

El apoyo voluntario, recíproco y gratuito entre vecinos, crece en España

# Bancos del Tiempo, entidades solventes ante la crisis

El tiempo es oro, aunque ofrecerlo a los demás sin coste alguno y con justos beneficios, puede resultar productivo. ¿Se imagina ahorrarse dinero? ¿Ganar tiempo? ¿Conciliar la vida laboral y familiar? ¿Hacer amigos?. Preguntas que tienen una respuesta en Los Bancos del Tiempo. Un sistema tan simple como poner al servicio de los demás sus dotes culinarias, mecánicas, literarias, manuales.... para satisfacer sin coste alguno sus necesidades en el hogar, en el idioma, en moverse por la ciudad.... Los Ayuntamientos, los pequeños municipios, las asociaciones de vecinos tienen a su disposición los bancos del futuro.

Texto y fotos:  
Miguel Núñez Bello



La Asociación de Vecinos del Banco de Tiempo de Zaragoza realiza actividades de canje de objetos.

Un banco del tiempo es un sistema de intercambio de servicios por tiempo. En él, la unidad de intercambio no es el dinero habitual sino una medida de tiempo, por ejemplo el trabajo por hora. Es un sistema de intercambio de servicios o favores por favores.

En un principio fueron concebidos con el objetivo de ayudar a las mujeres a conciliar el trabajo con las tareas domésticas y que pudieran, de esta manera, disponer de más tiempo libre. Gracias al éxito de las primeras experiencias, pronto se extendieron a todo tipo de colectivos.

Este sistema existe en Europa, Canadá, Centroamérica, Sudamérica y Estados Unidos, donde se llaman "time dollars". En España, los primeros bancos del tiempo datan de 1993 y fueron promovidos por grupos alternativos solidarios. En la actualidad se pueden encontrar en casi todas las ciudades.

Su funcionamiento es muy sencillo. Eva, Margarita, Begoña, José Antonio, Angel, pusieron a disposición del Ayuntamiento, de



Usuarios en uno de los intercambios del Banco del Tiempo de la Cruz Roja en Madrid.

tos, cortarse el pelo y acudir a la Administración a recoger diferentes documentos. Tiempo por Tiempo, es la única filosofía en la que no se habla de dinero.

La oferta mas frecuente es la relacionada con el cuidado y acompañamiento de niños y ancianos, los trabajos domésticos como cocinar, hacer las compras, cuidado de animales y plantas; pequeñas reparaciones domésticas como labores de costura, trabajos de bricolaje, de electricidad, etc.; los trabajos de ordenador; las clases particulares; la práctica de idiomas; la asesoría informática; jurídica...

En la actualidad hay 163 bancos del tiempo en España. La Comunidad líder es la gallega, siendo la única que ha legislado sobre Bancos del Tiempo y ha promovido su creación en todos los ayuntamientos. Detrás está Cataluña con 21 bancos del tiempo, la

mayoría de ellos surgidos gracias a la iniciativa pionera de la Asociación Salud y Familia ([www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es)) que organiza periódicamente cursos de formación para gestores de bancos del tiempo. En Madrid encontramos muchos Bancos del Tiempo dependientes de Ayuntamientos.

### **Conciliar la vida laboral y familiar**

Es el caso de Rivas, en Madrid, que desde hace seis años, y como una necesidad para conciliar mejor la vida familiar y laboral, surgió entre los vecinos de este barrio la asociación Intertempo. ([www.bancodeltiemporivas.org](http://www.bancodeltiemporivas.org)). En la actualidad asisten usuarios de entre 18 y 70 años, aunque la mayoría de los que están apuntados en los bancos del tiempo tienen entre 30 y 55 años. El 25% son hombres y el 75% mujeres, en mayor proporción personas jubiladas y en paro.



