



CENCOSISTEMAS

lee y aprenderás

Poemas inéditos

FUEGO

Es lo que quema mi interior el deseo de volver a verte
abrazarte y decirte lo mucho que te extraño.

Ven amada y apaga esta llama.

AQUÍ TE MANDO

Aquí te mando mi corazón, que no quiere estar conmigo le
pregunto con quien quiere estar y me dice que contigo.

MÍRAME

Mírame a los ojos y verás mi amor por ti, es puro y
verdadero.

EL AMOR

El amor durará tanto como lo cuides
y lo cuidarás tanto como lo quieras

EL DÍA QUE TE CONOCÍ

El día que te conocí tuve miedo a mirarte, el día que te besé
tuve miedo de quererte, el día que te quise tuve miedo a
perderte.

EDWIN CHAMORRO

Egresado 1er. Semestre 2016 / Cencosistemas Restrepo



- ▶ Street Workout
- ▶ Interrogantes
- ▶ Proyectos de Vida
- ▶ Pensamientos

INSTITUTO **CENCOSISTEMAS** Colegio Por Ciclos

Gran Experiencia Desde 1994

www.cencosistemas.edu.co

Esta cotidianidad

Puedo escuchar a lo lejos el sonido molesto de la alarma a las 5:00 a.m. anunciando que ha comenzado mi mañana, frustrada y un poco molesta estiro mi brazo con la intención de apagarlo; solo necesito cinco minutos más. Entre el calor que me brindaba las sábanas y el descanso que me otorgaba mi cama, los minutos que había pedido se convirtieron en veinte, sin pausa y con prisa me arreglo, el reloj marca las 5:40 de la mañana y no hay tiempo para comer algo; tengo que llegar al centro de la ciudad en menos de 60 minutos, debo llegar a la oficina puntual.

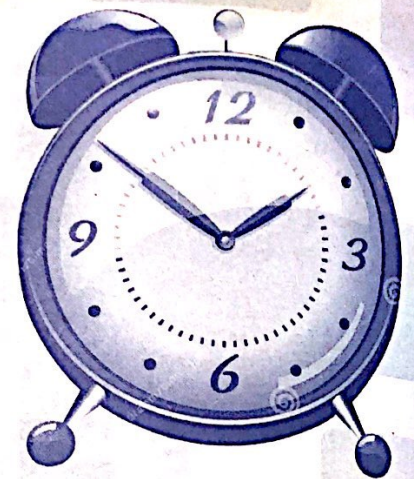
Al salir de casa cruzo tres cuadras con el fin de alcanzar el alimentador que me llevaría al portal donde cogería el transmilenio que me llevaría al centro de la ciudad, caminaría siete cuadras para llegar a la oficina que está entre la calle 12 y la 13. Todo eso se escucha tan simple pero no es así, el trancón de la ciudad a las 6:00 a.m. es más insoportable que a cualquier otra hora; los buses se atiborran de gente y el tiempo no para de correr, es como

estar en una maratón, una lucha constante contra el tiempo... con el fin de llegar, sentarse en una silla frente a la computadora, recibir órdenes de otros durante 8 horas, con el único derecho de una hora de almuerzo y todo para que al cumplir la jornada laboral vuelva a la maratón pero esta vez de regreso a casa, preparar la cena y descansar.

Es de mañana, todo vuelve a comenzar, así será cada día hasta llegar al último día del mes donde recibiré un sueldo que poco me alcanzará para pagos de deudas e impuestos ¿Quién nos salvará de esto? ¿Cómo dejar de recibir órdenes de personas "superiores" a nosotros?

La educación mata la ignorancia y abre puertas dando la oportunidad del éxito, nos libera de ser esclavos de la sociedad y nos posiciona en un rango de emprendedores líderes y jefes de nosotros mismos.

