



Diálogo intergeneracional

1

CÍRCULO VIRTUOSO DE INTERCAMBIO INTELLECTUAL

“Es sano reivindicar que haya vida más allá del trabajo”, “A veces frivolizamos la salud mental”,

“APRENDER ES EL ÚNICO PLACER INFINITO”.

Estas perlas son extractos del encuentro que mantuvieron tres figuras relevantes de distintos ámbitos y diversas generaciones sobre temas tan dispares como el esfuerzo, la creatividad, la familia, la inteligencia artificial, los retos medioambientales, el bienestar emocional y el humor.

TEXTO: ELENA SANZ FOTOGRAFÍA: JAVIER ARIAS

Diálogo intergeneracional

telos 129 | 05_2026

Juan Luis Arsuaga

PALEONTÓLOGO, ESCRITOR Y CODIRECTOR DE LOS YACIMIENTOS DE ATAPUERCA.



GENERACIÓN DEL *BABY BOOM*

Es fácil mirar a Arsuaga e imaginar a aquel niño curioso que se sentaba en el asiento trasero del coche de sus padres y miraba por los prismáticos, su inseparable “juguete”, con una guía de pájaros y otra de helechos sobre las rodillas. Porque ya entonces dice que era un naturalista. Un naturalista que, tras estudiar Biología, se especializó en evolución humana. Todo un acierto. Hace tres décadas, el equipo que dirigía junto con José María Bermúdez de Castro y Eudald Carbonell descubrió la especie *Homo antecessor* en la Sierra de Atapuerca. Un espacio que no ha dejado de sorprender al mundo con grandes titulares. Su carrera ha sido prolífica en artículos científicos (*Nature*, *Science*, *PNAS*...) pero también en libros de divulgación. Porque no se puede negar que Juan Luis Arsuaga disfruta comunicando.

Raquel Martos

PERIODISTA, GUIONISTA Y ESCRITORA.



GENERACIÓN X

Se recuerda como una niña soñadora, traviesa, teatrera, que escribía cosas cursis y jugaba a la radio. Para vencer su timidez infantil, se dedicó a la comunicación. ¡Y vaya si la venció! Su derroche de energía y su talento comunicador han quedado plasmados en una apabullante carrera en la que ha pasado por Onda Cero, M-80 y Cadena Ser, en las ondas radiofónicas. Y en pantalla, hemos disfrutado de ella en programas como *El Hormiguero* y *El Condensador de Fluzo*. Ahora podemos escuchar a Raquel Martos en la 13.ª temporada de *Personas Físicas*, en el programa Julia en la Onda. Sin olvidar su proyecto más reciente: el podcast *Atapuerca* para el Museo de la Evolución Humana (MEH).

Elsa Arnaiz

ANALISTA POLÍTICA Y PRESIDENTA DE TALENTO PARA EL FUTURO.



GENERACIÓN *MILLENNIAL*

Su trayectoria ha estado muy vinculada a la idea de intentar conectar generaciones, traducir malestares colectivos en conversación pública y defender que la democracia no solo se vota: también se cuida. Preside Talento para el Futuro, una plataforma apartidista de participación e incidencia juvenil. “Me interesan mucho los puentes entre personas, edades y mundos que a veces parecen hablar idiomas distintos, pero en el fondo comparten más de lo que creen”, confiesa. Idealista, e incapaz de desconectar del todo, está convencida de que siempre merece la pena intentar arreglar las cosas, aunque a veces la actualidad se empeña en ponérselo difícil.

Diálogo intergeneracional

telos 129 | 05_2026

Elsa Arnaiz: Con la inteligencia artificial y el desarrollo tecnológico que la acompaña, el significado de la palabra “esfuerzo” ha cambiado. Como persona joven que trabajo —y mucho— con un equipo de personas jóvenes a mi cargo, puedo afirmar que mi generación no considera que el trabajo sea su vida. Trabajamos porque necesitamos un salario para vivir. Pero, con la conquista de derechos y libertades, hemos aprendido a poner límites. ¿Por qué tengo que aguantar abusos de horarios, o aceptar prácticas que no son prácticas, sino trabajo encubierto?

