



# REVISTA PRISMA SOCIAL N° 43

## PARTICIPACIÓN, INVESTIGACIÓN ACCIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO: RETOS, OPORTUNIDADES Y EXPERIENCIAS

4º TRIMESTRE, OCTUBRE 2023 | SECCIÓN TEMÁTICA | PP. 128-147

RECIBIDO: 30/7/2023 – ACEPTADO: 13/10/2023

# FORTALECIMIENTO COMUNITARIO A TRAVÉS DE LOS BANCOS DE TIEMPO

## EL CASO DE LA RED DE INTERCAMBIOS EN ESPAÑA

## COMMUNITY STRENGTHENING THROUGH TIME BANKS

## THE CASE OF RED DE INTERCAMBIOS IN SPAIN

---

MARÍA GARCÍA ROVIRA / [GARCIROVIRA@GMAIL.COM](mailto:GARCIROVIRA@GMAIL.COM)

CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS, GENERALITAT VALENCIANA. VALENCIA,  
ESPAÑA

RAÚL DE ARRIBA / [DEARRIBA@UV.ES](mailto:DEARRIBA@UV.ES)

DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA APLICADA, UNIVERSIDAD DE VALENCIA, ESPAÑA



prisma  
social  
revista  
de ciencias  
sociales

## RESUMEN

Este artículo presenta los resultados de un estudio de caso del banco de tiempo Red de Intercambios de Valencia (España) con el fin de analizar los efectos que este tipo de iniciativas tienen en el fortalecimiento comunitario. Los datos obtenidos se han conseguido a partir de la triangulación metodológica. Por una parte, se utilizan técnicas cualitativas como la observación participante y las entrevistas en profundidad a agentes clave. Adicionalmente, se han utilizado técnicas cuantitativas como la explotación de bases de datos para la obtención del perfil de las personas socias. Por último, se ha realizado una encuesta estructurada para estudiar la percepción de las personas socias con relación a su experiencia de participación. Los resultados demuestran que las personas socias coinciden en valorar más el banco del tiempo por su calidad como espacio de participación social que como mecanismo de redistribución del propio tiempo. En definitiva, se concluye que los bancos de tiempo contribuyen a la potenciación de la participación comunitaria en tanto proporcionan un marco para el desarrollo de habilidades, reciprocidad, apoyo mutuo y satisfacción de necesidades al margen del mercado.

## PALABRAS CLAVE

*Banco de tiempo; apoyo mutuo; fortalecimiento comunitario; economía social; economía solidaria*

## ABSTRACT

This article presents the results of a case study about the Red de Intercambios time bank in Valencia (Spain) in order to analyze the effects that this type of initiatives have on community strengthening. The data have been obtained from methodological triangulation. On the one hand, we have developed qualitative techniques such as participant observation and in-depth interviews with key agents. On the other hand, we have used also quantitative technique through the exploitation of databases to obtain the socio-structural profile of the time bank members. Finally, we have carried out a structured survey about self-perception of the time bank members in relation to their experience in participation within the time bank. The results show that the members coincide in valuing the time bank more for its quality as a space for social participation than as a mechanism for redistributing their own time. In short, it is concluded that time banks contribute to community empowerment as they provide a framework for the development of skills, reciprocity, mutual support and satisfaction of needs outside the market.

## KEYWORDS

*Time banks; mutual support; community strengthening; social economy; solidarity economy*

## 1. INTRODUCCIÓN

Los bancos de tiempo se introducen en España como una innovación en políticas de tiempo cuyo uso se extiende más allá como entidades de la economía social y solidaria. Se consolidan como organizaciones alternativas al consumismo hegemónico y también como un espacio de socialización al margen de la competitividad y rivalidad propias del sistema de organización capitalista.

Las formas de relacionarse dentro de un banco del tiempo se rigen por la cooperación y el apoyo mutuo, lo cual implica participación activa, satisfacción de necesidades y desarrollo de habilidades. La presencia de estos principios vectores lleva a pensar que a través de los bancos del tiempo es posible contribuir al fortalecimiento comunitario. Por ello, los autores se centran en intentar establecer de qué manera se hace posible esta contribución y en qué aspectos incide. La pregunta que se establece a partir de aquí es cuál es la relación entre los bancos de tiempo y el fortalecimiento o potenciación comunitaria.

En las sociedades occidentales contemporáneas y urbanas, la potenciación comunitaria es un reto frente a la tendencia hacia la fragmentación social que debilita el sentido de comunidad y la participación ciudadana. El aislamiento y desafección surgen, en gran parte, de una mercantilización de la vida que jerarquiza las necesidades del mercado por encima de otras necesidades personales y colectivas como los cuidados o la inclusión social. Precisamente porque la raíz de los procesos de fragmentación social se encuentra en el sistema económico actual, nuestra tesis es que una manera de revertir estos procesos podría pasar por implementar iniciativas socioeconómicas basadas en otros modelos que busquen un bienestar más amplio, accesible para todos y todas, que cambien la competitividad por la cooperación.

Los bancos de tiempo son iniciativas que trabajan por estas aspiraciones y que pueden contribuir a una estrategia de desarticulación del estado de apatía actual poniendo en contacto a las personas con el objetivo de satisfacer necesidades de todo tipo. En concreto se analiza el caso de la Red de Intercambios, banco del tiempo intercultural de Valencia, para intentar perfilar cuál es el papel de los bancos de tiempo en el fortalecimiento de los vínculos comunitarios y, por consiguiente, en la prevención de la soledad y el individualismo característicos de las sociedades contemporáneas.

