


# Las Charlas de los Miércoles en **San Antón**



Mensajeros de la Paz



# ÍNDICE

Introducción	3
Mensajeros de la Paz ¿Qué es San Antón?	4
Contribución a los ODS	5
Conoce las Charlas de San Antón	6
¿Qué son las Charlas?	7
Las Charlas en Cifras	8
Las Charlas de los miércoles en San Antón 2021 y 2022	9
Algunas visitas a San Antón	13
Algunas de nuestras charlas	14
José Luis Martínez-Almeida	15
María Dueñas	16
Carmen Calvo	17
Iñaki Gabilondo	18
Fernando Grande-Marlaska	19
Cándido Méndez	20
Carmen Quintanilla	21
Cesar Pérez de Tudela	22
Sebastián Álvaro	23
Andrés Conde	24
Enrique Rojas	25
Javier Cacho	26
¿Cómo colaborar?	27



## Introducción

«En este espacio  
cabe todo tipo  
de pensamiento.  
Es un lugar de  
reflexión y debate  
entre amigos.»

San Antón es la casa de Mensajeros de la Paz, un lugar para la reflexión donde todo el mundo es bienvenido. Con esta idea nacen **Las Charlas de los Miércoles de San Antón**, un espacio para la conversación.

Cada miércoles la Iglesia de San Antón acoge los encuentros dirigidos por Federico Acaso. En ellos se tratan todo tipo de temas con personalidades referentes de cada ámbito. Durante estas conversaciones los invitados cuentan sus anécdotas, opiniones y formas de ver el mundo.



# Mensajeros de la Paz

## Mensajeros de la Paz

Mensajeros de la Paz es una Organización sin ánimo de lucro que ha dejado huella en 75 países de todo el mundo ayudando a las personas más desfavorecidas. La organización surgió en 1962 por el interés de dos sacerdotes recién ordenados con una especial sensibilidad por la marginación de los jóvenes.

Desde entonces Mensajeros ha crecido desplegando diferentes proyectos como los desayunos de San Antón, donde cada día pasan cientos de personas a por un café, el restaurante Robin Hood que funciona desde 2016 ofreciendo cenas diarias, los centros de emergencia para mujeres de violencia de género y sus hijos o las residencias y centros de día para mayores.

«La Asociación Mensajeros de la Paz es la entidad original fundada por el Padre Ángel.»

## ¿Qué es San Antón?

Esta Iglesia consagrada a San Antonio Abad, patrono de los animales, es el corazón de Mensajeros de la Paz. Desde 2015 el templo está abierto 24 horas al día los 365 días del año para acoger a todo aquel que lo necesite.

San Antón no es solo un centro religioso o de culto, es también un hospital de campaña, un punto social y cultural donde todo el mundo es recibido y escuchado.





# OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



## Contribución a los ODS

Hemos identificado que nuestra organización contribuye con los 17 Objetivos de la Agenda 2030 sobre el desarrollo Sostenible (ODS), elaborados por las Naciones Unidas. Colaboramos en distintos niveles, pero especialmente en los ODS 1, 2, 3, 4, 5, 8, 16 y 17.

Las ODS hacen un llamamiento a la acción entre gobiernos, empresas y la sociedad civil para poner fin a la pobreza y promover una vida digna y con oportunidades para todos.

«Nuestra organización contribuye en los 17 ODS de Naciones Unidas»

- Ha dejado huella en 75 países.
- 62.528 beneficiarios directos e indirectos de proyectos, centros y campañas en España en 2021.
- 67.019 beneficiarios directos e indirectos de proyectos, centros y campañas a nivel internacional en 2021.
- 50 proyectos en España.
- Más de 1.000 trabajadores en España.
- Más de 300 voluntarios en España.
- 5.474.239€ destinados a proyectos sociales nacionales e internacionales en 2021.



