

*Revalorizando saberes, habilidades  
y experiencias y abriendo  
nuevos espacios de participación  
y contribución a la sociedad:*

# **Bancos de Tiempo como herramienta para el envejecimiento activo**

**LUCÍA DEL MORAL ESPÍN**

Investigadora predoctoral Universidad Pablo de Olavide y Socia  
Colaboradora Taraceas S. Coop. And

Comunicación para el **Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo:  
El Libro Blanco del Envejecimiento Activo de Andalucía**

# \_resumen

La participación es un elemento fundamental del envejecimiento activo porque implica aportar ideas, tiempo, experiencia, capacidades, críticas -es decir contribuir- a la comunidad y sociedad en la que vivimos. Aunque envejecer activamente supone participar y contribuir de forma continua a lo largo de toda la vida, es cierto que no se participa igual en todas las etapas de la vida; no podemos ni queremos participar igual cuando somos jóvenes, cuando acabamos de tener nuestro primer/a hijo/a, si tenemos personas dependientes a nuestro cargo o si acabamos de jubilarnos. Las mujeres italianas que a principios de los años 90 promovieron la denominada "Ley del Tiempo" ya eran conscientes de esto. Aunque finalmente su propuesta no fue aprobada, promovió la creación de Bancos de Tiempo (BdT) por toda Italia. Los BdT en pocas palabras son redes formadas por personas que, sin que medie el dinero, desean poner su tiempo a disposición de las/os demás y esperan contemporáneamente recibir tiempo de ellos/as para resolver sus necesidades cotidianas. Al hacerlo contribuyen al sostenimiento de la vida y por ello los BdT pueden ser considerados espacios económicos de intercambio donde priman los principios básicos de la reciprocidad indirecta, la cooperación y la paridad.

Partiendo de estas ideas la presente comunicación analiza las potencialidades y los retos que los BdT, como fórmula innovativa, presentan para el envejecimiento activo. Para ello se comienza planteando la importancia de la participación y la contribución a la sociedad de las personas de todas las edades, subrayando especialmente las formas en que las personas mayores ya contribuyen y participan (cuidados, experiencias, tiempo) pero también las dificultades específicas que se encuentran (algunas vinculadas al género o la capacidad funcional, baja autoestima, edaísmo...). A continuación se profundiza en la noción de BdT y se aportan ejemplos de experiencias concretas, tanto a nivel nacional como internacional, que muestran cómo los BdT contribuyen a paliar las dificultades y potenciar las oportunidades de la participación y contribución de las personas mayores. En definitiva esta comunicación trata de sacar a la luz no sólo que pueden hacer los BdT por las personas mayores sino también qué pueden hacer las personas mayores por los BdT y por lo tanto por el conjunto de la sociedad.

## Introducción

La transformación cualitativa y cuantitativa de la población mayor en las últimas décadas implica nuevos retos y oportunidades acerca de su implicación y contribución al bienestar del conjunto de la sociedad así como del rol protagonista de su propio proceso de envejecimiento que las personas mayores han de adoptar para tener una mejor calidad de vida. En todo este proceso la participación es un elemento fundamental porque supone aportar ideas, tiempo, experiencia, capacidades, críticas a la comunidad y sociedad en la que se vive, precisamente el artículo de 10 La Declaración Política de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Activo celebrada en Madrid en el año 2002 plantea que la participación en la vida política, social, cultural y económica es uno de los elementos básicos del envejecimiento activo.

Es importante subrayar que esto no se logrará sin romper paralelamente con la “clara distorsión entre lo que constantemente se pregona, con gran despliegue propagandístico y lo que los hechos se encargan de demostrar cotidianamente. Alusiones por doquier a la participación de las personas mayores, pero sin la posibilidad de que estas lleguen a intervenir directamente en sus asuntos.” (Consejo Estatal de Personas Mayores, 2009: 4), ni sin promover que ellas mismas decidan y gestionen sus vidas. Aunque envejecer activamente supone participar y contribuir de forma continua a lo largo de toda la vida, es cierto que no se participa igual en todas las etapas de la vida; no podemos ni queremos participar igual cuando somos jóvenes, cuando acabamos de tener nuestro primer/a hijo/a, si tenemos personas dependientes a nuestro cargo o si acabamos de jubilarnos. Las mujeres italianas que a principios de los años 90 pro-

movieron la denominada “Ley del Tiempo” ya eran conscientes de esto. Su propuesta exigía un cambio en la concepción de los tiempos en las ciudades, en el empleo y en el arco de la vida (Cordoni, 1993) y aunque finalmente no fue aprobada promovió la creación de Bancos de Tiempo (BdT) por toda Italia. Los BdT en pocas palabras son redes formadas por personas que, sin que medie el dinero, desean poner su tiempo a disposición de las/os demás y esperan contemporáneamente recibir tiempo de ellos/as para resolver sus necesidades cotidianas. Al hacerlo contribuyen a crear una nueva lógica de la sostenibilidad de la vida (Carrasco, 2001) y por ello los BdT pueden ser considerados espacios económicos de intercambio (Lee, North, Gibsom-Graham) donde priman los principios básicos de la reciprocidad indirecta, la cooperación y la paridad.

Partiendo de estas ideas la presente comunicación analiza las potencialidades y los retos que los BdT, como fórmula innovativa, presentan para el envejecimiento activo. Para ello se comienza planteando la importancia de la participación y la contribución a la sociedad de las personas de todas las edades, subrayando especialmente las formas en que las personas mayores ya contribuyen y participan (cuidados, experiencias, tiempo) pero también las dificultades específicas que se encuentran. A continuación se profundiza en la noción de BdT y se aportan ejemplos de experiencias concretas, tanto a nivel nacional como internacional, que muestran cómo los BdT contribuyen a paliar las dificultades y potenciar las oportunidades de la participación y contribución de las personas mayores. El siguiente apartado recoge una serie de problemas y dificultades que los BdT encuentran. Por último se incluye un apartado de reflexiones y conclusiones finales. En definitiva,

\* *Esta comunicación es, en gran medida, fruto de mi participación en el grupo de trabajo “Participación, innovación y contribución” de los Encuentros Técnicos para la elaboración del Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Por ello debo quiero dar las gracias a todas las personas que formaron parte del mismo.*

parafraseando a Lehr (2007) esta comunicación trata de sacar a la luz no sólo aquello que los BdT pueden hacer por las personas mayores sino también lo que las personas mayores pueden hacer por los BdT y por lo tanto por el conjunto de la sociedad.