### 1.1. INDIVIDUALISMO EN LAS SOCIEDADES CONTEMPORÁNEAS

Cada época se define por un sentir histórico particular. Así lo concebía Raymond Williams (1998) al nombrar las “estructuras del sentir”, una experiencia social o una emoción como síntesis de creencias y significados del presente. Una estructura del sentir es una variable histórica que surge como práctica emergente. Este concepto permite entender cómo los procesos culturales construyen subjetividades específicas en cada momento histórico. Las “estructuras del sentir” sirven conceptualmente para entender la relación entre sistema socioeconómico y subjetividad afectiva.

Todo sentimiento expresado a través de la subjetividad está sujeto a un orden social y vinculado a procesos y esquemas de estructuración social (Cena 2013; De Sena 2016). Una emoción, más allá de un estado interno, es el resultado de un cuerpo situado socialmente y que es rela-

cional en términos intersubjetivos y estructurales ya que se constituye como el resultado de la interacción con otros en un determinado contexto. Es el contexto el que instaura determinadas vivencias emocionales por encima de otras. En los últimos tiempos, los procesos más destacables son la pérdida de identidad social, la fragmentación de lazos sociales y el aumento de la vulnerabilidad social (Brioli 2007).

Richard Senett -citado por Gioscia (2017) al tratar el problema ontológico de la precariedad- aporta un término clave para profundizar en estas emociones. El término “corrosión del carácter” representa una sensación de fracaso y poca autoestima, propia de lo que Senett denomina “capitalismo flexible”. Estas sensaciones se producen por el deterioro de las conexiones personales y la capacidad de cuidados que se dan en el contexto actual.

También Bauman (2012) con sus tesis acerca de la “modernidad compulsiva” viene a decir que las relaciones humanas han pasado de un estado sólido a uno líquido. Es decir, que mientras antes el sistema capitalista se caracterizaba por la acumulación ahora se define también por la obsolescencia y el consumo consecutivo y eso se extrapola a las relaciones en el entorno afectivo. Las relaciones dejan de definirse por la estabilidad y consistencia, la interacción entre personas se disuelve y se transforma en conexiones efímeras y volátiles afectadas por un patrón de cliente-bien de consumo (Vespucci 2006). El compromiso se sustituye por la volatilidad y la flexibilidad de los vínculos al instalar la lógica costos-beneficios en las relaciones y de este modo no existe implicación suficientemente estable como para sostener proyectos a largo plazo ni para construir lazos de solidaridad duraderos.

Las relaciones sociales se distancian cada vez más de la solidaridad y la cooperación. Rebellato lo expresaba así:

*En una economía de competencia total, se trata de rivalizar con el otro como modo de subsistir. La rivalidad es el motor antropológico y ético de la economía. Una economía basada en la satisfacción de sus preferencias es una economía de la exclusión. Se cae así en un profundo trastocamiento de la sensibilidad solidaria por la competencia individualista (Rebellato 1996, p.28).*

La organización de la vida se vuelve de esta manera cada vez más individual e insolidaria al desplazarse la familiaridad o el vecindario al mismo tiempo que las instituciones pierden su capacidad protectora. El resultado son individuos expuestos a la pérdida de interlocución con un poder extraterritorial que se otorga mediante la prioridad y superioridad reconocidas a las leyes del mercado (Romero 2003).

## 1.2. ECONOMÍA SOCIAL Y SOLIDARIA

Problemas sociales como los señalados tienen un impacto negativo en nuestras sociedades y por ello, otras propuestas de organización socioeconómica emergen como respuesta. Luis Razeto (2010) propone una economía de la solidaridad como elaboración teórica para asentar todas las formas y experiencias económicas de múltiples agentes que adoptan diferentes estructuras organizativas basadas en el fomento de la solidaridad y la cooperación, ya sea en la economía como en la vida social. Bajo esta propuesta, se englobarían nuevas formas de producción y consumo social y ambientalmente responsables, formas económicas asociativas y participativas que ponen a las personas, la comunidad y el trabajo por encima del capital. La conexión con la

realidad contemporánea es otro elemento vinculante, ya que muchas veces estas iniciativas responden a las ineficiencias del capitalismo vía experimentando alternativas (Piani y otros 2021).

Según estas propuestas teóricas, se asume que las prácticas económicas no son estrictamente “económicas” sino que se imbrican en procesos sociales. El economicismo clásico separa las relaciones económicas de las relaciones sociales sin entender que la división solo funciona por separado a nivel analítico, pero no en el plano material. Con el objetivo de vindicar la relevancia de lo social (implicación de instituciones, personas, comunidades, Estados...) se desarrolla el concepto de economía social, el cual hace referencia a la base social de los hechos económicos como espacio multidimensional en continua retroalimentación con lo simbólico, cultural y político (Coraggio 2011). Entre las características de la economía social también destaca la capacidad autónoma de gestión, el carácter democrático de la organización interna, la orientación hacia el bienestar humano y el compromiso con el fomento de la participación (Bastidas y Richer 2001). Hudson (2018) señala que estas iniciativas comparten valores y prácticas comunes, como: la defensa y promoción de la dignidad humana; el compromiso con la sostenibilidad ambiental en la producción de bienes y servicios; procesos de toma de decisiones centrados en el individuo, en lugar de centrados en el capital; justicia social a través de una redistribución equitativa de los ingresos; gestión transparente y democrática; autoorganización; mutualismo; cooperación.