¿Quiere decir eso que somos perezosos? Yo creo que no. Personalmente creo que es muy sano reivindicar que hay vida más allá del trabajo. Últimamente, cada vez que le pregunto a una persona cómo está, me responde: “agotada”. [La actual epidemia de estrés y ansiedad viene de haber estado sometidos a esa presión colectiva de “darlo todo” por el trabajo](#). Como “jefa”, yo prefiero que las personas de mi equipo trabajen menos horas de las que corresponde a su jornada laboral, pero rindiendo y motivadas. Los resultados son mejores. Me parece ridícula la cultura de “calentar la silla” que se estilaba hasta hace nada.

Raquel Martos: Más allá de las diferencias generacionales, que las hay, creo que hemos reaccionado al modelo de unos padres que trabajaban muchísimo, que hacían horas extraordinarias sin rechistar para mantener a su familia. Nos precede una generación a la que el trabajo le definía, para la que jubilarse era un trauma, porque dejar de trabajar equivalía a desaparecer del mapa. Muchos jóvenes han crecido con ese espejo y, visto así, me parece inteligente que prefieran tener una vida mucho más plena y que una parte —y solo una parte— de esa vida sea el trabajo.

Dicho esto, claro, si me preguntáis quién soy yo, os diré que soy comunicadora desde que me levanto hasta que me acuesto. No solo porque hablo mucho —que también—, sino porque es mi forma de estar en el mundo. [Mi trabajo me enriquece muchísimo, me hace muy feliz, me divierte y me define](#). Y tengo la sensación de que hay muchas personas que viven lo que hacen como lo que son. Si le preguntas a un músico quién es, o a una bailarina, o a un investigador como Arsuaga, sus profesiones les definen como individuos. Y claro que tienen que ir al cine, y salir al campo, comer cosas ricas y tener mucha alegría sexual... y todo lo que te regale la vida. Pero, ¡ay amigo!, es que eres científico. Todo el rato.

Trabajo y cultura del esfuerzo



Juan Luis Arsuaga: Raquel, tú te *autoexplotas* porque eres tu propia jefa. No hay peor jefe que uno mismo, porque no tienes horarios, trabajas 24/7. Uno mismo puede ser un jefe muy exigente, pero al mismo tiempo muy motivador y seductor. [Yo prefiero ser mi propio jefe y, por eso, elegí ser científico. Pero hay otro camino para gozar de libertad: emprender](#). Creo que la sociedad española tiene poca cultura de la innovación, la creatividad y el emprendimiento. Lo constato cada año, en la universidad, cuando el primer día de clase les pregunto a mis alumnos a qué se quieren dedicar. Muchos quieren ser científicos, algunos (pocos) apuestan por ser docentes; pero es muy raro que alguien me responda: “Yo voy a poner una empresa”.

Fijaos en Silicon Valley: los padres de la informática empezaron en el garaje de su casa. No intento idealizar el mundo, sé dónde vivo; pero creo que hace falta creer en los sueños, entusiasmarse.

Raquel Martos: ¿Y no os parece que estamos mandando a la gente joven el mensaje de que la especie termina con nosotros, de que no hay horizonte para ellos? Como sociedad, no podemos permitirnos “taponar” sus ilusiones. [Creo que, si matamos la ilusión, la emoción, no podemos entusiasmarlos con nada](#).

Juan Luis Arsuaga: Desde luego, la pasión hay que conservarla, e intentar vincularnos a lo que nos apasiona de algún modo, sea laboral o no. Que yo diga “amo el ballet clásico” no me convierte en Rudolf Nuréyev, porque a ser Nuréyev llegan muy pocos. Es como ser científico: que te guste la ciencia y consigas dedicarte a ella no te convierte en ganador del Premio Nobel; y que te guste el violín no te convierte en Yehudi Menuhin. Pero lo que sí te garantiza es que tu vida va a estar llena de notas musicales. Ya sea dando clases a niños, o tocando en una orquesta moderna o, incluso, trabajando para un jefe que te cae mal y tocando por las tardes en un grupo de músicos aficionados. Pero los sueños no hay que abandonarlos, aunque no te den de comer. No siempre se vive de los sueños, pero sí se vive en los sueños.