### **1. La participación, elemento fundamental para la contribución y la construcción de la sociedad: dificultades y retos.**

La participación es un elemento fundamental del envejecimiento activo porque implica aportar ideas, tiempo, experiencia, capacidades, críticas -es decir contribuir- a la comunidad y sociedad en la que vivimos. Como señala Lehr "Una política para las personas mayores no debería estar determinada únicamente por la pregunta *¿Qué podemos hacer por los mayores? También debería preguntarse ¿Qué pueden hacer las personas mayores por la sociedad?*" (Lehr, 2007: 8).

La idea de envejecimiento activo implica que todas las personas, independientemente del género o la edad podemos y debemos involucrarnos en el proceso de "buen envejecer". Implica también que cada persona es importante y puede contribuir al bienestar colectivo que sólo puede construirse desde lo colectivo pues somos interdependientes. Partiendo de esta base, la noción de envejecimiento activo representa una gran oportunidad para el bienestar del conjunto de la población. Participar en la vida social, política y cultural de la comunidad, forma parte del ejercicio de la ciudadanía tal como lo entendemos hoy día: incluyendo derechos más tradicionales como la libertad de expresión, el derecho de reunión y voto o el derecho a juicios justos, hasta aquellos vinculados a la ciudadanía multicultural o ecológica, pasando por los de-

rechos sociales o las nuevas formas vinculadas a la apropiación de las NTIC. Sin embargo esta ciudadanía ha omitido el derecho a dar y recibir cuidado y al hacerlo excluye tanto a las personas proveedoras de cuidados -en su mayoría mujeres- como a quien los reciben<sup>1</sup>. La ciudadanía no consiste en ser meros/as receptores pasivos/as de derechos sino en protagonizar la vida política y social de nuestra comunidad.

El ser humano es social por naturaleza, somos interdependientes y desarrollamos nuestro sentido de pertenencias en el 'espacio de lo común' (Galcerán, 2009). Es la participación social y nuestra contribución al bienestar colectivo lo que construye ese espacio, y al hacerlo aumenta nuestros niveles de autoestima, salud física y mental, en definitiva de calidad de vida. "La participación en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas, recreativas y de voluntariado contribuye también a aumentar y mantener el bienestar personal." (Naciones Unidas, 2002: 10).

La participación tiene formas y estilos muy diversos a lo largo de la vida. La vejez y la jubilación pueden ser vividas como una oportunidad que abre nuevas posibilidades de realización personal y social. Liberados/as de responsabilidades propias de otra etapa de la vida -crianza de los/as hijos/as, largas jornadas laborales y sus tensiones, hipotecas, etcétera- y con salud aceptable, algunas personas mayores encuentran en este periodo vital, el tiempo y el estado propicio para desarrollar aficiones difíciles de fomentar en otros momentos. Otras contribuyen apoyando a sus familiares -atendiendo a nietas/os-, participan en asociaciones, clubs, espacios de formación, voluntariado... En este sentido, el papel de las asociaciones de personas mayores va más allá de la realización de actividades para

<sup>1</sup> Es cierto que la LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, supone un cierto avance en este sentido, sin embargo aún resulta insuficiente.

ellas mismas sino que contribuyen al bienestar social de muchas personas a través de su oferta de servicios. Según datos de 2003, el 19,5% de las personas mayores de Andalucía participa en actividades voluntariado. Lo hacen mucho más las mujeres mayores (23,9%) que los hombres (13,8%) (IMSERSO, 2008a: 97).

Es evidente que la participación de la ciudadanía en las cuestiones políticas reporta claros beneficios al sistema democrático. Las motivaciones que conducen a las personas a participar pueden ser diversas desde el informarse o adquirir conocimiento hasta el implicarse de forma directa en la toma de decisiones pasando por el relacionarse con personas con intereses similares. Sería fundamental pasar de una participación informativa o consultiva a otra de autogestión y cogestión ciudadana en la que las personas mayores tengan voz y voto vinculante en las decisiones que afectan a todos los asuntos de su comunidad. Esto supone diversificar el modo en que se entiende la participación más allá del ámbito familiar y el de la sociedad más amplia, explorando e impulsando los múltiples niveles intermedios, más cercanos al concepto de comunidad.

Por otra parte, el reconocimiento del valor de la participación requiere profundizar en los factores que condicionan e influyen en el carácter de esta participación; no todas las personas se encuentran en la misma situación para ejercer su derecho y deber de participación. Todavía hoy, el trabajo doméstico y de cuidados limita y determina la participación de las mujeres en el mercado de trabajo y en la vida social, cultural y política de la comunidad, lo que a su vez, retroalimenta los estereotipos de género y el mante-

nimiento de las desigualdades entre hombres y mujeres<sup>2</sup>. Se observa que en el tiempo de participación, y también en el de ocio, las mujeres son más flexibles y con frecuencia sirven como variable de ajuste del tiempo de trabajo familiar doméstico. Al aumentar las necesidades de cuidados se reduce significativamente el tiempo de ocio y participación que las mujeres tienen para dedicar al trabajo voluntario, a la participación en asociaciones, a los movimientos sociales o a los partidos políticos, por ejemplo. Dada la desigual distribución del trabajo por razones de género este tiempo tan necesario para el desarrollo personal y para la construcción de redes de integración y cohesión social generalmente es el primero que reducen las mujeres cuando asumen responsabilidades de cuidados (Carrasco, 2001: 14). El cuidado tiene grandes implicaciones para el bienestar humano y puede ser visto "como una parte de de la fábrica de la sociedad y algo integral al desarrollo social" (Razavi, 2007). Las motivaciones para desarrollar actividades de cuidado no pueden ser pensadas de una forma dicotómica (amor vs dinero) sino de una forma interconectada (Folbre and Nelson, 2000).