Existe todavía una denominación que surge como síntesis de todas las experiencias y prácticas y que se ha popularizado recientemente como economía social y solidaria. Bajo este término se recogen prácticas e instituciones que se sitúan en los márgenes del principio de mercado o, al menos, que se guían por una pluralidad de principios económicos. Bajo la economía social y solidaria, se pretende la convergencia y articulación de una multiplicidad dispersa de experiencias basadas en el trabajo autónomo y asociado. Coraggio definiría el término como: “Un proyecto de acción colectiva que incluye prácticas estratégicas de transformación y prácticas cotidianas de reproducción. Está dirigido a contrarrestar las tendencias socialmente negativas del sistema existente, con la perspectiva -actual o potencial- de construir un sistema económico alternativo” (Coraggio 2011, p.381).

El mismo autor apunta hacia una serie de principios como la autogestión colectiva de las condiciones generales de producción y reproducción o la cooperación solidaria como vector del sistema productivo. También se persigue la justicia social en la distribución y redistribución con el objetivo de procurar la inserción económica de la población en riesgo de vulnerabilidad social.

### **1.3. BANCOS DE TIEMPO**

Pérez-Vega y Miguel (2022) resumen las principales características y beneficios de los bancos del tiempo. De forma más concreta, para Schor, Fitzmaurice, Carfagna, Attwood-Charles y Dubois (2016), se trata de economías de servicios de trueque multilateral que pretenden ser una alternativa a la adquisición en el mercado convencional. Con este objetivo último se instauran los primeros bancos del tiempo en Europa. Estas iniciativas, que se podrían incluir dentro de la economía social y solidaria, se consolidan por primera vez en Europa en Gran Bretaña en los años ochenta (Del Moral 2013), con un carácter dual. Por una parte, se pretende mantener el acceso a recursos para la población más precarizada en la época de desmantelamiento

del Estado del bienestar y surge también la voluntad de sostener una economía al margen del capitalismo. La idea de los bancos de tiempo se extiende entonces a Italia, a principios de los años noventa.

El salto al contexto español se da en el año 1998 en Barcelona. En este caso, los primeros bancos de tiempo se plantean como un proyecto destinado a la igualdad entre hombres y mujeres en los usos del tiempo (Méndez y Altés 2009). Desde este primer momento, hubo una segunda expansión cuantitativa durante los años de la crisis económica y especialmente con la extensión del 15-M (Del Moral 2013).

Los bancos de tiempo se desarrollan bajo este planteamiento de la equidad al definirse como "iniciativas a nivel local que se enmarcan dentro de la construcción de espacios socioeconómicos alternativos especialmente significativos para mejorar los tiempos cotidianos a nivel microsocioal" (Pérez Hernandorena 2016, p.102). Se implementan como "experiencias locales desarrolladas para un conjunto de personas que participan en ellas con la finalidad de organizar intercambios de prestaciones y servicios para lo cual emplean como unidad de valor y de cambio el tiempo" (Legarreta 2014, p.23). Los bancos de tiempo como tal permiten desdibujar algunas desigualdades tanto entre grupos sociales como entre actividades y tiempos. Como señalan Han y otros (2019), dentro de los bancos de tiempo, se nutre la red de reciprocidad, creando así valor para recursos y habilidades que alguna vez no se explotaron y haciendo que las personas que habían sido marginadas en la economía convencional sean valiosas.

El banco de tiempo persona a persona también se considera un modelo de voluntariado de bajo coste como parte de los esfuerzos de atención social realizados por una organización, ya que los miembros pueden apoyar a otros miembros de la comunidad, pero también pueden "comprar" apoyo para ellos mismos (Naughton-Doe, Cameron y Carpenter, 2020). Asimismo, se han observado diversos resultados a partir de la participación en ellos, más allá de la redistribución del tiempo. Otras aplicaciones pueden ser conseguir tiempo propio y mejorar las relaciones personales, tanto a nivel individual como colectivo; extender el intercambio como práctica en un marco de reciprocidad o aprender a reconocer la propia vulnerabilidad y las necesidades para formular demandas (Méndez y Altés 2009). Además, existen otras aplicaciones que se pretenden explorar en profundidad, también destacadas por Méndez y Altés (2009) y que son: 1) el fomento de los valores de cooperación y solidaridad en los bancos de tiempo como instrumento de la prevención del aislamiento y la soledad, y 2) generar actividad comunitaria con tal de promover la participación en común.

#### **1.4. FORTALECIMIENTO COMUNITARIO**

Antes de pasar a hablar en concreto del funcionamiento y organización de un banco de tiempo hace falta que recuperar algunos conceptos. Se ha mencionado la actividad comunitaria como una de las finalidades de los bancos de tiempos. ¿Ahora bien, a qué comunidad hace referencia? La noción de comunidad puede referirse desde ciudades o barrios a organizaciones educativas, religiosas o grupos de autoayuda. Hay diferentes tipos de "comunidad", los cuales pueden diferenciarse en dos principales clasificaciones (Maya 2004).

La primera de ellas es la comunidad como localidad. En este caso, aquello más relevante para el sentido de comunidad es la proximidad y el arraigo en un espacio concreto. La segunda en-

tiende una comunidad como un grupo relacional. Según esta clasificación, la comunidad sería un entramado de relaciones interpersonales que genera un sentido de pertenencia más allá de los límites espaciales. Maya (2004) cita a diferentes autores que apuntan hacia una tendencia entre las redes personales a restar importancia al lugar de residencia como contexto relacional que confiere sentido a la comunidad. Por esa razón las redes de relaciones interpersonales cobran relevancia para la comprensión de fenómenos sociales de la contemporaneidad. Para Salustri (2020) las instituciones y organizaciones de la economía social y solidaria desempeñan un papel fundamental en el fomento de una ética del bien común como requisito previo para innovar y anclar las prácticas comunitarias a las necesidades básicas y cotidianas de las personas.