Cruz Roja o de la Asociación más cercana a su domicilio, 10 horas de su tiempo para acompañar a las personas mayores que lo quisiesen, a hacer la compra, acompañarles al médico, o simplemente ser su pareja para jugar a las cartas. A su vez, ellos necesitaron cocinar, escribir unos documen-

Un usuario encontró el apoyo solicitado de clases de francés.

Margarita Barnese es la presidenta del Banco del Tiempo de Rivas, y a su vez una de las usuarias. Una de las primeras preguntas que se hacen cuando quieren darse de alta, es si el intercambio es gratuito. “Por supuesto, por ejemplo una persona interesada pide que le hagan una tarta casera, y por supuesto es gratuito hacérsela pero los huevos y la harina...hay que aportarlos o pagarlos. Si alguien demanda el transporte de un sofá, la respuesta es que es gratuito el tiempo y el servicio, pero tiene que pagar la gasolina”, recuerda Margarita. Como usuaria ella aporta masajes de Reflexología Podal y a cambio ha encontrado a alguien que le hace pequeños arreglos en casa, como poner una persiana o un enchufe. Margarita es una más de los 165 usuarios del Banco del Tiempo de Rivas, y reconoce que “lo que al principio era una necesidad de ganar tiempo y ahorrar, ahora es algo más, que se traduce en poder convivir y conocer mejor a mis vecinos, que también son mis amigos”.

Eva Peña es la secretaria del Banco del Tiempo de Zaragoza, que pertenece a la Federación de Asociaciones de Barrios de esta ciudad ([www.fabz.org](http://www.fabz.org)). Gracias al apoyo del Ayuntamiento, y a diferencia de otros Bancos del Tiempo, en 2006 surgió la posibilidad de mejorar las relaciones entre los vecinos. “Se desarrolló a través de las Asociaciones de Vecinos, lo que también supuso que la gente se acercara a las asociaciones vecinales de su entorno, en algunos casos, por primera vez”. En la actualidad hay



Rosa presta su tiempo elaborando un postre para otra usuaria.

332 personas apuntadas con un solo requisito, ser mayor de edad y tener algo que ofrecer. A partir de ese momento, el nuevo socio

debe pensar que con la puesta en marcha del banco del tiempo, uno ahorra con la ayuda de los demás. En el caso de Zaragoza,



Margarita Barnese, presidenta y usuaria del Banco de Tiempo de Rivas (Madrid).

Eva reconoce que lo que más demandan son “masajes, costura, reparación de ordenadores, clases y conversación en inglés”. La

crisis ha cambiado las necesidades de los usuarios del Banco del Tiempo, que antes solicitaban cursos y talleres, y ahora deman-

**“Lo que era una necesidad de ganar tiempo y ahorrar, ahora es algo más, que se traduce en poder convivir y conocer mejor a mis vecinos, que también son amigos”**

dan necesidades más básicas con las que puedan ahorrar tiempo y sobre todo dinero, como cortarse el pelo, arreglarse la ropa o los electrodomésticos.

#### Mayoría de mujeres

Aunque depende de la población y de las asociaciones que promuevan las iniciativas, en la Federación de Barrios de Zaragoza, la mayoría son mujeres, que representan casi el 70% del total. La media de edad es de 44 años. Entre los usuarios, “también hay extranjeros, aunque son el 12%, y en su gran mayoría latinoamericanos. Eva es el mejor ejemplo de integración. A su puesto de secretaria, une el de usuaria en el Banco del Tiempo, prestando ayuda informática. Cuando llegó recuerda que lo que más la impactó es que deben gestionarse 10 horas para solicitar los servicios que necesitara. “Aquí el número de intercambios es ilimitado con la condición de que tengas horas suficientes para pagarlos”. La permitido de Eva con el Banco del Tiempo de Zaragoza, la ha permitido conocer más gente, estar más acompañada y conocer e intercambiar costumbres con gente de Zaragoza. “Ahora ofrezco coci-

### ¿QUÉ FAVORECE LOS BANCOS DEL TIEMPO?

1. El trabajo en beneficio de la Comunidad para mejorar la cohesión social y combatir así la exclusión social.
2. La mejora de las relaciones interculturales
3. La inclusión de las personas mayores en la vida social. Todo el mundo tiene algo que aportar.
4. El intercambio de los roles de género tradicionales: facilitando que los hombres se ofrezcan a realizar tareas de acompañamiento, cuidados, y atención a la dependencia.