De la misma manera, se entiende que las desigualdades de género en la producción y el acceso al bienestar son un problema estructural que aún hoy día está lejos de ser resuelto. Por eso es necesario potenciar de manera específica la participación de las mujeres conforme envejecen incidiendo en particular en las de más edad y las que viven en zonas rurales.

Así mismo las personas dependientes también encuentran barreras concretas a la actividad y la participación. Para superarlas es importante

2 *La incorporación de las mujeres españolas al mercado laboral a lo largo de las últimas décadas ha sido mucho mayor que la incorporación de los hombres al trabajo familiar no remunerado y de cuidados. Esto demuestra una clara falta de corresponsabilidad y determina una clara desigualdad de género en el uso del tiempo. Las sociedades que basan su sistema de cuidado en la relación que los individuos tienen con el mercado y/o principalmente en la aportación informal y no remunerada de la familia, son las más desiguales, ya que son las mujeres las que cubren las necesidades de cuidado del núcleo familiar sin recibir remuneración a cambio.*

subrayar que el 'ser activo/activa' no implica tanto hacer unas cosas u otras sino que la persona tenga la disposición o el posicionamiento vital para asumir las riendas de su propia vida y de su envejecimiento de manera pro-activa.

Esto conlleva por ejemplo la responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su propia salud entendida de forma amplia -hábitos saludables, relaciones sociales, presencia en la comunidad- lo que facilita el mantenimiento y a la recuperación de la habilidad de realizar actividades cotidianas previniendo o disminuyendo la pérdida de autonomía. También las personas mayores con déficit formativos, bajos niveles de autoestima y de confianza en uno/a mismo/a tienen mayores dificultades de participación. La falta de transporte y las dificultades de movilidad que dificultan el llegar a los espacios donde se desarrollan las actividades y se producen los encuentros plantean retos añadidos a la participación de las personas mayores.

Por otra parte, en las sociedades contemporáneas, la participación vinculada al envejecimiento activo, presenta el reto de ser una participación intergeneracional. Todo un reto porque en gran medida nuestras sociedades se caracterizan por la segmentación de la población en grupos de edad: niños/as, adolescentes, adultos, mayores, etc., y la insuficiente comunicación entre ellos, que genera discriminaciones edadistas-. Pero esta participación hoy también ha de ser necesariamente intercultural -algo fundamental en un momento en que los procesos migratorios hace que convivamos con personas provenientes de diferentes lugares y culturas- e incluso de aquellas personas más vulnerables como las personas dependientes ya antes mencionadas.

## 2. Participación en las diferentes circunstancias y etapas de la vida: De los estudios sobre Tiempo a los Bancos de Tiempo, pasando por Ley del Tiempo.

Envejecer activamente implica participar activamente de forma continua a lo largo de toda la vida pues nos desarrollamos y envejecemos desde el momento del nacimiento. Por ello no se trata sólo de fomentar la participación de las personas mayores sino de personas de todas las edades y sobre todas las facetas de la vida. Sin embargo, es importante subrayar que no todas las personas pueden y quieren participar del mismo modo ni de forma homogénea en todas las fases y etapas o periodos de la vida pues nuestros deseos, responsabilidades y necesidades varían a lo largo de la misma. En consecuencia, cualquier esfuerzo de fomento de la participación social debe tener en cuenta estos deseos, capacidades y necesidades en el uso del tiempo de quienes participan y adaptar los recursos a las demandas de participación realmente existentes a lo largo de toda la vida. Por ello es importante, educar a las personas para que asuman los cambios que se producen a lo largo de la vida y para que elaboren, según sus preferencias y necesidades, sus propios planes de uso del tiempo y de realización personal vinculados no sólo al rol laboral sino también a la participación social y a la corresponsabilidad en los cuidados y el trabajo doméstico.

En esta línea se vienen desarrollando estudios acerca del tiempo, su uso, su valor e incluso su precio. Entre otros motivos que explican este fenómeno destacan lógicamente los cambios demográficos y el envejecimiento progresivo de la población, que obliga a reinterpretar la sociedad y la economía con categorías nuevas (Durán 2007: 23 y 24), pero también el aumento

de las actividades de tiempo libre y de ocio lo que está relacionado con la gran expansión de un sector económico de ocio y de medios de comunicación que necesita conocer y aprovechar el tiempo disponible de sus clientes potenciales. El interés por el tiempo aumenta así mismo por la insatisfacción de muchos colectivos sociales, especialmente las mujeres, por lo invisible y poco valorado socialmente que resultan su tiempo y su trabajo pero también porque se detecta lo excesivo del tiempo invertido en actividades ni directamente productivas ni placenteras como los desplazamientos o las gestiones burocráticas. Por todo esto, los estudios sobre el tiempo revelan diferentes elementos y visibilizan que “el uso del tiempo no es sólo un asunto individual y privado sino también colectivo y público” (Durán, 2007: 281).

Para todas las personas los días tienen veinticuatro horas pero éstas pueden ser distribuidas y ocupadas en actividades muy diversas. Las mujeres italianas que a principios de los años 90 promovieron la denominada “Ley del Tiempo” ya eran conscientes de esto. Con sus propuestas trataban de promover un cambio profundo en la organización social de los tiempos, los trabajos y el tiempo en el arco de la vida que permitiera avanzar hacia la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. El proyecto de ley no superó el trámite parlamentario pero de su estela surgió un movimiento por toda Italia de creación de Bancos de Tiempo (en adelante BdT). Estos planteaban el objetivo expreso de optimizar los escasos recursos de tiempo de las mujeres y fomentar nuevas formas de sociabilidad que pusieran en valor las competencias familiares y potenciara las prácticas de buena vecindad (Amorevole, Colombo y Grisendi, 1996). Es importante subrayar que la rápida expansión de los BdT en Italia desde la segunda

mitad de los noventa se debió al apoyo de las administraciones locales y regionales. Aunque también es cierto que sin la implicación y la ilusión de las personas y colectivos sociales no se hubiera llegado a la situación actual en la que la Asociación Nacional Banche del Tempo cuenta con la nada despreciable cifra de 193 BdT socios<sup>3</sup> y no engloba a la totalidad de los existentes en este país.