A pesar de las diferencias, uno de los factores comunes que hay en cualquier tipo de comunidad es el sentido comunitario. McMillan y Chavis (1986) señalan cuatro elementos que tienen que estar presentes para poder hablar de "sentido de comunidad" y son estos:

- Pertenencia. Consiste en el sentimiento de pertenecer a un grupo en que uno mismo ha invertido y donde las fronteras entre los que son miembros y los que no lo son están delimitadas.
- Influencia. Hay una retroalimentación entre la influencia que los individuos ejercen sobre el colectivo y la que el colectivo ejerce sobre ellos.
- Integración y satisfacción de necesidades. Hay una serie de valores compartidos y a la vez las necesidades de los miembros son satisfechas mediante el intercambio de recursos con otros miembros.
- Conexión emocional compartida. Se reconoce la existencia de un vínculo compartido.

Muy ligado a estos puntos, se encuentra el concepto de "participación", el cual Arango (1996) entiende como un elemento de transformación y definiría como el conjunto de acciones colectivas orientadas a la autogestión en la solución de los problemas y la satisfacción de necesidades, en que se instauran principios de cooperación y ayuda mutua. El autor también diría que, más allá de ser un instrumento para solucionar problemas, la participación es una necesidad básica humana de interacción con otras y de satisfacción de necesidades afectivas mediante la vinculación y creatividad. Con su ejercicio, se promueve el desarrollo comunitario en cuanto que promueve sentimientos de pertenencia y, además, crea un puente entre el espacio público y el privado mientras pone en común objetivos compartidos. Como señalan Barbera y otros (2018), los bienes comunes sociales y solidarios pueden contribuir a crear nuevas conexiones entre individuos e instituciones basadas en la satisfacción de las necesidades básicas y cotidianas.

Antes se hacía referencia a la tendencia a identificar las comunidades con redes personales y no tanto con lugares determinados. También en la participación se manifiestan tendencias propias del tiempo contemporáneo. Hay una tendencia que apunta hacia el deterioro del sentido comunitario (Putnam 2003); pero esto no quiere decir que se produzca una desaparición de la comunidad, sino que surgen otras formas comunitarias. Por lo tanto, también se adaptan nuevas formas de participación que se orientan a comunidades que exigen un compromiso más débil (Maya 2004). Para que se den las condiciones de participación, autoras como Zambra-

no (2005) proponen propiciar mecanismos de “participación normalizada”, es decir, que no requieran a las personas un esfuerzo y un coste que altere su vida normal.

Los conceptos definidos como “sentido comunitario” o “participación” entran dentro de los elementos que son importantes en los procesos de “potenciación” o “fortalecimiento comunitario”. Este proceso es definido en Zambrano (2005) como un proceso intencional centrado en la comunidad que implica reconocimiento mutuo, reflexión crítica, participación de grupo y cuidados; mediante el cual la gente que carece de una igual distribución de los recursos gana acceso y control sobre éstos. Podría añadirse que es un proceso dinámico de adquisición de recursos, poder e influencia que pretende revertir las situaciones de apatía, alienación e indefensión aprendida.

Según la autora, hay varias estrategias que permiten activar el proceso de fortalecimiento comunitario, como por ejemplo son: el fortalecimiento de las capacidades individuales, la promoción del intercambio de ayuda entre miembros, la mejora de la organización y la estructura del grupo, la eliminación de barreras a la participación y la mejora de los recursos ambientales. Los bienes comunes sociales y solidarios, que incluyen todos aquellos bienes comunes relacionales que contribuyen a la acumulación y regeneración del capital humano y social crítico (Salustri 2020).

En definitiva, se trata de facilitar un proceso de transformación de las relaciones en la comunidad que favorezca la implicación de los miembros. Por eso, es necesaria la coordinación de distintos actores, puesto que el proceso de fortalecimiento comunitario se expresa a diferentes niveles (Zambrano 2005). Primero, a nivel individual; seguidamente, a nivel organizacional -donde se pretende dotar una estructura para facilitar la participación-; y, por último, a nivel colectivo, promocionando la conexión entre organizaciones comunitarias. Estos niveles son interdependientes y resulta de interés observar su relación. En este trabajo de investigación, una vez delimitados los conceptos, se procede a presentar los datos que permiten observar la relación de los bancos de tiempos con el fortalecimiento comunitario y hacer las propias conclusiones.

## 2. DISEÑO Y MÉTODO

El objetivo general del trabajo es analizar la relación entre los bancos de tiempo y el fortalecimiento comunitario. Para ello es necesario conocer el funcionamiento interno de un banco del tiempo y su proceso de consolidación, distinguir las necesidades que puede satisfacer un banco del tiempo y clasificar los efectos que la participación en el banco tiene sobre las personas socias.

Por su parte, los objetivos específicos son:

- Identificar los elementos que explican el proceso de consolidación de un banco del tiempo.
- Distinguir las necesidades que satisface un banco del tiempo.
- Clasificar los efectos de la participación en un banco de tiempo a través de las percepciones de las personas socias.



Para alcanzar estos objetivos, se realiza un estudio de caso sobre un banco de tiempo en Valencia. Tras la búsqueda, se escoge el único banco de tiempo en activo de la ciudad de Valencia que es la Red de Intercambios del Servicio Jesuita a Migrantes (SJM), un banco de tiempo que se concibe como una herramienta de participación para personas migrantes.

Para el estudio de caso se ha analizado la estructura del grupo, las fases del proceso de creación, los objetivos como entidad y como proyecto particular, las dinámicas de participación y el perfil de las personas participantes.