Laura Vanessa Olaya Mora
Ciclo VI. Cencosistemas suba



PARA PENSAR

- * ¿Las ventajas del nudismo saltan a la vista?
- * ¿Por qué SEPARADO se escribe todo junto y TODO JUNTO se escribe separado?
- * Si el amor es ciego ¿Por qué la ropa interior es tan popular?
- * Si el fin justifica los medios... ¿Qué justifica los fines?
- * Si el coyote tenía dinero para comprar dinamita ¿Por qué nunca compraba comida?
- * Si un abogado se vuelve loco ¿Pierde el juicio?
- * Si al bañarnos quedamos limpios ¿Por qué lavamos las toallas?
- * Si el policía me dice "papeles" y yo digo "tijeras" ¿gano yo?
- * ¿La naranja se llama así por el color o el color se llama así por la fruta?
- * Si el diablo castiga a la gente mala ¿Lo hace una buena persona?
- * ¿Los chinos se tatúan sus nombres en español?
- * Cuando los testigos de Jehová mueren y van al cielo ¿San Pedro les abre las puertas o también se esconde?
- * Si todos los hombres son iguales ¿Por qué las mujeres siguen buscando al hombre ideal?
- * Si cuatro de cada cinco personas sufren por la diarrea ¿una de ellas la disfruta?
- * Si un asesino sale en una serie ¿Se convierte en un asesino en serie?
- * ¿Por qué los Picapedra festejaban la navidad si vivieron en una época anterior a Jesús?
- * Si "nada es verdad y todo es posible" ¿Es posible que nada de lo posible sea verdad?
- * Decir "sin comentarios" ¿Es hacer un comentario?
- * ¿Cuál es el sinónimo de sinónimo?
- * Si a Cenicienta le calzaba tan bien la zapatilla ¿Por qué se le salió?
- * Si Dios creó el sol al cuarto día ¿Cómo es que había cuarto día?
- * ¿Por qué los ateos celebran la navidad?
- * Si un veneno ha vencido ¿es más o menos venenoso?

Augusto Sánchez Rodríguez
Coordinador general Cencosistemas Suba



Luisa María Londoño Garzón
Seguridad ocupacional
Cencosistemas Villavicencio



Street Workout

Un método de entrenamiento que se toma las calles



Antes de empezar a hablar sobre esto vamos a definir unos conceptos.

- **Calistenia:** es un sistema de entrenamiento, basado en la utilización de ejercicios con el propio peso corporal, empieza a desarrollarse en Francia en 1822 por Wilson Ovalle. Este sistema empieza a crecer alrededor de todo el mundo y empieza a tener una gran acogida en el entrenamiento.
- **Streetworkout:** es el movimiento basado en el deporte callejero, sus seguidores lo consideran como un estilo de vida. Ejercicios que comprenden una gran exigencia física, grandes movimientos cobran vida a una nueva forma de arte y expresión.
- En el verano del 2011 se realiza el primer campeonato mundial de streetworkout en Letonia.
- Unos de los grupos pioneros del Street workout a nivel mundial son:

1 barstendar
2 barstarzz



El streetworkout en Colombia: este sistema se ha venido desarrollando aproximadamente hace 3 años, la práctica de éste llevó a jóvenes a mejorar y practicar otro tipo de movimientos, la combinación de los mismos, llevándolos a conformar diversos grupos, que se han venido consolidando, desarrollarse a nivel nacional.



Uno de sus mayores exponentes es Óscar Cano Rengifo, (Medellin-rawbars) Jonathan Barros (adicsbars-cali) Camilo Andres Charry (Bogotá- BarburrosCrew) Ayudaron a desarrollar este estilo de vida en Colombia.

Streetworkout en Bogotá: en Bogotá ha recibido una gran acogida entre niños, jóvenes y adultos, los cuales se reúnen en diversos parques de la ciudad, que se unen y empiezan a entrenar, donde llegan a conformarse los primeros grupos de Bogotá entre ellos se destaca el grupo BarburrosCrew, quienes se unieron para llevar esto a otro nivel, con el apoyo de instituto distrital IDRD Y EL CLUB DEPORTIVO ATLAS, para permitir su organización a nivel distrital.

Mayores informes
Parque Principal Lombardía localidad 11 de suba
Facebook: barburros crew - Tel: 322 259 4008
Por presentar el periódico estudiantil recibe una clase de cortesía.