Conoce  
las **Charlas**  
de San Antón



## ¿Qué son las Charlas?

Mensajeros de la paz se ha propuesto que la **Iglesia de San Antón** se convierta en una Iglesia sin puertas, a la que puedan acudir todos los que lo deseen. Un lugar para la reflexión y la meditación, para oír, ser oído y dialogar. Con este espíritu nacen **Las Charlas de los Miércoles de San Antón**, unas conversaciones en donde podemos encontrar a personalidades tan destacadas del panorama nacional como Iñaki Gabilondo, María Dueñas o Carmen Calvo.

Pero también, podemos encontrar la historia de Yeshi Beyene, una mujer etíope que creó el primer lugar de cuidados a la maternidad en Gondar o Ana María Brea, la directora del Teléfono Dorado, donde relata las historias que escucha cada día.

Las Charlas de San Antón se emiten en directo cada miércoles a través de la web de streaming:

**[www.sananton.net](http://www.sananton.net)**

y están disponibles en nuestro canal de Youtube:

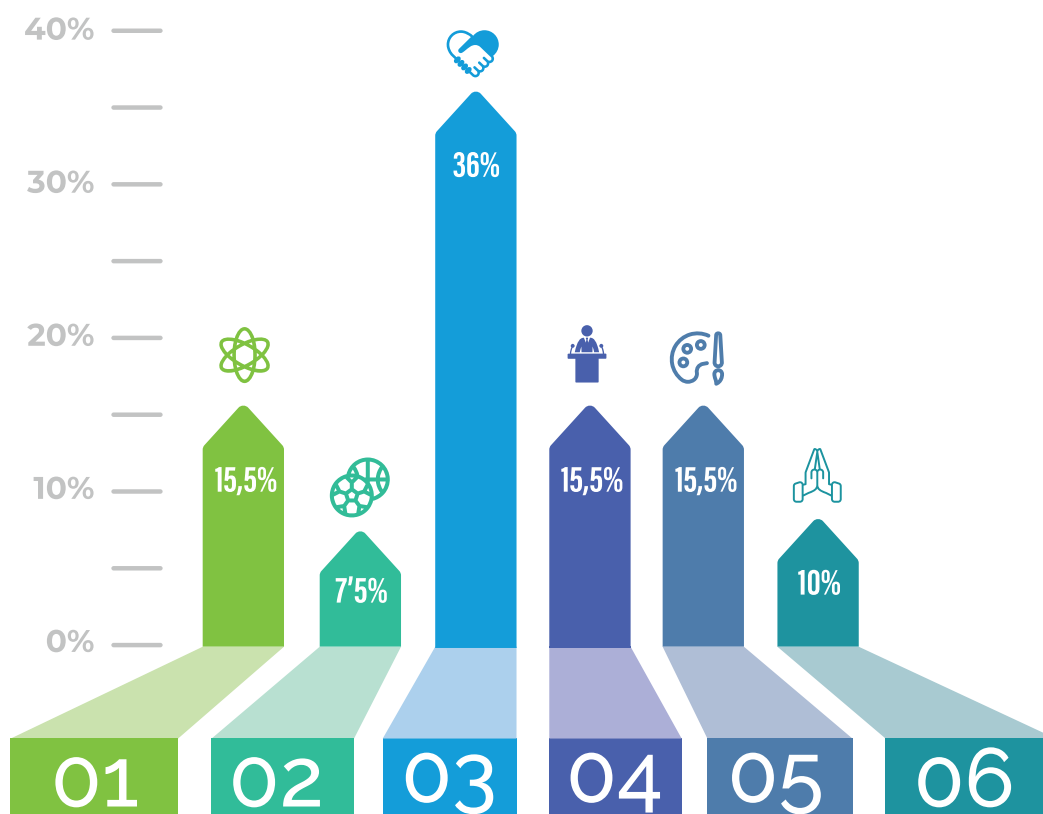
**<https://www.youtube.com/c/MensajerosdePazEspaña/playlists>**

«Queremos convertir estas charlas en el meeting point de Madrid. El lugar donde se pueda venir a oír y ser oído»

*Federico Acaso*

# Las Charlas en Cifras

## 54 Charlas en 2021 y 2022



### 01 Divulgación Científica

Algunos de los científicos más importantes de nuestro país han explicado el futuro de nuestra forma de vida.