La metodología seguida en el trabajo de investigación se caracteriza por la triangulación, tanto para las fuentes de datos como para los métodos de recogida y análisis de datos. Se distingue como sujeto de estudio tanto a las personas socias como al equipo gestor y se usan técnicas de investigación tanto cualitativas (observación participante y entrevistas) como cuantitativas (bases de datos y encuestas).

### 3. TRABAJO DE CAMPO Y ANÁLISIS DE DATOS

Como se ha mencionado anteriormente, los datos obtenidos se han conseguido a partir de la triangulación metodológica:

- Por una parte, se utilizan técnicas cualitativas como la observación participante y las entrevistas en profundidad a agentes clave.
- Por otra parte, otras técnicas cuantitativas utilizadas han sido la explotación de bases de datos para la obtención del perfil socioestructural de las personas socias.
- Por último, se ha realizado una encuesta estructurada para ubicar la autopercepción de las personas socias con relación a su experiencia en la participación dentro del banco de tiempo.

Después de una búsqueda documental para conocer el estado de la cuestión, se ha realizado una observación participante desde el grupo y entrevistas en profundidad a agentes clave como los miembros del equipo gestor. Por otra parte, se han utilizado técnicas cuantitativas para la explotación de bases de datos a partir de fuentes secundarias, desde la propia plataforma de gestión virtual del banco. Con ello se ha obtenido el perfil socioestructural de las personas socias y la contabilización de las ofertas y demandas. Por último, se ha realizado una encuesta a las personas socias para ubicar su autopercepción con relación a la experiencia en la participación dentro del banco de tiempo. A partir de este conocimiento sobre las percepciones de las personas socias se pueden establecer sus opiniones sobre cómo la participación en el banco del tiempo contribuye a generar una red, fortalecer sus relaciones o su auto-concepto, potencia la confianza interpersonal, ayuda a conocer mejor el entorno cultural o a adquirir nuevas habilidades.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. LA RED DE INTERCAMBIOS. ORIGEN Y CONSOLIDACIÓN DEL BANCO DE TIEMPO

El banco de tiempo Red de Intercambio se presenta oficialmente en Valencia el año 2015 como un banco de tiempo intercultural. Actualmente, se incluye dentro de los proyectos activos del Servicio Jesuita a Migrantes (SJM-España). Algunas de las funciones que el SJM cumple son acompañar a personas y familias migrantes en su proceso de llegada y defender sus derechos de vulneraciones, así como promover políticas justas de participación (Servicio Jesuita a Migrantes 2018). Entre diferentes áreas como información y asesoría legal, asociacionismo o sensibilización acerca de los CIE, se encuentra también el banco del tiempo analizado.

Desde SJM-Valencia definen el banco del tiempo como una iniciativa gratuita y solidaria que promueve la economía social y la ayuda mutua, lo que se lleva a cabo coordinando a las personas socias ofertantes y demandantes para que puedan realizar los intercambios necesarios. La finalidad es formar un grupo abierto de personas que puedan intercambiar servicios sin mediar el dinero. Vale la pena recordar que se diferencia de un voluntariado ya que no se plantea una lógica unidireccional, sino que los intercambios hacen que el enriquecimiento sea mutuo al estar obligados a recibir tanto como a dar.

En un primer momento, el banco nace con el objetivo de que las personas socias puedan aprovechar y poner en práctica sus habilidades profesionales, cosa para la que encontraban dificultades en el mercado laboral español. También es una manera de facilitar el acceso a servicios a un colectivo precarizado. Estas dos necesidades encuentran una fórmula de satisfacción en el banco de tiempo, donde la única moneda es el tiempo y donde los conocimientos de las personas socias pueden ser reconocidos.

Paralelamente, se trabajan otros objetivos como la consolidación de una red de apoyo mutuo. Se pretende construir una red comunitaria alrededor del banco de tiempo y fortalecer así los vínculos de las personas socias entre ellas. La finalidad sería, tal y como explica un miembro del equipo gestor en la siguiente entrevista, recuperar relaciones de ayuda mutua que se pueden dar en otras comunidades:

*De forma un poquito más sistematizada... Esto es algo prehistórico. Yo vengo del Sáhara, y yo recuerdo haber estado en casa de mis vecinos tres meses. Porque mi madre se fue con mi hermano pequeño que estaba enfermo, mi abuela se fue con mi tía que estaba enferma y estaba en el hospital y yo me quedé ahí solo en casa, mis hermanos no estaban. Y mi madre habló con los vecinos y le dijeron "no te preocupes, lo cuidamos nosotros". Otra vecina cuidaba de nuestras cabras y yo le ayudaba. Luego, tiempo después, mi madre tuvo que hacer lo mismo con otros vecinos. Es decir, es algo que se hacía de forma natural en las pequeñas comunidades, sobre todo en lo que yo conozco, que es África. Muchas veces cuando se lo explicamos a alguien que viene de Costa de Marfil, de Ghana o de Senegal, le explicamos lo que es el banco de tiempo y dicen... Pues si esto es lo que siempre hemos hecho nosotros (Radio Klara, 2016).*

Otro objetivo sería consolidarse como una iniciativa intercultural que permita la sensibilización sobre la situación de la población migrante y el fomento de los valores de acogida e inclusión.

Por último, el hecho de participar de un banco de tiempo pretende contribuir a la formación en economía social al constituir un espacio para relaciones socioeconómicas alternativas (Servicio Jesuita a Migrantes 2018).