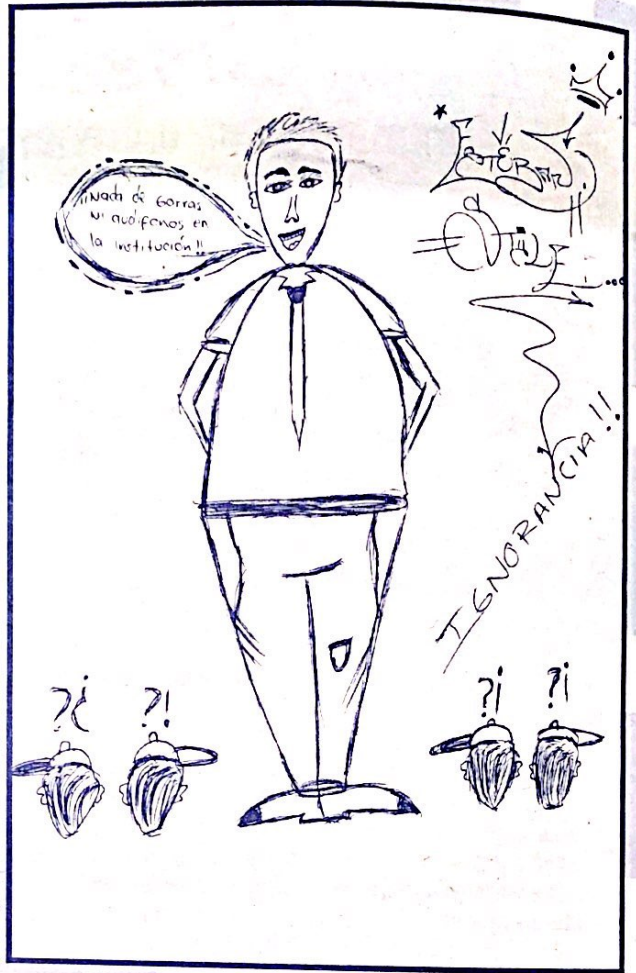
Julian Felipe Jimenez Niño
Ciclo VI. Cencosistemas Suba



Luis Fernando Beltrán
Área Matemáticas
Cencosistemas Villavicencio



Diego Pineda
Egresado 1° Semestre 2016 / Cencosistemas Suba



Wilson Cabezas Leal - Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo

Mi Proyecto de Vida

Mi proyecto de vida en este momento es terminar mi bachillerato, trabajar y poder pasarlo yo misma, seguir aprendiendo más sobre diseño y continuar pintando.

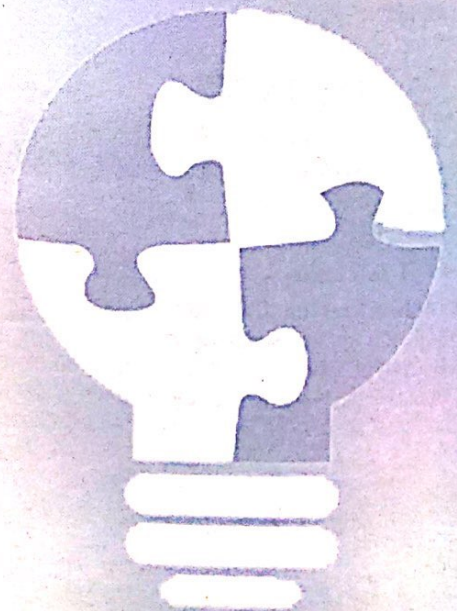
A futuro quiero estudiar farmacéutica y graduarme en una buena universidad y tener mi propia droguería.

Quiero vivir en una casa grande, no quiero tener hijos ni mucho menos casarme, poder comprarle una casa a mis padres.

También voy a estudiar Diseño Gráfico y Publicidad, ampliar mis conocimientos, ejercicios y trabajar en eso.

Quiero y voy a ser la mejor en todo lo que haga y me proponga con esfuerzo y dedicación, hacer todo lo que hago con mucho amor y paciencia para que todo salga como quiero.

Karen Viviana Dominguez
Ciclo VI - J1 Cencosistemas Restrepo



Proyecto de Vida

Mi proyecto de aquí a 10 años es poder cumplir mis metas que son las que van a influir para mi vida, para poder lograr eso primero que todo es poder terminar mi bachillerato, y para poder conseguir ese logro tengo que cuidar de mi salud y cuidar mi cuerpo porque sin salud no podría cumplir mis metas.

Apenas salga de mi bachillerato pienso entrar a hacer mi Carrera de Policía, cuando ya esté en la Policía quiero ser uno de los mejores policías del país, otra meta es poder ascender cada vez un rango más que con el que empecé.

Con cada rango mayor en la policía quiero que cada vez mi presupuesto vaya creciendo para ir pensando en tener a mi familia estable, ya cuando tenga el rango más alto en la policía y tenga a mi familia estable, pienso ya en organizarme y hacer mi familia.

Pienso y quiero, si Dios lo permite en conformar mi familia con tres hijos, esos hijos pienso tenerlos con la mujer que más he amado en mi vida que es mi novia que espero que nunca se vaya y este ahí conmigo conformando esa familia que siempre he soñado.