### 02 Deporte / Aventura

Los deportistas nos explican la gestión del sufrimiento, de la derrota o de la victoria, así como los sacrificios que hacen.

### 03 Asuntos sociales

En el ámbito de lo social las charlas han tratado temas como la depresión, la soledad o la aporofobia.

### 04 Política / Periodismo

Los personajes más relevantes del panorama nacional se acercan a San Antón para explicarnos su visión del mundo.

### 05 Arte

“El presente y futuro de los toros” o “El folklore que no podemos perder” han acercado el arte a la Iglesia de San Antón.

### 06 Religión

Dentro de Las Charlas de los Miércoles de San Antón tiene cabida el debate de cualquiera de las religiones.

# Las Charlas de los miércoles en San Antón **2021 y 2022**

«Te lo ponemos muy fácil.»

Estas son las “Las Charlas de los miércoles en San Antón” que hemos realizado durante los años 2021 y 2022.

Puedes ver la mayoría de ellas en nuestro **canal de Youtube** (<https://www.youtube.com/c/MensajerosdelaPazEspaña/playlists>) y para que lo tengas más fácil te hemos puesto el código QR del Canal.



**Iñaki Gabilondo**

La soledad



**José Luis Martínez Almeida**

Un Madrid mejor, es posible



**Fernando Grande-Marlaska**

Aprofobia y otros delitos de odio



**Carmen Calvo**

La importancia de la trascendencia



**Cesar Pérez de Tudela**

La ascensión de mi vida



**Cándido Méndez**

El sindicato de mi vida



**Javier Cacho**

Antártida y antárticos



**María Dueñas**

La vida en mis libros



**Paco Arango**

Ocho segundos para llorar



**José Luis López Saura**

La vida de los cuadros



## Las Charlas de los miércoles en San Antón 2021 y 2022



**María Gámez**

La Guardia Civil, con nosotros



**Gustavo Suárez Pertierra**

UNICEF, 75 años



**Carmen Quintanilla**

La mujer y la familia rural, Afammer



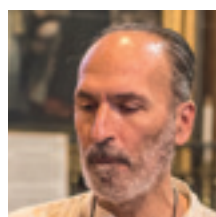
**Xavier Fortes**

El periodismo social



**Ismael Peña Poza**

El folklore que no podemos perder



**Oscar Blázquez**

La revolución de la evolución



**Miguel Ángel Moncholi**

Los toros, pasado y futuro



**Chelo Felip**

Tras la condena



**José Luis González La Mola**

El senado y los senadores



**Isabel Serrano**

Soledad depresión suicidio



**Sergio Cardona**

Un día en el cerebro



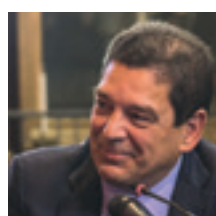
**P. Ricardo Fernández**

Los buscadores de preguntas



**Jennifer Gutiérrez**

Los MENA, menores no acompañados



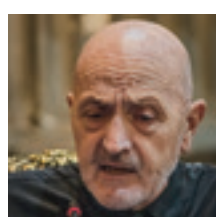
**José Antonio Ferrero**

Gestión práctica de residencias



**Myriam Alcaide**

La importancia de la diversidad



**Sebastián Álvaro**

Everest, 1924



## Las Charlas de los miércoles en San Antón 2021 y 2022



**Carmenchu Lizarraga**

Medicina y medicinas alternativas



**Javier Cañadillas**

El deporte como forma de vida



**Manuel Castro**

Nuevas formas de atención a los ancianos



**Paula Lemos**

El mundo puede ser mejor



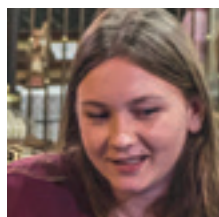
**Yeshi Beyene**

Etiopía, el corazón de la pobreza y la esperanza



**Federico Acaso**

Dogmatismo y ciencia



**Isabel Cardona**

La enseñanza musical



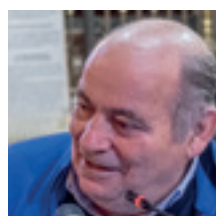
**Ana María Brea**

El Teléfono Dorado



**Carlota Tarazona**

La ciencia al servicio del desarrollo