Los BdT son redes económicas de intercambio y apoyo mutuo que no utilizan la moneda de curso legal como unidad de cambio sino el tiempo. Se trata de iniciativas sociales innovadoras que superan la identificación de la contribución a la sociedad con el empleo y amplían las posibilidades de participación en la comunidad. Estas redes nos recuerdan que el dinero es un satisfactor históricamente determinado, un medio de intercambio, limitado, que, obviamente no facilita el acceso a todos los bienes y servicios requeridos para cubrir las necesidades humanas. Por eso en todo momento el dinero ha coexistido con otras prácticas de intercambio y provisión de bienes y servicios; trabajo doméstico realizado mayoritariamente por mujeres, redes familiares, relaciones de buena vecindad, lazos comunitarios que los ritmos y estilos de la vida contemporánea hacen difícil mantener.

Por ello resulta interesante que en la actualidad estemos asistiendo al surgimiento de nuevos tipos de redes de ayuda mutua. Entre ellos los BdT resultan especialmente interesantes por las rupturas conceptuales y posibilidades de transformación de las relaciones sociales y de redistribución de las formas de trabajo que plantean. Básicamente un BdT es una red/espacio donde ponemos nuestro tiempo a disposición de los demás y esperamos contemporáneamente recibir de ellos/as tiempo para resolver nuestras

3 Información disponible en la web de la asociación: [http://www.bdtitalia.altervista.org/BdT\\_Italia.htm](http://www.bdtitalia.altervista.org/BdT_Italia.htm) (consultada 30 mayo 2010)

necesidades cotidianas sin que medie el dinero. Una de las grandes ventajas de los BdT es que permiten una valoración bastante sencilla de los servicios: el 'precio' de cada servicio se mide por el tiempo que se ocupa en realizarlo y una hora de plancha 'cuesta' lo mismo que una hora de clases de informática, de arreglos de fontanería o acompañamiento de personas mayores. Por una actividad a la que se han dedicado dos horas, se puede disfrutar de otra que tenga la misma duración. Todo esto permite romper con los esquemas clásicos de trabajo/no trabajo de actividad/inactividad. Los principios básicos son la reciprocidad indirecta, la cooperación y la paridad. Reciprocidad indirecta quiere decir que los intercambios no son bilaterales sino multilaterales. Es decir, si Margarita da clases particulares de matemáticas al hijo de Susana, Susana no tiene por qué devolver el servicio directamente a Margarita sino que puede cuidar las plantas de Cristina mientras ella está de vacaciones y Cristina por su parte ayudará a Margarita a colgar unas estanterías en su salón ¿Por qué hablamos de cooperación? Porque la reciprocidad exige una dimensión social, reconocer que el tiempo y las distintas habilidades y saberes de cada persona son útiles y valiosos.

Aunque la denominación Banco de Tiempo sea relativamente reciente, las prácticas de ayuda mutua e intercambio de servicios forman parte de nuestra tradición; para comprobarlo no hace falta que leer las crónicas o preguntar a alguna persona mayor cómo era la vida en los corrales de vecinos/as de nuestros pueblos o ciudades. Así mismo los socialistas utópicos, el movimiento cooperativo o las experiencias de trueque durante la gran depresión ya se apoyaban en el intercambio solidario e igualitario de tiempos y trabajos. En cualquier caso sí es cierto que las experiencias contemporáneas y formalizadas

son bastante más recientes. Las primeras aparecen en Vancouver a finales de los setenta y de allí, adaptándose, recreándose pasaron a EEUU, Australia y al Reino Unido. Del Reino Unido se extendieron al resto de Europa y en nuestro país entran fundamentalmente a partir de las experiencias italianas a las que nos referíamos anteriormente (Amorevole, Colombo y Grisendi, 1996). En cualquier caso, probablemente Argentina es el país que más ha visibilizado a nivel mundial sus BdT -o clubs de trueque como con frecuencia son llamados allí-. Existían algunas experiencias desde 1995 pero será la crisis del año 2002 lo que provoque una verdadera explosión de las redes de trueque argentinas. Parece ser que se constituyeron más de 5000 nodos que funcionaron como 'circuitos alternativos de supervivencia', si bien muchos de ellos desaparecieron al mejorar la situación económica.

En nuestro país los primeros BdT aparecieron en Cataluña a principios de los 90. Desde allí, la idea se difundió por toda la península. Hoy hay 163 BdT<sup>4</sup> repartidos por diferentes puntos de la geografía española -aunque sin duda existen muchos más que no han conectado con esta red-. La mayor parte de ellos se concentran en Galicia pero también, en Madrid y Barcelona. En Andalucía se están extendiendo rápidamente, aunque esta comunidad se ha incorporado a esta oleada con cierto retraso lo que puede deberse a que, hasta hoy se ha mantenido un modelo fuerte de redes familiares que, en buena medida, cubre las necesidades cotidianas.

Algunos BdT han sido creados por asociaciones o por colectivos informales, otros promovidos desde el Ayuntamiento, otros por empresas para favorecer la conciliación entre sus empleados/as. Es importante subrayar que no existe un modelo único y homogéneo de BdT, cada

4 Información obtenida en el blog <http://www.vivirsinempleo.org> que Julio Gisbert actualiza periódicamente

uno tiene unas características propias pues debe adaptarse a las necesidades y deseos de las personas según la fantasía del grupo promotor y a las características del territorio. Las posibilidades y los objetivos de los BdT son muy amplios pero pueden resumirse en: resolver las pequeñas necesidades de la vida cotidiana sin que medie el dinero, reapropiarnos de nuestro tiempo, revalorizar las actividades que el mercado no valora, mejorar la sociabilidad entre las personas de distintas edades y procedencias, reconstruir el sentimiento de comunidad y el dinamismo local, estimular nuestras capacidades y nuestra creatividad, mejorar la autoestima y seguridad en uno/a mismo/a, difundir las potencialidades de un sistema de economía solidaria.