Ya con mi familia conformada pienso darles un porvenir seguro y que nunca les haga falta nada ni que pasen necesidades, porque ya con mis metas logradas que con ser el mejor policía tendré un presupuesto estable para darles un porvenir seguro y hacerlos felices.

por Wilson Cabezas Leal Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo

Pensamientos



Kevin Mateo Rodriguez - Ciclo VI J1
Cencosistemas Restrepo



Paula Valentina Cortés - Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo



Anónimo - Cencosistemas Restrepo



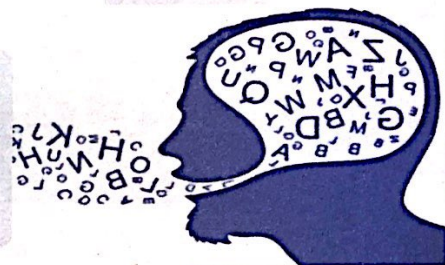
Proyecto de Vida

Lo que quiero lograr en mi proyecto de vida es poder llegar a cumplir mis metas a corto mediano y largo plazo de una manera organizada.

Quiero cumplir mi bachiller teniendo un buen promedio académico, tener algún técnico en inglés para ir adquiriendo experiencia en el tema, más adelante deseo tener un buen trabajo y empezar mi carrera universitaria y tener más visión en cuanto a irme independizando para hacerme responsable de mis objetos personales y con mi propia vida.

Construir mi familia y mi hogar habiendo logrado mi carrera universitaria siendo todo un profesional teniendo un trabajo estable y seguir mi vida con constancia y autonomía perseverando en todos los puntos de ajustes.

Juan Pablo Corredor Onofre - Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo



Proyecto de Vida



Mis deseos son estudiar para ser un profesional para tener mi propia casa y mis propios negocios; los cuales van a ser un restaurante y un bar.

Deseo terminar mi bachillerato en el mes de diciembre y con mi diploma como bachiller y después definir mi situación militar. Ya teniendo esas dos cosas conseguir un buen trabajo para poder ahorrar, presentarme en la Universidad Nacional y poder pasar para estudiar ciencias políticas y luego estudiar derecho para poder ejercerlo y ser un abogado penalista.

También me gustaría estudiar mesa y bar en el SENA para cuando ya tenga ahorrado un dinero poder con mi mamá poner un restaurante y un bar.

Y finalmente tener mi propia casa para vivir con mis familiares.

Jaime Andrés Copajita
Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo

Metas para los próximos 10 años

Terminar prontamente el bachillerato para poder iniciar mi carrera y prontamente mi curso de idiomas, espero poder conocer y viajar a todos los destinos que tengo programados, quiero formar mi familia apenas tenga una buena estabilidad y me sienta segura de dar ese paso.

Paola Jimenez - Restrepo
Ciclo V J3

Proyecto de Vida

Metas para los próximos 10 años:
Actualmente vivo con mis padres y mis hermanos
Mis metas para este año 2016 son acabar el bachillerato y tener mi moto
En el año 2019 mis metas son entrar a la universidad a estudiar comunicación social y ser un gran reportero o un buen locutor.

Acabar mi carrera comprarle una casa a mi mamá luego de eso comprarme un apartamento y hacer una familia.

Por ultimo viajar mucho y conocer muchas partes del mundo como New York e irme a vivir en el exterior con mi familia.

Sebastian - IV - 2016 - Restrepo

Proyecto de Vida

En mi proyecto de vida primero y principalmente esta mi familia esta cuidarla y mantenerla darles todo lo que necesita y que no les falte nada.

Lo segundo empieza con terminar los estudios que necesito para poder progresar en todo lo necesario para tener mi empresa.

Cuando ya tenga la empresa quiero empezar a montar la universidad que quiero ofrecerle a todo tipo de adolescente y adulto que quiera estudiar.

Sigo con la cuarta parte de mi proyecto de vida que es dar a conocer proyectos de recolecta que den reciclaje y con los dineros que se recolecten crear una fundación para los personajes indigentes que rodean las calles del mundo.

Y para finalizar mi proyecto de vida quiero heredarlo todo a mis hijos para que ellos también sean unos buenos emprendedores realizadores de sus propios sueños y proyectos de vida.

Julián Cuero Vallecilla - Restrepo
Ciclo VI J3

Proyecto de Vida

Metas para los próximos 10 años:

- * Tener una carrera hecha
- * Tener un trabajo estable
- * Tener un apartamento
- * Haber hecho ya novelas o películas
- Como es su vida actualmente y como aspira que sea hacia el futuro.

ACTUALMENTE: Aburrida con problemas
EN EL FUTURO: Una vida mas tranquila sin tener que depender de nada ni de nadie

¿Qué cosas de su vida le gustaría cambiar?
me gustaría tener a mi mamá conmigo
¿Que aspectos de su vida no quiere cambiar porque le parecen que están bien?