**P. Valentín Bravo**

La Semana Santa del siglo XXI



**P. Ángel Lucio**

Descubriendo América



**Blanca Díez**

Los voluntarios



**Andrés Conde**

No es país para niños



**Enrique Rojas**

Depresiones y ansiedad



**Igor Brim**

La música universal



**Juan Carlos Arroyo**

La catedral imposible



## Las Charlas de los miércoles en San Antón **2021 y 2022**



### Franklin Acosta

El compromiso social de la iglesia de San Antón



### Juan Manuel Buergo

La obra social de la Sociedad de San Vicente de Paul



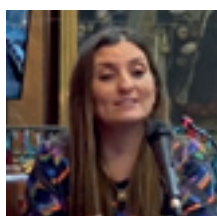
### Luis Von Bokke

Las adicciones y el alcohol



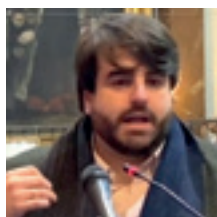
### Luis Ayala Cañón

La pobreza en un país rico



### Sara Giménez

Los gitanos en España



### Fernando Josa Prado

Científicos retornados a España



### Javier García Pérez

Envejecimiento saludable



### Sergio Mella

Mensajeros de la Paz



### Luis Deltell Escolar

Madrid en el cine



### Emilio Ramos

Una perspectiva actual del judaísmo



### Fernando Ortega

La energía nuclear, una energía con futuro



### José María del Romero y Javier Echevarría-Torres

Ayudar de la forma más eficaz



## Federico Acaso

Las Charlas de los Miércoles de San Antón no serían posible sin Federico Acaso, el corazón de estos encuentros. Él, con su trato y amabilidad hace que cada miércoles San Antón se convierta en ese lugar al que todo quieren acudir para hablar y dialogar. Es quien consigue convertir este templo en el meeting point de Madrid.

# Algunas **visitas** a **San Antón**

Hemos recibido cientos de visitas de cardenales, obispos, ministros, presidentes de comunidades autónomas, embajadores, empresarios, y personalidades del mundo del espectáculo y del deporte, entre los cuales:

- **SSMM Los Reyes de España D. Felipe y D<sup>a</sup> Letizia.**
- **Pedro Sánchez**, Presidente del Gobierno de España.
- **David-Maria Sassoli**, Ex presidente del Parlamento Europeo.
- **Cardenal Carlos Osoro.**
- **Cardenal Maradiaga.**
- **Richard Gere**, actor.
- **Julissa Reynoso**, Embajadora de Estados Unidos en España.
- **Luis Del Olmo**, Periodista y locutor.
- **Hiramatsu Kenji**, Embajador del Japón en España.
- **Miguel Carballera**, Presidente Fundación Once.
- **Marcelino Oreja**, Ex ministro de Asuntos Exteriores de España.
- **María Teresa Fernández de la Vega**, Presidenta del Consejo de Estado de España.
- **Santiago Cabanas**, Embajador de España en Estados Unidos.



*Richard Gere*



*David-Maria Sassoli*



*Julissa Reynoso*



*Hiramatsu Kenji*



*Cardenal Carlos Osoro y Cardenal Maradiaga*



*María Teresa Fernández de la Vega*

Proximamente recibiremos la visita de **Alberto Núñez Feijóo**, Miembro del Senado de España y presidente del Partido Popular y de **Mario Vargas Llosa**, Escritor y premio Nobel de Literatura.



Algunas  
de nuestras  
**Charlas**

Centro Social  
San Anton



## JOSÉ LUIS MARTÍNEZ-ALMEIDA

*Un Madrid mejor, es posible*



José Luís Martínez-Almeida (Madrid 1975) se acerca a San Antón para hablar de la situación de Madrid después de la pandemia. El alcalde nos cuenta cómo ha vivido desde la administración la Covid-19, y las medidas que se han tomado desde entonces para mejorar la calidad de vida de Madrid.