Por otro lado, hay que resaltar los vínculos entre los BdT y el medio ambiente. Los BdT se enmarcan en la lógica del desarrollo de modelos de producción y consumo más sostenibles: fomentan la reutilización de objetos -arreglo de ropa, reparación de muebles y pequeños electrodomésticos...- y promueven la autoproducción y el consumo local -preparación de dulces, mermeladas, elaboración de jabón... Por ello no es de extrañar que numerosos BdT hayan surgido de colectivos ecologistas y estén presentes en las propuestas del decrecimiento (Latouche, 2009, Allier, 2009).

Algunas personas confunden la actividad del BdT con una actividad de voluntariado, sin embargo son cuestiones diferentes. Es cierto que el voluntariado es muy valioso para todas las personas. La literatura científica subraya importantes efectos positivos del voluntariado especialmente para las personas mayores que tienen limitaciones funcionales y cierto grado de dependencia, incluso cuando el tiempo que

se le dedica es corto y siempre que la actividad desarrollada sea del gusto de la persona -efectos que también se observan en los/as miembros de los BdT- : aumento de la autoestima y el sentimiento de pertenencia a la comunidad, protección frente la pérdida del rol social, ayuda a estructurar el tiempo. Sin embargo, un elemento clave diferencia el voluntariado de la actividad en el BdT. En el primero básicamente alguien 'que tiene, que puede', da a otra persona, 'que necesita porque no tiene o no puede', por lo tanto se establece una relación, en cierta modo, desigual. El BdT, por contra, se basa en el reconocimiento de que todas las personas tenemos necesidades que no podemos cubrir por nosotros/as mismos/as y que, por lo tanto, somos interdependientes; todos/as damos y recibimos para volver a dar, conjugando la lógica del 'do it yourself' con la del 'do it together' base de la construcción colectiva de lo común.

### 3. Los BdT como herramienta innovadora para el envejecimiento activo.

La Declaración Política de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Activo celebrada en Madrid en el año 2002 señala en su artículo 10 que "el potencial de las personas de edad es una sólida base para el desarrollo futuro. Permite a la sociedad recurrir cada vez más a las competencias, la experiencia y la sabiduría que las personas de edad aportan, no sólo para asumir la iniciativa de su propia mejora sino también para participar activamente en toda la sociedad" (Naciones Unidas, 2002: 3). Para ello es necesario romper con ciertas dinámicas paternalistas hacia las personas mayores; reconocer y valorar los espacios que, de hecho, ya ocupan en el campo político, social y cultural y abrir otros nuevos desde lo que puedan presentar sus necesidades, defender sus intereses y deseos

y trasladar los conocimientos, experiencias y capacidades adquiridos a lo largo de toda una vida. Tal como se ha señalado anteriormente, el punto de partida de esta comunicación es que las experiencias de BdT permiten avanzar en esta línea. Los BdT constituían uno de esos espacios intermedios de participación entre la familia, la sociedad que nos permiten diversificar y ampliar la idea de participación ciudadana. Al basarse en la idea de la interdependencia, reciprocidad, la paridad combaten el excesivo individualismo y fomentan la cooperación entre personas y comunidades a lo largo de ciclo de la vida respetando la diversidad de preferencias y proyectos vitales. Por ello los BdT entienden que el envejecimiento como un proceso a lo largo de la vida que además cada persona vivirá de una forma subjetiva y heterogénea.

En Inglaterra a finales de 2009, 5427 personas eran socias de un BdT, de ellas más del 20% eran mayores de 65 años<sup>5</sup>. Dado que en nuestro país los BdT son un fenómeno reciente, aún no se han establecido los mecanismos que no aporten cifras globales ni nos permitan saber en qué medida las personas mayores se están integrando en ellos. Sin embargo sí sabemos que algunos de ellos como el BdT de los Barrios (Cádiz), está especialmente volcado en este colectivo y que numerosos BdT subrayan en su publicidad y material de difusión las potencialidades que ofrecen para las personas mayores.

### **3.1 ¿Por qué un BdT puede ser una herramienta idónea para promover y hacer realidad el envejecimiento activo frente a las dificultades y retos que anteriormente veíamos?**

1. Los BdT facilitan otras formas de abordar la jubilación. La jubilación es vivida por algunas personas como amenaza y pérdida de

las referencias que organizaban su vida cotidiana. Los efectos más duros los sufren quienes han estado centradas excesivamente en su rol laboral, no han desarrollado otros campos de interés y preocupación, por lo que al tener que afrontar la nueva situación se encuentran con recursos muy limitados (IMSERSO, 2008a: 168) y pueden llegar a situaciones de bloqueo. Los BdT son una herramienta interesante ante esto en dos sentidos. Por una parte como mecanismo de preparación a la jubilación al promover nuevos intereses y mostrar que existen otras formas de contribuir a la sociedad. Por otra, puede ser el un espacio en el que una vez llegada la jubilación las personas continúen desarrollando actividades similares a las que realizaban previamente – ahora sin obtener remuneración económica por ello- y mantengan las referencias para la organización de su día.

2. Los BdT, al sacar a la luz, redefinir e igualar las distintas habilidades que cada persona tiene, revalorizando habilidades y saberes que el mercado no siempre valora, fomenta el intercambio de conocimientos y la adquisición de nuevas habilidades. Esto repercute de forma positiva en la autoestima y la confianza en uno/a mismo/a.

3. Los BdT tienen efectos favorables sobre la salud. En algunos países como en el Reino Unido, los Bancos de tiempo desarrollan una función importante no sólo en el campo de la participación sino en otro pilar fundamental del envejecimiento activo: la salud. Cada vez en más frecuente que los Care Services financien este tipo de iniciativas como espacios de transmisión de hábitos saludables y de prevención de la dependencia al fomentar la realización de actividades intergeneracionales sociales, deportivas, artísticas, recreativas, artesanales, culturales,

<sup>5</sup> Datos obtenidos de las bases de datos de la organización Time Banking UK en Diciembre 2009 gracias a Sarah Kazlova responsable de comunicación de esta entidad.

turísticas, uso de las nuevas tecnologías, etcétera que repercuten directamente en el bienestar de las personas<sup>6</sup>.