## 4.2. ORGANIZACIÓN DEL BANCO DE TIEMPO

La Red de Intercambios funciona como una plataforma para relacionarse con otras entidades y organizaciones del campo de la acción social. Dentro del Servicio Jesuita a Migrantes, el banco del tiempo colabora con otros grupos como Mujeres en Acción. También se programan actividades conjuntas con organizaciones afines como la ONG Entreculturas o otras entidades sociales de Valencia que trabajan por los derechos de las personas migrantes. De esta manera, se facilita el contacto entre organizaciones que comparten líneas de trabajo y objetivos en común. Además, se acerca a las personas socias la posibilidad de participar en otros espacios y actividades y, a su vez, se da a conocer el banco del tiempo a personas que puedan estar interesadas. La participación cruzada se da también en relación con otros bancos del tiempo de distintas ciudades, cuestión explicada desde el equipo gestor:

*Nosotros ya lo hemos hecho con el Banco de Tiempo de Burgos, vino una persona del Banco de Tiempo de Burgos y necesitaba quedarse una noche a dormir en casa de alguien aquí... Pues nuestra compañera ofreció su casa y esa persona se quedó aquí, porque esa persona tenía una entrevista de trabajo. Entonces, si el día de mañana, alguien de nuestro banco de tiempo nos dice "oye, me voy a Burgos, que necesito quedarme una noche o dos", contactamos con la gente del banco de tiempo de Burgos para ver cómo lo hacemos. E incluso, desde Catalunya, hay mucha relación con bancos de tiempo de Francia y de Italia. Si alguien, por ejemplo, de Catalunya, quiere irse a Italia y que alguien le haga una visita guiada porque no quiere pagar, pues alguien del banco de tiempo, se ofrece y le hace una visita guiada gratis y ya los bancos de tiempo se entienden entre sí para hacer las transferencias del tiempo (Radio Klara, 2016).*

Por lo que respecta a la captación de socios, una de las maneras más habituales es el mecanismo del boca-oreja. La mayoría de las personas socias han llegado porque conocían a alguien que ya formaba parte del banco de tiempo. Además, el banco de tiempo se da a conocer mediante entrevistas y el contacto con otras asociaciones.

Una vez la persona está interesada en formar parte de la Red de Intercambios, el procedimiento que se sigue es el de una entrevista previa para proveer de toda la información necesaria y conocer el perfil de la persona, aquello que puede ofrecer y sus necesidades o demandas. En un paso posterior, se realiza un segundo encuentro para formalizar la inscripción y aquí la persona adquiere su compromiso de participación como socia; se le informa de las normas de funcionamiento, de sus derechos y deberes y se le da acceso a la plataforma virtual de gestión Time Overflow, donde podrá crearse un perfil.

En esta plataforma las personas socias se presentan, registran un contacto y cuelgan ofertas y demandas. Resulta de utilidad para poner en contacto a personas cuyas necesidades y ofertas coinciden. Sin embargo, resulta más habitual posteriormente que los intercambios se realicen entre personas conocidas. La plataforma también funciona como un registro donde anotar las transferencias de tiempo necesarias después de cada intercambio. Las personas van transfiriendo

do o recibiendo horas en sus cuentas y obtienen el resultado particular de su saldo bancario. Hay que procurar que haya un equilibrio entre las horas recibidas y las enviadas ya que se quiere evitar la concepción del banco de tiempo como un voluntariado y diferenciarlo también de un recurso para obtener servicios gratuitos.

El sistema de intercambios es multilateral. Se diferencia del trueque en eso: no se intercambia un bien sino un servicio, pero además los intercambios son múltiples y no bilaterales:

*Si tú dedicas un día a enseñarme a mí cómo mezclar los sonidos, yo otro día se lo dedico a otro enseñándole árabe y ése otro que enseña inglés te lo puede enseñar a ti... Y ése otro, si necesita un fontanero, el fontanero va... Y así es como se producen los intercambios (Radio Klara, 2016).*

### 4.3. INTERCAMBIOS Y ACTIVIDADES

En un banco del tiempo se pueden encontrar todo tipo de servicios. En la Red de Intercambios, los servicios existentes se resumen en las siguientes categorías (tabla 1).

**Tabla 1. Servicios ofrecidos y demandados en el banco de tiempo**

<i>Ofertas</i>		<i>Demandas</i>	
Idiomas	55	Clases	78
Clases	54	Idiomas	76
Acompañamiento	54	Tareas domésticas y reparaciones	37
Tareas domésticas y reparaciones	38	Ocio	35
Tareas administrativas	21	Salud y terapias	15
Salud y terapias	21	Acompañamiento	4
Ocio	19	Estética	4
Estética	14	Tareas administrativas	2
<i>Total</i>	<i>276</i>	<i>Total</i>	<i>251</i>

Las categorías más demandadas y ofertadas son las clases y los intercambios de idiomas. Es interesante la variedad de idiomas existente dentro del banco de tiempo, al contar con diversas nacionalidades entre las personas socias, lo cual añade riqueza cultural al grupo. Dentro de las clases, las más habituales son las de cocina y las de informática, pero también las clases particulares como refuerzo académico. Llama la atención que, mientras el acompañamiento (cuidado de personas) es de las categorías más frecuentes en las ofertas es de las menos demandadas.

A parte de los intercambios a título individual, en la Red de Intercambios también se organizan actividades grupales. Por ejemplo, se realizan talleres abiertos al coincidir una demanda en diferentes personas socias. También se realizan otras actividades fijas para personas del propio banco del tiempo o actividades y salidas en grupo para conocer el territorio o equipamientos culturales de la ciudad. Se organizan quedadas para celebrar algunas fiestas señaladas. Especialmente, este tipo de actividades sirven para potenciar los vínculos entre los integrantes del banco de tiempo y para trabajar la confianza intra-grupal al mismo tiempo que se cumple una función de acompañamiento afectivo.