También habló de cómo **los momentos de necesidad le han hecho ver que la gente de Madrid es extremadamente generosa** y cómo quieren responder a esa generosidad con todo lo que puedan. Pero el alcalde está seguro que para llegar a dar soluciones reales tiene que llegarse a acuerdos, como los que se dieron en los Acuerdos de La Villa, porque son cosas

de sentido común y en las que todos los partidos deberían tener consenso.

Otro de los puntos sobre los que habló Martínez-Almeida fue **la soledad no deseada, que se incrementó en los meses de pandemia y que es un problema en la ciudad de Madrid**. El alcalde nos cuenta las medidas que quiere tomar y algunas de las que ya ha puesto en marcha para acabar con esta pandemia silenciosa.

El objetivo final de José Luís Martínez-Almeida es conseguir que Madrid vuelva a ser la casa de todos y ese lugar al que todos quieren ir gracias a la hospitalidad de sus ciudadanos.



## MARÍA DUEÑAS

### *La vida en mis libros*



María Dueñas (Ciudad Real 1964) es la escritora del best seller “El tiempo entre costuras”.

En esta charla la escritora cuenta cómo la necesidad de escribir le vino de sorpresa y cómo su historia inicial tomó un rumbo completamente distinto. Lo que en un principio iba a ser la historia de unos personajes reales sirviéndose de un personaje ficticio como narrador se convirtió en la historia Sira.

Desde entonces María ha contado la historia de esta modista que vive en unos años de cambio en España. También nos

explica cómo este personaje imperfecto, pero real, la atrapó mucho más que los personajes que la hicieron querer escribir esta novela en un principio. Además, **nos cuenta la construcción de Sira como un personaje con miedos y temores distinta a los héroes típicos de las novelas.**

“El tiempo entre costuras” y sus sucesivas novelas se han vuelto un éxito en España, pero también lo han hecho las series que se han hecho a partir de los textos de María. **Dueñas nos cuenta su papel en estas producciones, así como el futuro de su última novela “Sira”.**



## CARMEN CALVO

### *La importancia de la trascendencia*



Carmen Calvo (Córdoba 1957) es la ex vicepresidenta del Gobierno y actual Diputada del Congreso de la Diputados. Calvo ha querido aprovechar su visita a las Charlas de los Miércoles de San Antón para hablar de un tema que ha rondado su mente desde que era una niña, lo trascendente.

Desde joven la Diputada se ha preguntado qué hay más allá de esta vida, y han sido estas propias preguntas las que la han convencido que tiene que haber algo más. Ella misma **se define como “mujer progresista, pero fascinada por el mundo religioso, por saber que el ser humano necesita ir más allá”.**

Gracias a este constante pensar, qué más hay, Calvo encontró su vocación, el hacer cosas buenas por los demás a través de la política. Durante la conversación Calvo cuenta cómo la política necesita esta vocación para continuar al ser un trabajo que necesita mucha convicción y determinación.

En la charla Carmen Calvo también **reflexiona sobre cuál es la verdadera felicidad. Cómo para ella el ayudar a los demás nutre mucho más su espíritu que las cuestiones materiales.** Y está convencida que la búsqueda de la felicidad de la sociedad debería estar en la agenda de los políticos, como antiguamente.



## IÑAKI GABILONDO

### *La Soledad*



Iñaki Gabilondo (1942 San Sebastián) es uno de los periodistas radiofónicos más reconocidos de nuestro país con una carrera de más de cuarenta años. En las Charlas de los Miércoles de San Antón Gabilondo **reflexiona sobre la soledad obligada**. Lo hace desde el punto de vista de su medio que se caracteriza por ser capaz de poner las historias humanas en el centro de la narrativa.

Cuando Iñaki comenzó su andadura en las ondas **el ser humano era el eje de la actualidad, y la radio cumplía una misión de solidaridad y unión**. Ahora la atención se ha desplazado a lo abstracto y a lo material provocando que un tema tan preocupante como la soledad se esté

dejando de lado. **Para 2035 se estima que 5 millones 700 mil personas vivirán solas en España**, para Gabilondo, y para Mensajeros de la Paz, este es un asunto preocupante porque muchas de estas personas sufrirán la soledad no escogida y serán expulsadas de la sociedad.