4. Los BdT favorecen la participación de las mujeres mayores porque revalorizan las actividades que tradicionalmente han desarrollado las mujeres y fomenta una mejor distribución de tiempos y espacios. Quizás por ello más en prácticamente todos los BdT encontramos más mujeres que hombres. Por ejemplo para el caso inglés, el 68% del total de personas socias de BdT son mujeres<sup>7</sup>.

5. Facilitan una mayor participación de personas dependientes porque saca a la luz nuestras habilidades y las iguala a las habilidades de otras personas pero facilita que las desarrollemos de acuerdo a nuestras necesidades y posibilidades en cada momento<sup>8</sup>.

6. Potencian las relaciones intergeneracionales, favorecen la relación, la escucha, valoración y trasmisión de conocimientos entre personas de diferentes edades. Eso a su vez reduce el aislamiento, e incrementa la cohesión social y la solidaridad entre todas las generaciones por el continuo intercambio de recursos entre generaciones<sup>9</sup>.

7. Fomentan la participación intercultural porque pone en contacto a personas de diferentes procedencias y culturas, valorando la aporta-

ción de todas ellas. De hecho existen Bancos de tiempo que trabajan específicamente desde una óptica intercultural en Roma o Palermo (Italia).

8. Los BdT favorecen que las personas mayores dispongan de un sistema de información sobre la oferta de actividades disponibles en su comunidad y generalmente, próximas a su lugar de residencia. Así mismo, Los BdT suelen tienden a promover los intercambios entre personas que residen y/o utilizan un área determinada, lo que reduce los problemas de movilidad y transporte de las personas mayores.

9. Plantean soluciones frente al envejecimiento activo mal entendido -aquel que lo confunde con el hacer muchas cosas que pueden conducir a situaciones de estrés o a difundir una visión negativa de estilos de vida más pausados-. Por una parte porque redistribuye los trabajos entre hombre y mujeres y entre generaciones, reivindicando que el cuidado es una responsabilidad social. Por otra, porque a diferencia de otro tipo de actividades o frente al voluntariado clásico, en su base está el hacer las cosas cuándo y cómo cada persona desea y puede. Reconoce que no en todo momento se va a desear contribuir igual, respetando las preferencias y ritmos de todas las personas por principio, se alejan de esta tendencia. En tercer lugar porque se insertan en la línea de las perspectivas del decrecimiento (Martínez Alier, Latouche, 2009) o del slow living (Novo, 2010),

6 Aún queda muchas líneas de investigación por cubrir en este campo, muy interesante en este sentido es el trabajo que desde la Facultad de Enfermería de la Universidad de Salford (Reino Unido) están desarrollando el prof Tony Warne y Keith Lawrence.

7 Datos obtenidos de las bases de datos de la organización Time Banking UK en Diciembre 2009 gracias a Sarah Kazlova responsable de comunicación de esta entidad.

8 Un claro ejemplo de las potencialidades de los BdT para las personas con discapacidad física lo encontramos en el documental emitido el 20 Marzo en el programa Los Reporteros de Canal Sur acerca del BdT de Málaga (España).

9 "Los cambios demográficos están modelando una nueva sociedad, y se acelerarán a partir de 2010: cada vez habrá menos jóvenes y adultos, cada vez habrá más trabajadores de edad, jubilados y ancianos. Nuestras sociedades deberán inventar nuevas vías para valorizar el potencial de crecimiento que representan las jóvenes generaciones y los ciudadanos de edad más avanzada. Será necesario que todos los agentes contribuyan a gestionar estos cambios: deben desarrollarse nuevas formas de solidaridad entre las generaciones, hechas de apoyo mutuo y transferencia de competencias y experiencias" (Comisión de las Comunidades Europeas, 2005: 7). Los BdT pudieran ser una herramienta interesante para ello.

ese tomarnos la vida de otra manera.

10. En esta línea los BdT sirven para re-apropiarnos de nuestro propio tiempo. Muchas personas mayores, en torno al 20% (Centro de Estudios Andaluces, 2006), tanto hombres como mujeres participan en el cuidado de sus nietos y nietas -los llevan y traen del colegio, les dan de comer, etcétera-. Este rol de cuidadores, por una parte, ayuda a estas personas a mantenerse activas pero, por otra, según ellas mismas admiten, les crea una responsabilidad excesiva que les impide dedicarse a otras actividades de ocio y participación y disfrutar plenamente de esta etapa de la vida. De hecho el 13,1% de las personas mayores andaluzas dice tener bastantes obligaciones y faltarle el tiempo, algo que sucede más a mujeres (23,9%) que a hombres (10,8%) (Centro de Estudios Andaluces, 2006). Los BdT al potenciar una redistribución más equitativa de tiempos y trabajos entre hombre y mujeres y entre generaciones podrían contribuir a paliar estas situaciones.

11. Así mismo fomentan pautas de consumo razonable y responsable -arreglo, reutilización, abastecimiento doméstico, consumo local-. Esto puede contribuir a dotar a las personas mayores de recursos frente a empresas y medios de comunicación y publicidad agresiva que fomentan falsas necesidades e instrumentalizan a las personas mayores como un sector de mercado del que beneficiarse mediante la producción de bienes y servicios específicos.

12. Los BdT reducen la dependencia del dinero lo que puede contribuir a la seguridad de las personas mayores, especialmente aquellas que se encuentran en situaciones económicas más precarias.

13. Dado la creciente atención que los medios de comunicación dedican a este tipo de iniciativas, los BdT construyen alternativas frente a los estereotipos y mitos de las personas mayores como improductivas.

