el objetivo. Tenga en cuenta: • Métrica • Variable de medición • Ámbito de participación

10. Planeación de las actividades

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	ARTICULACIÓN CO ÁREA Y PROYECTO	PRODUCTOS
Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Socialización del proyec a padres de familia y estudiantes	Informática, español educación física, ciencias naturales	Conocimiento pleno del proyecto por par de toda la comunida
Obtener recursos y apoyo interdisciplinar para la ejecución del Proyecto	Gestionar apoyo y participación del grupo interdisciplinario municipal	gestión financiera de institución, área de español, educación física, alcaldía Gramalote	Apoyo económico y apoyo interinstitucional
Establecer cuáles s los hábitos en vi saludable en institución educativa	Diagnóstico en hábitos vida saludable	Español, ciencias sociales, naturales	Resultados reales d los hábitos saludabl de la comunidad educativa
Priorizar temáticas a desarrollar con estudiantes y padres d familia	Publicación de los resultados diagnostic	Informática, español, sociales	Reconocimientos de las prioridades del proyecto en hábitos saludables
Orientar la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	Capacitación de hábito y vida saludable	Informática, español, naturales, sociales.	Capacitación beneficios de los hábitos saludables.
Concientizar a la comunidad educativa frente a la importancia de la salud oral.	Campaña sobre salud bucal y aseo personal	Centro de salud. Área de ciencias naturales, ética, ed. física, proyecto convivencia ciudadana	Mejorar los hábitos y controles periódicos de la salud oral

Fomentar el deporte la integración como habito de vida saludable	festivales deportivos, físicos y recreativos. Juegos interclases	Áreas: educación físic recreación y deportes, ética y valores, ciencia naturales, proyecto convivencia ciudadana apoyo Alcaida y centro salud	Integración deportiv lúdica y recreativa d la comunidad educativa, realizar actividad física.
Estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su Salud.	Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Apoyo institucional del centro de salud, alcalc municipal, universidades, áreas : ciencias naturales, educación física, ética valores	Mejorar los hábitos y estilos de vida con una alimentación sa y saludable.
Prevenir en lo NNAJ consumo de sustancias psicoactivas y del embarazo adolescentes	Charla sobre la prevención del consun de sustancias psicoactivas, educació sexual y alcoholismo	Apoyo institucional de policía nacional, alcalc municipal, comisaria d familia. Áreas de ciencias naturales, sociales, proyecto de convivencia ciudadana	Concientizar a la comunidad sobre el no uso y consumo d sustancias psicoactivas. Toma decisiones y cambio de conductas
Realizar un festival c la participación de toda la comunidad educativa	Festival de los hábitos saludables “SAGRADO CORAZON DE JESUS	Apoyo institucional de alcaldía municipal, centro de salud, policía nacional. Áreas de ed. Física, naturales, sociales , artística, tic	Encuentros deportivos, culturale y recreativos

11. Cronograma de actividades.

ACTIVIDES	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11	MES 12	
Socialización proyecto a padres de familia y estudiantes	X	X											
Gestionar apoy participación d grupo interdisciplinar municipal													
Diagnóstic en hábitos vida saludable													
Publicació de los resultados diagnostic													
Capacitaci de hábitos vida saludable													
Campaña sobre salu bucal y as personal													
festivales deportivos físicos y recreativos													
Juegos interclases													

Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena loncheras		transición		primaria	bachillerato									
Charla sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, educación sexual alcoholismo				Sustancias psicoactivas		Educación sexual	alcoholismo							
Festival de los hábitos saludab " SAGRADO CORAZON DE JE														

12. Presupuesto: Recursos humanos, materiales y económicos.

Rubro	**Actividad relacionada (escriba la actividad que requiere el rubro)**	**Especie (En físico)**	**Efectivo (En efectivo)**	**Total**
Talento humano	Atención a los profesionales, refrigerios		$ 1.000.000	$ 1.000.000
Equipos y softwar	Presentación de audiovisuales, charlas	Sala de informát		
Capacitación y participación en eventos	Realización de charlas, talleres	Documentos copias	$ 200.000	$ 200.000

Servicios tecnológicos y pruebas	Impresión de encuestas, tabulac de resultados	Copias materi	$ 300.000	$ 300.000
Materiales, insum y documentación	Realización de festivales deportiv	materiales	$ 300.000	$ 300.000
Gastos de viaje	Personal profesio		$ 300.000	$ 300.000
Infraestructura				
Otros	imprevistos		$ 300.000	$ 300.000
Total			$ 2.400.000	2.400.000

13. Seguimiento (criterios de evaluación de los proyectos transversales según el MEN (2014). (pendiente)

Componente	**Descripción**	**Avances**	**Dificultades**	**Acciones de mejora**
Cumplimiento d los objetivos	Análisis del cumplimiento de los indicadores de gestió			Próximos pas ¿Qué hacer para avanzar

Articulación con áreas, proyectos actores y/o programas	Análisis de la implementación de lo ejes de transversalida			Próximos pas ¿Qué hacer para avanzar
Participación de comunidad educativa	Participación de actor dentro y fuera de la IE			Próximos pas ¿Qué hacer para avanzar
Producción didáctica y pedagógica	Producción alineada los productos de actividades.			Próximos pas ¿Qué hacer para avanzar

14 Evidencias

Anexar evidencias de la implementación:

- Planes de área y planes de aula articulados a los PPT
- Listados de asistencia
- Actas de encuentros
- Evidencia fotográfica
- Evidencias multimedia (videos, podcast, entre otros)
- Evidencias físicas (productos tangibles)