Continuamente, desde el equipo gestor se están pensando y proponiendo ideas acerca de las actividades grupales porque son una pieza importante del banco de tiempo. A través de estas actividades las personas socias llegan a conocerse entre ellas o al menos a tener su primer contacto. Es a partir de este encuentro cuando pueden empezar a tejer relaciones más estables entre ellas, lo cual da pie a que el banco de tiempo se mantenga activo ya que los intercambios se hacen más frecuentes como mayor es el grado de confianza entre las personas socias.

#### **4.4. EQUIPO GESTOR Y PERSONAS SOCIAS**

Detrás de la organización de estas actividades y de la coordinación de los intercambios, se encuentra el equipo gestor del banco de tiempo. Este equipo es el encargado de dinamizar el banco de tiempo a través de formular propuestas de actividades, de acompañar a las personas socias, de supervisar el funcionamiento normal y de promocionar el banco de tiempo y captar y recibir a las personas interesadas.

En un principio, la secretaría del banco de tiempo estaba constituida por una persona contratada a jornada completa, pero esto se ha ido adaptando a la situación de la organización y finalmente se creó un equipo gestor que es un equipo integrado por personas socias del banco de tiempo que voluntariamente dedican una parte de su tiempo, fuera del marco de los intercambios, a coordinar y gestionar el propio banco. Durante un tiempo también pudieron contratar a una persona a media jornada, pero actualmente la secretaría de la Red de Intercambios está formada por su equipo gestor, con el apoyo de otro miembro de SJM que durante los pasados años ha formado parte activa.

El equipo gestor está abierto a recibir incorporaciones por parte de otras personas socias que quieran formar parte y también procuran que su gestión sea abierta y, por lo tanto, las personas socias que tengan alguna propuesta pueden hacerla llegar con la garantía de que se la tendrá en cuenta. Con esta fórmula de gestión y organización, el banco de tiempo pretende aportar una vía de participación para las personas socias.

Respecto de las personas socias, el equipo gestor destaca no pedir ningún perfil en especial. En la plataforma TimeOverflow están abiertos 85 perfiles virtuales. Aun así, desde el equipo gestor calculan que son unas 15 personas las que se mantienen activas haciendo uno o dos intercambios por semana. De entre los perfiles registrados en la plataforma, respecto del género no hay apenas diferencia: 38 son hombres y 47 son mujeres. El ámbito de actuación de la Red de Intercambio se extiende por toda Valencia y sus alrededores, puesto que las personas socias viven por diferentes zonas. Dentro de Valencia hay personas socias en Saïdia, Jesús, Patraix, Extramuros, Nazaret, Benicalap, Marxalenes, Russafa, Campanar o Benimaclet, entre otros. Más allá de la ciudad de Valencia también hay miembros en Torrent, Manises, Benimàmet, Paterna, Mislata, Massarajos, Beniferri o Alginet.

En cuanto al nivel de estudios, la mayoría son personas universitarias (55%), seguido de personas con algún tipo de formación profesional (29%) o bachillerato (11%) y muy pocas personas con educación secundaria (4%) o primaria (1%). Entre los perfiles profesionales hay una gran diversidad: ingenieros/as, informáticos/as, contables, profesores/as y maestros/as, psicólogos/as, profesionales de la intervención social, electricistas, fontaneros/as, mecánicos/as, peluqueros/os, auxiliares de enfermería, médicos/as, terapeutas, trabajadoras/es del hogar, etc.

Uno de los rasgos más característicos de la Red de Intercambio es la diversidad cultural. Hay datos sobre la procedencia de las personas socias que contabilizan hasta 32 nacionalidades distintas.

Estos son algunos rasgos sobre las características de las personas usuarias de la Red de Intercambios. Además, también es interesante averiguar la percepción que las personas socias tienen sobre su propia participación en el banco de tiempo. Por ello, se ha realizado un pequeño cuestionario que permite conocer su opinión. Y se les ha preguntado sobre diferentes cuestiones que podían responder identificándose con su grado de acuerdo respecto de la afirmación propuesta, dentro de una escala Likert (tabla 2).

Primeramente, se les pregunta si creen que *la participación en el banco del tiempo les ha servido para conocer mejor la vida social y cultural de la ciudad*. Un 55% está de acuerdo, mientras que un 5% no está nada de acuerdo y un 20% poco de acuerdo. Un 20% está bastante o muy de acuerdo.

En la afirmación *participar en el banco del tiempo me ha hecho ser más activo/a nivel social*, un 80% está de acuerdo. En cada extremo, tanto los que están más en desacuerdo como los que están más de acuerdo, se agrupan un 10% de las personas socias, respectivamente.

La distribución entre las personas socias al responder si *la participación en el banco del tiempo les ha dado pie a implicarse en otras organizaciones o actividades*, se concentra en un 65% de personas socias que están de acuerdo. Un 10% y un 15% están nada o poco de acuerdo y, en el otro extremo, un 10% están bastante o muy de acuerdo.

A la pregunta sobre si *participar en el banco del tiempo les ha hechos sentirse más acompañados/as*, un 40% está de acuerdo, lo que sigue siendo la mayoría. Destaca que un 35% de las personas socias están nada o poco de acuerdo, mientras que un 25% están bastante o muy de acuerdo.

También se les ha preguntado si creen que participar en el banco del tiempo les ha ayudado a sentir que pueden contar con alguien para cosas cotidianas. Para esta afirmación, no ha habido nadie que conteste que no está nada de acuerdo, aunque un 20% está poco de acuerdo. Un 55% está de acuerdo y un 25% de las personas socias están bastante o muy de acuerdo.