### 3.2 ¿Qué aportan las personas mayores a los BdT?

“La contribución social y económica de las personas de edad va más allá de sus actividades económicas, ya que con frecuencia esas personas desempeñan funciones cruciales en la familia y en la comunidad (Naciones Unidas, 2002: 10). En los BdT esta contribución sale a la luz de forma clara y evidente y es valorada y reconocida sin tener que hacer la siempre difícil, cuando no imposible, cálculo en términos económicos: Entre otras actividades las personas mayores pueden aportar a los BdT: *Cuidados y provisión de ayudas informales a otras personas* -algo sobre lo que ya se ha insistido anteriormente-, *conocimientos sanitarios y de remedios caseros* -fruto del tiempo que han dedicado al cuidado de los demás, sobre todo en el caso de las mujeres y en el caso de enfermedades más comunes y sobretodo en el mundo rural; trabajo productivo de subsistencia -huertos domésticos, costura, conservas...-, *asesoramiento y apoyo a la inserción laboral* -un ejemplo de esto es el programa *Seniors* de la Fundación Andalucía Emprende <http://www.a-emprende.net/> -*difusión de la cultura, de la lectura y de las tradiciones*. Junto con todo, esto un valor fundamental que las personas mayores pueden aportar es su propia experiencia en épocas y espacios donde la ayuda mutua era la norma de cada día -por ejemplo en corralas de vecinos- por lo que su testimonio es valiosísimo a la hora de transmitir la idea y las posibilidades de los BdT.

#### 4. Problemas y retos de los BdT.

Que los BdT se basen en ideas atrayentes e ilusionantes no impide que se topen con dificultades y retos, muchas de ellas compartidos con otros tipos de asociaciones y formas de voluntariado. Entre otros podemos mencionar:

- Las modas -que pueden hacer que se pongan en marcha BdT que no cuentan con un apoyo y un grupo realmente sensibilizado y motivado.
- La temporalidad -estas iniciativas son fáciles de crear pero no tanto de mantener, requieren tiempo y paciencia algo que no caracteriza nuestra sociedades actual.
- La instrumentalización por parte de las instituciones -nunca debería venir a cubrir servicios responsabilidad de las servicios públicos: guarderías, servicios sanitarios...- Los BdT proveen de otro tipo de servicios-. Así mismo de poco sirven cuando son promovidos desde arriba 'para' la gente, sólo cuando vienen apoyados por un movimiento por y desde abajo pueden desarrollar todo su potencia como herramienta para el envejecimiento activo.
- Financiación -algunas iniciativas vienen organizadas de manera que dependen excesivamente de financiación externa para su funcionamiento con el peligro de desaparición que esto conlleva en un momento -como el actual- de recorte de las ayudas y fondos públicos.
- Dificultades de tipo cultural y psicológico -por ejemplo las derivadas de que la sociedad sólo determinado tipo de soluciones, digamos respecto al cuidado de los/as hijos/as, o determinadas visiones de lo que las personas

mayores pueden y no pueden hacer. La filosofía de los BdT escapa a las fórmulas socialmente aceptadas porque redefine el propio estado de necesidad que no es fácil de admitir, choca con la idea de un sujeto autónomo sin lazos de dependencia que, de hecho, se encuentra en la base de gran parte de la filosofía occidental moderna (Galcerán 2009). Quizás por ello las personas socias de BdT tienden a ofrecer más fácilmente que a recibir. Por otra parte los ritmos y tiempos de vida de gran parte de la población no son directamente compatibles con estos modelos; requieren una reflexión y una adaptación de nuestras actividades cotidianas, vencer cierta reticencia y hábitos etc.

- Reproducción de roles de género -este tipo de experiencias están en gran medida protagonizadas por mujeres. Es fundamental que las mujeres tengan espacios de participación, sin embargo, por su propia naturaleza, pero que sean experiencias realmente innovadoras y transformadoras sería conveniente que los BdT tendieran a la paridad en cuanto al género de las personas socias. También sería necesario fomentar que hombres y mujeres no tiendan a desarrollar en el marco del BdT mayoritariamente actividades que coinciden los tradicionales roles de género.

#### 5. Conclusiones.

Toda propuesta que persiga la implantación del envejecimiento activo y en general el bienestar colectivo debería ser participativa y empoderadora, es decir, fomentada no sólo mediante acciones políticas desde arriba sino por prácticas innovativas colectivas desde abajo. Para ello son necesarias nuevas formas de solidaridad y apoyo mutuo intergeneracional e intercultural que implique tanto a mujeres como hombres,

sean cual sean su nivel de estudios o experiencia laboral, que no promuevan la homogeneización de la sociedad sino la eliminación de las desigualdades.

Partiendo de estos planteamientos estas páginas han presentado lo BdT como una fórmula de innovación social que, al (re)inventar nuevas formas de interacción social, tratan de subsanar algunos defectos de la economía tradicional y reintegrar a las personas que ésta mantiene excluidas. Promueven una serie de valores como la responsabilidad y la reciprocidad, al mismo tiempo que fomentan un consumo más crítico y responsable y reducen la dependencia del dinero. Además, buscan reforzar los vínculos de confianza y solidaridad, favoreciendo la participación en la vida social y cultural de la comunidad y mejorando la autoestima y el autocuidado. Por otro lado, los BdT suelen insertarse en un entramado de colectivos, iniciativas cooperativas, asociaciones, algunos de los cuales se asocian al BdT. El trabajo en red de estas entidades amplifica las potencialidades de lo BdT.

Por todo esto, los BdT tiene mucho que aportar como espacios de promoción y práctica del envejecimiento activo: rompen estereotipos, reducen dependencia del dinero, promueven la actividad pero no el estrés, fomentan pautas de consumo responsable, evitan algunos problemas de transporte, revalorizan y sacan a la luz el trabajo doméstico y de cuidados, promueven la comunicación entre las diferentes generaciones y culturas, facilitan la incorporación de personas dependientes, generan espacios donde las personas jubiladas pueden continuar desarrollando su actividad, aumentan la autoestima y seguridad en uno/a misma...