“En los Bancos del Tiempo se entiende que todas las personas tienen algo que dar y recibir por lo que existen multitud de posibilidades de intercambio”



Leonor, usuaria del Banco del Tiempo de Rivas, ofrece sus conocimientos en costura.

nar, hacer recados, planchar, arreglar problemas informáticos, hasta pasar apuntes”, sonríe mientras nos enseña orgullosa su pequeño

currículum de virtudes, que con seguridad serán bien recibidas por sus compañeros y amigos de la Asociación.

### Cruz Roja española

Esta Institución humanitaria de carácter voluntario y de interés



Otro servicio que se ofrece es el de apoyo en los estudios.



Leonor ofrece sus conocimientos a Lina, otra usuaria del Banco del Tiempo.

## DERECHOS Y OBLIGACIONES

1. Ser tratado con dignidad y respeto.
2. Recibir el crédito necesario.
3. Poder gastar su crédito en servicios ofrecidos por otros usuarios.
4. Mantener la privacidad y confidencialidad que se desee.
5. Asistir a las reuniones de socios.

## OBLIGACIONES

1. Mantener las citas que hagan con otros usuarios.
2. Aceptar los consejos e instrucciones de otros.
3. Avisar a la secretaria de cuando acuerdan un intercambio.

## Direcciones útiles

<http://bancodetiempovalencia.ning.com/>

<http://www.fmujeresprogresistas.org/>

<http://bancotiempoaytovalladolid.blogspot.com/>

<http://www.ecolocal.es/>

<http://www.bdtbilbao.org/>

[www.bancodeltiemporivas.org](http://www.bancodeltiemporivas.org)

[www.faea.es/casm.php](http://www.faea.es/casm.php)

[www.fabz.org](http://www.fabz.org)

[www.cruzrojamadrid.org](http://www.cruzrojamadrid.org)

público, decidió crear los Bancos del Tiempo como respuesta a las transformaciones sociodemográficas y económicas que se han producido en las últimas décadas, tales como el envejecimiento de la población, el incremento de personas mayores en situación de dependencia, la creciente participación de las mujeres en el ámbito laboral o el aumento de la monoparentalidad. Begoña Fernández es la coordinadora de Recursos Convivenciales de Mujer de Cruz Roja Madrid ([www.cruzrojamadrid.org](http://www.cruzrojamadrid.org)). “Nuestro objetivo es dar una respuesta a la población vulnerable que no puede tener acceso a otros recursos, promoviendo la participación vecinal y la ayuda mutua”. Con la puesta en marcha de los Bancos del Tiempo, Begoña asegura “que se rompe el aislamiento y la soledad de la vida urbana, creando un nuevo espacio para compartir, acercar a las personas y desarrollar en la práctica valores de cooperación y solidaridad”.

Cruz Roja trabaja en colaboración con la Asociación CASM (Centro de Animación Sociocultural de Madrid) [www.faea.es/casm.php](http://www.faea.es/casm.php). Como en otras entidades, no hay ningún requisito para participar en los bancos del tiempo “porque entendemos que todas las personas tienen algo que dar y recibir”. Lo que sí importa es la entrevista, como señala la coordinadora de recursos convivenciales. “En la entrevista de acogida, que se realiza en las secretarías, apostamos por la escucha activa, poniendo de relieve el protagonismo de la persona y la necesidad de que se sienta valorada” Con esta filosofía de participación, ya son 60 los socios del Banco del Tiempo en Cruz Roja.