NADA

Cristian - Restrepo

Proyecto de Vida

En 10 años me veo económicamente muy bien, estable ya con 2 propiedades con una carrera ya terminada y haciendo una maestría en otro país o ciudad.

En la vida sentimental ya casada o en ese proceso con una relación ya estable y confiable de pronto con un hijo o embarazada y muy feliz.

En la salud excelente sin ninguna enfermedad para toda mi familia en general no falta una que otra gripa o algo similar.

En 10 años ya tendría que haber conocido un 40% o 50% de países del planeta.

En 10 años ya aspiro haber terminado mi carrera de arquitectura y ya teniendo mi empresa, prosperada y reconocida.

Rocio Orrego Soto - Restrepo Ciclo VI

Proyecto de Vida

En 10 años me veo como una gran persona trabajando en Nueva York o en el extranjero como modelo Fitness Inspiration 's o como médico forense, pero solo como trabajo, mis ideales son diferentes quiero cambiar el mundo quiero dejar marcada la historia de un modo diferente y originario en el cual pueda dejar mi huella en el mundo.

No como un tirano sino como una persona humilde y sincera que lo hizo pensando no en el mismo sino ser recordado por mis acciones hacia los demás, aunque estoy pensando en ser presidente, quien quita que lo sea en 10 años.

Para así cambiar el pensamiento y el modo de la politiquería en el mundo humanitario. También poder llegar a ser cinta negra en Karate, mi atracción por el Ilego cuando era pequeño y tenía un tipo de conexión por el entrenamiento duro y por todos los deportes.

Alejandro Puetaman - Restrepo Ciclo VI

POEMA

Tu cabello
Tu sonrisa
Tu forma de amar
Tú lo que necesito para amar

Tantas experiencias
Tanto tiempo
Tantas caricias
Tantas risas
Tantas cosas por vivir

Tantas cosas que viviremos
Tanto tiempo que compartiremos
Tanto amor que nos daremos

Saber que tu sonrisa ya no es mía es lo que mas me duele, tus ojos ya no son mi espejo, tu piel y tu corazón ya tiene otro dueño.

Ese es mi mayor dolor

Saber que estás ahí para mí es mi mayor felicidad, tus locuras de niño tu forma de ver la vida tu sencillez tu forma de querer Amarte tanto hermanito

llevamos 7 meses juntos y ha sido una experiencia única al principio llena de dudas, preguntas y decisiones pero al paso del tiempo una experiencia con mucha felicidad, felicidad que sin duda seguiré teniendo al pasar del tiempo.

NICOL CAMILA RAPALINO GARZÓN
Ciclo VI J1 Cencosistemas Restrepo

INSTITUTO

Colegio Por Ciclos

CENCOSISTEMAS

Gran Experiencia Desde 1994

**CONVENIOS
UNIVERSITARIOS**


Corporación Unificada Nacional
de Educación Superior

 **NUEVA AMÉRICA**
FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

**COLEGIO
CENCOSISTEMAS**

MATRÍCULAS ABIERTAS

**PRIMARIA
EN 1 AÑO**

**BACHILLERATO POR CICLOS
EN CORTO TIEMPO**

INSTITUTO CENCOSISTEMAS

**PRE-ICFES
SABER 11**

Sea Técnico Laboral Por Competencias En Un Año En:

- Asistente en Preescolar
- Auxiliar Administrativo
- Auxiliar en Mercadeo y Ventas
- Auxiliar Contable y Financiero
- Formación Académica en Inglés B2
- Seguridad Ocupacional
- Secretariado Ejecutivo
- Digitación (Sistemas)
- Operador Sistemas de Cómputo
- Reparador en Equipos de Cómputo y Periféricos

NUEVOS:

- Madre Comunitaria
- Auxiliar Recursos Humanos

SUBA:

CRA. 118 # 136-25

☎ 536 2966 / 315 820 5977

VILLAVICENCIO:

CALLE 25 # 17-18 ESTE - BARRIO ANTONIO PINILLA

☎ 672 7834 - CEL. 318 411 7631

RESTREPO:

AV. 1 DE MAYO # 16-30 SUR

☎ 272 6924 CEL. 322 202 8408

CRA. 18 # 18-68 SUR

☎ 560 5540 CEL. 319 514 2033

**MATRÍCULA
GRATIS
POR ESTE MES
¡NO TE LO PIERDAS!**

www.cencosistemas.edu.co