Elsa Arnaiz: Yo creo que todos estamos de acuerdo en que es inútil identificarse con el trabajo si no nos apasiona. Si trabajamos de recepcionistas en un hotel y no es nuestra vocación, eso no nos define, pero tampoco nos hace peores personas. Coincido en que hay que encontrar la pasión, eso que nos mueve por dentro... pero requiere tiempo. Y el sistema educativo actual se olvida de que los chavales, además de aprender matemáticas, necesitan espacio para desarrollar la creatividad y encontrarse a sí mismos. Para descubrir si les gusta la cerámica o cantar. Porque si se pasan su etapa formativa concentrados en sacar buenas notas en los exámenes, matamos la creatividad y los sueños desde la raíz.

Raquel Martos: Yo reivindico esa utilidad de lo inútil de la que hablaba Nuccio Ordine. Lo importantes que son el *ballet*, la filosofía o la naturaleza para hacer de nuestra vida algo interesante. A las nuevas generaciones, hay que abrirles puertas al arte, a ir al cine, a ver teatro, a escuchar música... Todo eso forma parte de nuestro sentido como especie.

Raquel Martos: Yo reivindico esa utilidad de lo inútil de la que hablaba Nuccio Ordine. Lo importantes que son el *ballet*, la filosofía o la naturaleza para hacer de nuestra vida algo interesante. A las nuevas generaciones, hay que abrirles puertas al arte, a ir al cine, a ver teatro, a escuchar música... Todo eso forma parte de nuestro sentido como especie.

Vocación e identidad

Elsa Arnaiz: Hay quien defiende que la IA nos conducirá a un mundo peor, más dependiente de la tecnología; y hay quien sueña con que esa tecnología, al automatizar muchas tareas, nos deje tiempo libre para hacer cosas como retomar el contacto con la naturaleza, cuidar el jardín, tocar instrumentos musicales o cocinar. Yo esto último, de momento, lo veo muy lejano. Más bien preveo que, al menos al principio, habrá despidos masivos y que las personas que conserven su trabajo se verán obligadas a producir con unos niveles de eficiencia tremendos. De hecho, esa ya es mi realidad: [me veo presionada para trabajar más, con la excusa de que tengo herramientas que me permiten ser más rápida, hacer más cosas y obtener resultados antes](#). Me preocupa cuando veo esta prisa en mi alumnado. Si esas personas que supuestamente están en un momento en el que tienen todo el tiempo del mundo para aprender, que han elegido ir a formarse a la universidad, usan herramientas para coger atajos y pasar rápido a lo siguiente, ¿qué ganan? Y habría que poner también sobre la mesa temas como la economía de los cuidados, todos esos trabajos invisibilizados que no se remuneran, la conciliación... Como sociedad, tenemos mucho sobre lo que reflexionar.

Juan Luis Arsuaga: Yo amo la naturaleza, y a la naturaleza voy para aprender. Si algo me gusta en la vida, es aprender. Da igual qué: idiomas, arte, naturaleza... Cada noche antes de acostarme me pregunto: ¿qué he aprendido hoy? [Aprender es el único placer inagotable, permanente, constante, infinito. Nos hacemos viejos cuando dejamos de tener interés por aprender](#). Soy un eterno aprendiz, que no concibe ir a Atenas solo a “ver” el Partenón y hacerme un selfi. Antes de ir me documento, preparo la visita, viajo, lo vivo y, de vuelta, lo asimilo.