Durante la conversación el periodista reflexiona sobre las posibles soluciones a esta epidemia de soledad, así como los motivos que nos han llevado a estar en esta situación. Lo hace desde el punto de vista de la esperanza ya que durante su trayectoria ha visto lo que el ser humano es capaz de hacer cuando se propone cambiar una situación.



## FERNANDO GRANDE-MARLASKA

### *Aporofobia y otros delitos de odio*



Fernando Grande-Marlaska (Bilbao 1962) es un magistrado español y actual ministro del Interior.

En su charla ha querido hablar sobre uno de los temores que afecta a nuestra sociedad, **la aporofobia, ese miedo o rechazo a las personas pobres o desamparadas.**

Este **temor, nacido de discursos de odio, tiene su peligro en la culpabilización** del que vive en esta situación, hasta el punto de que esa persona llega a creerse culpable de su situación. Aunque el término aporofobia hace referencia a personas con pocos recursos económicos Marlaska extrapola esta situación a todos

los colectivos vulnerables, los cuales son atacados y culpabilizados.

El ministro del Interior nos explica las medidas que está intentando tomar desde la Administración y la dificultad de llevarlas a cabo. También recuerda la importancia de las ONGs como Mensajeros de la Paz en estas situaciones, al hacer de puente entre las víctimas y la Administración.

Marlaska **reflexiona sobre la importancia de volver a colocar la dignidad humana en el centro del ojo social** y la necesidad de lograr que todas las personas de la sociedad caminen a la misma altura. Y explica las herramientas que existen para acabar con estos discursos de odio.



## CÁNDIDO MÉNDEZ

*El sindicato de mi vida*



Cándido Méndez (Badajoz 1952) ex secretario general de la Unión General de Trabajadores, puesto que ocupó durante 22 años. Durante su charla Cándido ha repasado **su historia, ligada al PSOE y a UGT por su padre militante de ambas y condenado a prisión por 30 años**. Sus inicios en la política y el mundo sindicalista, que no fue hasta los 18 años por el “formalismo” de su padre, y sus primeros años formando parte de organizaciones que eran ilegales.

Méndez ha aprovechado su charla en San Antón para **analizar uno de los momentos más importantes de la historia política reciente de España, la**

**transición**. En esos años para Méndez se dio un caldo imposible de repetir ya que se juntaron diferentes generaciones, pero también dentro de las propias generaciones había personas con experiencias completamente distintas. Estas contraposiciones de experiencias, que ahora según él no se dan todos los políticos tiene vidas muy parecidas, fue lo que llevó a ese consenso.

El ex secretario de UGT también muestra su preocupación por que las nuevas generaciones estén tan enfrascadas en el presente que no se preocupen por conocer el pasado común que los ha llevado hasta donde están ahora.



## CARMEN QUINTANILLA

*La mujer y la familia rural, Afammer*



Carmen Quintanilla (Ciudad Real 1954) es una ex diputada nacional del Partido Popular.

Aunque ha desarrollado una larga carrera política su gran compromiso ha sido la **creación de la Asociación de familias y mujeres del medio rural (AFAMMER)** y su desarrollo hasta el día de hoy cuando cuenta con más de 190.000 mujeres asociadas.

Carmen Quintanilla nos cuenta cómo su infancia la hizo querer ayudar a estas mujeres que tenían menos oportunidades y eran señaladas solo por pertenecer al mundo rural. Cuando fundó en 1982 AFAMMER nunca creyó que llegarían a

lo que son ahora, después de todo solo eran tres mujeres y una gallina. Y aunque **al principio encontró que mucha gente rechazaba su ayuda por lo arraigado de la costumbre** poco a poco la iban llamando de los pueblos para que diera charlas.

Desde su fundación AFAMMER ha prestado servicios como la educación a la carta en la que enseñaban a las mujeres cómo dirigir las empresas que necesitaban crear, o incluso cómo dirigir las explotaciones agrarias de las familias. Pero para Quintanilla la función principal de la Asociación es hacer que estas mujeres del mundo rural sean conscientes de su valía y tomen las riendas de su vida.