Se han señalado también algunos problemas

con los que este tipo de iniciativas se topan: modas, temporalidad, instrumentalización por parte de las instituciones, problemas de financiación, dificultades de tipo cultural... A pesar de ello, existen numerosos indicios de que los BdT pueden ser una herramienta para esa "sociedad para todas las edades" que incluye el objetivo de que las personas mayores tengan la oportunidad de seguir contribuyendo social y económicamente a la sociedad. La atención que en los últimos tiempos este tipo de iniciativas está despertando en medios de comunicación (tele5, RTVA o Canal Sur han emitido reportajes sobre BdT en 2010, más frecuentemente aún aparecen noticias en prensa), poderes públicos (Ayuntamientos e Instituto Andaluz de la Mujer...) y ámbitos académicos (tesis doctorales, proyectos de evaluación son prueba de ello) ¿Son proyectos utópicos, soluciones momentáneas en momentos de crisis o alternativas reales a los existentes? Quizás todavía sea demasiado pronto para dar una respuesta pero en los próximos años será interesante seguir de cerca el fenómeno.

#### **Bibliografía.**

**AMOREVOLE, R.; COLOMBO, G.; GRISENDI, A.** *La Banca del Tempo, Come organizzare lo scambio di tempo: i valori, i principi, i protagonisti.* FrancoAngelo. Milán. 1996

**ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA.** *Los Bancos de Tiempo. Guía de Buenas prácticas.* Ayuntamiento de Barcelona y Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Barcelona. 2004

**ÁVILA CANTOS, M. LAGARRETA IZA, M. y PÉREZ OROZCO, A.** (eds), *Trasformaciones del trabajo desde una perspectiva feminista.* Producción, Reproducción, Deseo, Consumo. Madrid.

Entierradenadie. Págs.. 203 -215.

**CANH, S. E.** *No More Throw-Away People: The Co-Production Imperative.* Essential books. Washington DC. 2004

**CARRASCO BENGOA, C.** 'La sostenibilidad de la vida ¿Un asunto de Mujeres?' Mientras Tanto nº 82, otoño-invierno 2001. Págs. 43-70.

**CARRASCO, C.** (ed) *Mujeres y economía: nuevas perspectivas para viejos y nuevos problemas.* Icaria. Barcelona. 2003

**COMISION DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS.** 'Abordar los efectos del envejecimiento de la población de la UE' (*Informe de 2009 sobre el envejecimiento demográfico*). Bruselas. 2009

**CONSEJO ESTATAL DE PERSONAS MAYORES.** 'Envejecimiento y participación'. 2009. Disponible en <http://www.imsersomayores.csic.es> (consultado el día 25 Mayo 2010)

**CORDONI, E.** 'Las mujeres cambian los tiempos'. *Cuadernos de relaciones laborales*, Nº 2. 1993. Págs. 221-237

**DURAN, M.Á.** *El valor del tiempo ¿Cuántas horas te faltan al día?* Espasa Calpe. Barcelona. 2007

**GALCERÁN, M.** *Deseo (y) libertad Una investigación sobre los presupuestos de la acción colectiva.* *Traficantes de Sueños.* Madrid. 2010

**GÁLVEZ MUÑOZ, L. Y MARCENARO GU-TIERREZ, O.D.** "Conciliación: un reto para los hogares andaluces". *Actualidad*, Nº 26. Centro de Estudios Andaluces. Sevilla. 2008

**GIBSON-GRAHAM, J.K.** *Postcapitalist Politics.*

Minneapolis. University of Minnesota Press 2006.

**GISBERT QUERO, J.** *Vivir sin empleo: Trueque, bancos de tiempo, monedas sociales y otras alternativa.* Los libros del Lince. Barcelona. 2010

**ILlich, I.** *Disoccupazione creativa.* Boroli. Milán. 2005

**IMSERSO.** *La participación social de las personas mayores.* IMSERSO. Madrid. 2007

**LATOUCHE, S.** *Breve trattato sulla decrescita serena.* Bollati Boringhieri. Urín. 2007

**LEHR, U.** 'Participation and social inclusion'. *UNECE Ministerial Conference on Ageing.* 2007 <http://www.unece.org/> (Consultado el día 5 Junio 2010)

**LEYSHON, A.; LEE R.; WILLIAMS, C.** (ed.) *Alternative Economic Spaces.* Sage Publications. Londres. 2003

**MARTINEZ ALIER, J.** 'Socially Sustainable Economic Degrowth', *Development and Change*, 40, 6, 2009. Págs. 1099-1119.

**NORTH, P.** *Money and Liberation.* University of Minnessota Press. Minneapolis. 2007

**Naciones Unidas.** 'Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento'. A/ CONF.197/9. Nueva York: Naciones Unidas. 2002

**NOVO, M.** *Despacio, despacio: 20 razones para ir más lentos por la vida.* Obelisco, Barcelona, 2010

**RODRIGUEZ MARTÍNEZ, P.** *Los intercambio en las economías alternativas de las redes familiares andaluzas.* Instituto de Estadística de Andalucía. Sevilla. 2009

**PÉREZ OROZCO, AMAIA.** *Perspectivas Feministas en torno a la Economía: el Caso de los Cuidados.* CES. Madrid. 2006

Emprende <http://www.a-emprende.net> (consultado 25 Abril 2010)

**RECIO, C.; MÉNDEZ, E.; ALTES, J.** *Los Bancos de Tiempo. Experiencias de intercambio no monetario.* Grao. Barcelona. 2009

**RAZAVI, S.** 'The Political and Social Economy of Care in a Development Context. Conceptual Issues, Research Questions and Policy Options' Gender and Development United Nations Program, Paper Number 3. Research Institute for Social Development. 2007

**ZUNZUNEGUI, M.V., BELAND, F., SANCHEZ, M.T. y OTERO, A.** 'Longevity and relationships with children: the importance of the parental role'. *BMC Public Health*, 9, 2009 pág. 351-360.

Declaraciones y piezas legislativas

LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia

Declaración Política de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Activo, Madrid, 2002

WEBS consultadas

Associazione Nazionale Banche del Tempo:<http://www.bdtitalia.altervista.org> (consultada 30 mayo 2010)

Blog de Julio Gisbert <http://www.vivirsinempleo.org> (consultado 30 mayo 2010)

Documental sobre el BdT de Málaga, emitido 20 de Marzo 2010 <http://blogs.canalsur.es/losreporteros/> (consultado 20 Abril 2010)

Programa Seniors de la Fundación Andalucía