Raquel Martos: Contactar con Arsuaga no siempre es fácil, suele estar ocupado aprendiendo o enseñando. Y he descubierto que la manera de captar su atención es decirle: mira qué receta de papas con choco más rica. Eso enlaza con una manera de aprendizaje que se está perdiendo: ese diálogo en el que se participaba en los mercados, cuando iba de niña con mi madre, donde se intercambiaban recetas. “Y usted, ¿cómo lo hace?”. “Pues yo le pongo un poco de tal”. Y el pescadero apuntaba: “Pues quítele la raspa”. Si lo encuentro ahora en una tienda, siento que esa es la verdadera estrella Michelin. Aprender hablando con otras personas, en el intercambio cara a cara. ▶

Tecnología y aprendizaje

Elsa Arnaiz: La tecnología potencia nuestra parte más egoísta por una cuestión algorítmica. Pero creo que también se demuestra constantemente, sobre todo en momentos de crisis, que las generaciones jóvenes son solidarias. [Ante la duda, prefiero creer en el ser humano y en el futuro. Aunque considero que somos poco solidarios](#)

[con el futuro:](#) no nos tomamos en serio cuidar el planeta, como si pensásemos que con nosotros se romperá el molde y que no vendrán otros detrás.

Raquel Martos: Yo no tengo hijos, pero considero que los hijos de Elsa también son míos, porque son miembros de mi especie y yo quiero que ellos tengan un planeta. Que se lo dejemos bastante apañado y “guapo”, en lugar de un planeta de plástico. Y, al igual que Elsa, [yo creo que el ser humano es esencialmente bueno.](#)

Juan Luis Arsuaga: Coincido en que el ser humano es bueno, pero tenemos una lacra: el tribalismo. La identificación con una tribu nos lleva a excluir a “los otros”. Lo estamos viendo estos días: la inteligencia artificial empleada precisamente para matar gente por un simple conflicto entre tribus. Y ese tribalismo nos hace vulnerables a que nos manipulen continuamente y nos enfrenten unos con otros. Todas las guerras son tribales, todas, y se suceden una detrás de otra, esta pesadilla no se acaba nunca. Lo que alimenta mi esperanza es el ejemplo de Sudáfrica, esos partidos de rugby que congregan a un estadio lleno de gente. Niños y mayores, de todos los colores, cantando el mismo himno. Ojalá esto que hoy veo en Johannesburgo lo pueda ver pronto en Jerusalén.

Las tablas del escenario de Espacio Fundación Telefónica acogiendo, una vez más, una reunión de mentes brillantes como la que nos ocupa.

¿Egoístas o solidarios?

Elsa Arnaiz: Hay muchas razones para que la gente joven se lo piense antes de tener hijos, y no es el egoísmo. Me refiero a la crisis de la vivienda, la crisis económica, la crisis ecosocial, la crisis climática... Sumado a la desesperanza general, a esa sensación de que en cualquier momento se acabará el mundo. Yo he tenido hijos muy joven, pero tengo amigas que piensan en congelar óvulos porque no saben cuándo van a tener descendencia. Hay técnicas que nos permiten tener hijos cuando queramos. Pero ¿qué va a pasar cuando la reproducción natural sea anecdótica y la mayoría recurra a la reproducción asistida? Para colmo, vivimos en familias pequeñas y dispersas. Ha habido un cambio muy grande en la forma de ser familia, de ser tribu. Y creo que la sociedad no se está adaptando.