## CESAR PÉREZ DE TUDELA

### *La ascensión de mi vida*



Cesar Pérez de Tudela (1940 Madrid) es un alpinista y divulgador de montañismo. Cesar hace memoria de sus más de 60 años ligado al mundo de la montaña. Nos cuenta **cómo le llamó la atención el montañismo después de ver la película Torre Blanca** donde vio por primera vez a un hombre con una mochila a cuestas y como le hizo querer probar él. También nos habla de cómo **su afición a la escritura le llegó de joven y unido a la montaña como no podía ser de otra manera**. Fue la lectura del libro los tres últimos problemas de los Alpes de Anderl Heckmair lo que le hizo obsesionarse aún más por este mundo al que dedicaría su vida.

Aunque ahora a sus más de 80 años Cesar Pérez es conocido por haber alcanzado cuatro veces la cima del Aconcagua o el Cero Torre también recuerda con cariño la primera montaña que subió, que le fue más compilada que los grandes picos. **Cómo el montañismo le hizo querer mejorar su estado físico, para no quedarse el último**. Y también cómo la música estaba íntimamente ligada a esas expediciones en la montaña.

60 años de profesión dan para mucho, y aunque en 40 minutos no se puede explicar todo lo que este hombre ha vivido Cesar acerca a la iglesia de San Antón esa sensación única de llegar a la cima, en la montaña y fuera de ella.



## SEBASTIÁN ÁLVARO

*Everest, 1924*



Sebastián Álvaro (Madrid 1950) es un escritor y aventurero que ha acercado el mundo de la montaña a las casas de los españoles.

En esta charla el montañero **quiere hablar de una de las montañas más conocidas del mundo, el Everest, o Sagarmatha para los nepalíes**. El punto más alto del mundo con sus 8.848 metros de altitud es uno de los destinos más deseados por los montañistas y Sebastián Álvaro nos acerca la historia de este imponente pico a las charlas de San Antón.

Desde los intereses políticos y sociales que llevaron a poner este punto, denominado durante mucho tiempo como el tercer

polo, en el ojo de varios países tras la Guerra mundial.

Sebastián también aprovechó esta charla para hablar de su experiencia en el mundo de la montaña. **Nos habló de los 12 rescates de alto riesgo que ha realizado a lo largo de los sus cuarenta años de experiencia** en la montaña.

También nos contó **su última experiencia en Katmandú durante la COVID-19**. Cómo quedó atrapado y las gestiones que hicieron para volver a España. Aprovechando esto reflexiono sobre la solidaridad humana y cómo a veces lo más sonado no es la realidad.



## ANDRÉS CONDE

*No es país para niños*



Andrés Conde es desde 2014 el director ejecutivo de Save The Children, la organización sin ánimo de lucro que centra su atención en la ayuda a las mayores víctimas de los conflictos del mundo, los niños. Andrés comenzó su andadura en el mundo de la **defensa de los derechos de la infancia** en 2008 cuando se convirtió en director de Marketing y director Editorial Corporativo del Grupo Editorial SM. Después trabajó en Unicef hasta que hace 8 años tomó su puesto actual.

Andrés nos acerca a la Iglesia de San Antón el pasado, presente y futuro de esta organización que lleva 102 años trabajando por mejorar la vida de millones

de niños en cientos de países. A día de hoy la organización tiene una estructura que les permite estar físicamente en algunos países de forma permanente para monitorizar el estado de los niños de ese lugar. Uno de estos lugares es Afganistán donde **Save The Children es una de las pocas ONG que continúan con su labor humanitaria tras la invasión talibana.** Conde nos cuenta los distintos proyectos que la ONG está realizando allí para preservar a los niños y niñas de ese país.

También nos habla del futuro de la organización y las medidas que él cree que deberán implementarse para seguir protegiendo a la infancia del mundo.