Juan Luis Arsuaga: Es sorprendente cómo, hace unos años, lo que más nos asustaba era el crecimiento de la población. [Pensábamos que el exceso de humanos iba a acabar con el planeta. Ahora América del Norte, Europa y Asia ya están en decrecimiento, que es el único dato positivo en cuanto a sostenibilidad.](#) Era algo impensable cuando empecé la carrera. Desde luego, la tribu se ha dispersado, sí. Y no solo afecta al cuidado de los niños: también al de los mayores, en una población cada vez más envejecida. Tengo claro que mis hijos no me van a cuidar cuando no me valga por mí mismo, entre otras cosas, porque viven en Bruselas y en Londres. A mí me toca la residencia, y eso sí que es un gran cambio. Mi familia viene de un pueblo, Tolosa, donde vivían todos puerta con puerta. Pero ahora casi nadie se queda en la tribu. La buena noticia es que, aunque mis hijos no viven cerca, estoy más en contacto con ellos que con mi familia del pueblo. Veo comer a mi nieto en tiempo real. La tecnología nos ha empujado a una dispersión geográfica, pero ha creado herramientas para que estemos en contacto permanente. Cambia la tecnología, pero no las necesidades afectivas humanas: queremos ver a los nietos, como querían vernos nuestros abuelos.

Raquel Martos: Yo, en lugar de en una residencia, me veo en una comuna. Eligiendo el círculo de personas con las que me gustaría más o menos vivir, tener cerca y tener entre todos una asistencia profesional. Y dicen: ¡Mira que si luego no nos aguantamos! A ver, los seres humanos continuamos teniendo amigos y familia, aunque a veces no nos aguantemos. Es lo natural.

Familia

Elsa Arnaiz: Si pienso en la salud mental, creo que estamos todos muy mal. Contribuye esa pérdida de conexión con la naturaleza de la que hablábamos, además del exceso de presión para que seamos productivos. [Aunque todos somos vulnerables, las generaciones más jóvenes verbalizamos más cómo nos sentimos.](#) Pero creo que nos hemos pasado de frenada, que a veces frivlizamos diciendo cosas como “Ay, perdona, que estaba disociada”, cuando en realidad solo estábamos distraídas. O hablamos de ansiedad cuando experimentamos un poco de estrés ante un examen o una entrevista de trabajo. ¿Estás deprimido o es que tienes un mal día?

Raquel Martos: Estoy de acuerdo. A veces vaciamos de contenido la salud mental de tanto usarla. [A partir de la pandemia, dimos un paso importante en visibilizar los problemas de salud mental y hablar de ello. Pero lo hemos llevado a tal extremo que corremos el riesgo de mercantilizar la salud mental.](#) Si doy una conferencia de cocina, no sé cuánta gente asistirá; pero si la vendo como “cocina para la salud mental”, lleno. Sí me parece interesante crear a partir de la salud mental, como ha hecho Fernando Bolanco, que hizo un cómic a partir de un problema mental. Pero otra cosa es el dolor.

Salud mental y humor

Forma parte de la vida y hay que asumirlo y gestionarlo, como la frustración. Esas frases de taza que dicen que todo va bien, esa cosa del “venga, tú puedes”... pueden ser mensajes peligrosos.

Juan Luis Arsuaga: [Lo que hay que potenciar es el sentido del humor, que tiene mucho que ver con la salud mental o, por lo menos, con el estado de ánimo y con la inteligencia.](#) Aceptar que la vida es trágica y cómica. Es una tragicomedia. Y ese es el género en el que los españoles nos desenvolvemos mejor. Tenemos pruebas, desde *La Celestina* hasta el *Quijote*. Porque el *Quijote* es una especie de parodia pero, a la vez, ¡vaya si es serio ese libro! Quitando a Lorca, que podía permitirse ponerse trascendente sin hacer el ridículo, los españoles somos Berlanga. Nos tomamos la vida medio en broma, medio en serio. Esa mezcla nos define, desde el País Vasco hasta Cádiz.

Raquel Martos: En Cádiz más. Te cuento una anécdota que parece un chiste. Una turista va a una tienda de Cádiz y le dice al dependiente: “Me quiero llevar un *souvenir* de Cádiz, no sé, que sea muy típico”. Y le dice el vendedor: “Llévese un *parao*”.

Juan Luis Arsuaga: Ya que estamos... Le preguntan a uno: “¿Trabajas bien en equipo?” Y dice: “Yo sí, los que no trabajan bien son todos estos” (señalando a los compañeros). ¡Es perfecto! 📌