## ENRIQUE ROJAS

### *Depresiones y ansiedad*



Enrique Rojas (Granada 1949) es catedrático en Psiquiatría y director del Instituto Español de Estudio. Este afamado psiquiatra, hijo de psiquiatra, padre de psiquiatra y de psicóloga se acerca a las Charlas de San Antón para hablar de la evolución de esta rama de la medicina que se ha convertido en el nuevo médico de cabecera de la sociedad.

Rojas aprovecha esta visita a San Antón para hablarnos de su nuevo libro en el cuál habla entre otras muchas cosas de la personalidad. Nos explica cómo está tiene componentes heredados, otros adquiridos y algunos biográficos. Él lo compara con una orquesta clásica y cada persona es el director que tiene que lograr un equilibrio

entre todas las partes. También nos habla de cómo para poder estar sano se necesita tener un proyecto y voluntad, el ser humano necesita tener un lugar de destino para poder atravesar la vida.

Durante la conversación el Doctor Rojas reflexiona sobre la proliferación de ídolos pero la falta de maestros, una pieza clara para **configurar una personalidad sana**. Cuando somos jóvenes necesitamos referentes que nos animen a convertirnos en más de lo que somos, pero a día de hoy hay pocos referentes buenos que nos ayuden con esto. Enrique finaliza dándonos **consejos** para mejorar nuestra salud mental, tan importante como la física, para tener una vida plena.



## JAVIER CACHO

### *Antártida y antárticos*



Javier Cacho (1952 Madrid) es un físico, científico y escritor, **reconocido por haber formado parte de la Primera Expedición Científica Española a la Antártida**. Y estas expediciones de las que nos quiere hablar en su Charla de los Miércoles de San Antón. Javier dedica su exposición a contarnos las expediciones más conocidas o las más relevantes que se han hecho a los dos polos de la tierra.

Y aunque él protagonizó la primera incursión de nuestro país en este continente no puede evitar recordar la primera expedición que logró llegar al centro de este continente, la del noruego Roald Amundsen. Tampoco puede olvidar la del británico Robert Scott. Ambas

aventuras colocaron a este continente tan alejado en las primeras planas de los periódicos e hicieron que la gente se preocupase por investigarlo.

**También nos cuenta algunas de las expediciones que se hicieron al otro polo.** Haciéndonos ver cómo han cambiado este tipo de viajes y las dificultades a las que estos aventureros se exponían. Sin dejar de lado lo que estos viajes aportaban al conocimiento general, aunque a veces lo que se descubría no era lo que se estaba buscando. Pero **para él estas aventuras tienen en común la importancia de soñar a lo grande para lograr cosas que pueden cambiar el mundo.**

# ¿Cómo colaborar?

«Tu ayuda es imprescindible para conseguir un mundo mejor»

Mensajeros de la Paz es una organización que financia sus proyectos gracias a la solidaridad de todos los que quieren poner su granito de arena.

Se puede aportar **ayuda económica** a través de Bizum, con tarjeta bancaria o por transferencia al número de cuenta que aparece en la web de Mensajeros de la Paz. Puedes ayudarnos **donando todo tipo de bienes**, muebles o inmuebles, pisos, locales, fondos, depósitos, seguros, etc...

También está la opción de hacer un **testamento solidario**. Para realizarlo deberá comunicarle a su notario su intención y proporcionarle los datos de Mensajeros que se encuentran en la web.

Pero no solo se puede ayudar desde el punto de vista económico, también se puede colaborar con Mensajeros convirtiéndose en **voluntario y ayudando con su trabajo** en las distintas misiones que se realizan en todo el mundo.

**BIZUM**

**03993**

**Transferencia**

La Caixa: **ES48 2100 2503 1113 0034 0996**

Santander: **ES74 0049 5104 14 2616049664**

[www.mensajerosdelapaz.com](http://www.mensajerosdelapaz.com)

## Voluntarios

Puedes ver toda la información en nuestra página web y rellenar el formulario para voluntarios.

<https://mensajerosdelapaz.com/voluntariado/>



## Donaciones

En nuestra página web podrás ver todas las opciones para donaciones.

<https://mensajerosdelapaz.com/dona/>





Mensajeros de la Paz

[www.mensajerosdelapaz.com](http://www.mensajerosdelapaz.com)