Respecto de la afirmación *a través del banco del tiempo siento que mi participación en la sociedad es importante*, la respuesta de la mayoría de las personas socias (65%) es que están de acuerdo. Nadie ha contestado que está muy de acuerdo, pero un 15% está bastante de acuerdo mientras que un 20% se reparte equitativamente entre nada y poco de acuerdo.

Al responder sobre si creen que participar en el banco del tiempo les ha servido para ampliar su círculo de amigos y conocidos, un 60% coincide en estar de acuerdo en que sí. Un 5% no está nada de acuerdo y un 20% lo está poco. Por otra parte, un 10% está bastante de acuerdo y un 5% muy de acuerdo.

La distribución en las respuestas a la pregunta sobre si creen que el banco del tiempo es un espacio abierto para propuestas de personas y entidades hace una especie de campana. Un 5% no está nada de acuerdo, un 15% está poco de acuerdo, un 55% está de acuerdo, un 15% está bastante de acuerdo y un 10% está muy de acuerdo.

Acerca de la afirmación que mantiene que *participar en el banco del tiempo ha contribuido a gestionar mejor el tiempo propio*, nadie ha respondido que está muy de acuerdo. Es la respuesta que más desacuerdo o poco acuerdo acumula, un 40% entre las dos categorías. Por otra parte, un 45% de personas afirma estar de acuerdo y un 15% bastante de acuerdo.

Por último, se ha preguntado si *creen que en el banco del tiempo han descubierto nuevas habilidades*, a lo que un 55% por ciento de personas socias ha afirmado estar de acuerdo. Un 5% no está nada de acuerdo, un 25% poco de acuerdo y un 15% bastante de acuerdo.

Según lo recogido, en cada pregunta sobre diferentes aspectos de la participación, la mayoría de las personas socias están de acuerdo en reconocer aspectos positivos sobre la misma. Asimismo, se ha diferenciado entre los que expresan disconformidad o contrariedad (nada de acuerdo/poco de acuerdo) y los que expresan conformidad en diferentes grados (de acuerdo/bastante de acuerdo/muy de acuerdo). De esta manera, se puede observar más fácilmente qué cuestiones sobre la participación sienten más cercanas las personas socias y cuáles no tanto.

**Tabla 2. Opinión sobre la participación de las personas socias**

	<i>Nada de acuerdo</i>	<i>Poco de acuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Bastante de acuerdo</i>	<i>Muy de acuerdo</i>
Me ha hecho ser más activo/a nivel social	5%	5%	80%	5%	5%
Siento que mi participación en la sociedad es importante	10%	10%	65%	15%	0%
Me ha hecho sentir que puedo contar con alguien para las cosas cotidianas	0%	20%	55%	15%	10%
El banco de tiempo es un espacio abierto a propuestas	5%	15%	55%	15%	10%
Me he implicado en otras organizaciones/actividades de la ciudad	10%	15%	65%	5%	5%
Me ha servido para conocer mejor la vida social y cultural de la ciudad	5%	20%	55%	15%	5%
Me ha servido para ampliar mi círculo de amistades y conocidos	5%	20%	60%	10%	5%
A través del banco de tiempo he descubierto nuevas habilidades	5%	25%	55%	15%	0%
Me ha hecho sentirme más acompañado/a	10%	25%	40%	15%	10%
Ha contribuido a gestionar mejor mi tiempo	10%	30%	45%	15%	0%

Por lo que se puede observar, el mayor grado de desacuerdo relativo a una afirmación pertenece a la única que hace referencia a la contribución del banco de tiempo al uso del propio tiempo. Precisamente, este es el cometido original de los bancos de tiempo al implantarse en España. Sin embargo, se observa como otras aplicaciones han ido ganando terreno y los bancos de tiempo se han afianzado como herramientas de participación e inclusión social. De hecho, aquellas afirmaciones con las que más de acuerdo están las personas socias son las

que tienen que ver más con las funciones del banco de tiempo como espacio de participación y acompañamiento.

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 5.1. DISCUSIÓN

El fortalecimiento o potenciación comunitaria es un proceso cuya finalidad es la redistribución y acceso a recursos mediante el reconocimiento mutuo y la participación de la comunidad. Es decir, se persigue la autosatisfacción de necesidades basada en una organización autónoma y comunitaria (lo cual constituye un nexo con los principios de la economía social y solidaria). Para poder hablar con propiedad de un proceso de fortalecimiento comunitario hay una serie de situaciones que deben operar (Zambrano 2005):

- Promoción del intercambio de ayuda entre miembros.
- Eliminación de barreras a la participación.
- Mejora de la organización y estructura del grupo.
- Fortalecimiento de las capacidades individuales.
- Mejora de los recursos ambientales.

Para poder responder a la pregunta sobre la relación entre bancos de tiempo y fortalecimiento comunitario, se ha realizado el estudio de caso del banco del tiempo Red de Intercambios. Por lo tanto, los resultados se ciñen a describir lo observado en este espacio concreto, aunque puedan ser parecidos en casos de similar trayectoria y organización.

Por lo que respecta al intercambio de ayuda, es el compromiso principal de las personas socias: el compromiso de cooperar entre ellas a través del intercambio de servicios. Este intercambio es el fundamento sobre el cual el banco de tiempo se organiza y cobra sentido. A través de él se cubren todo tipo de necesidades: profesionales, domésticas, de cuidados y aquellas que tienen que ver con bienes relacionales como la participación social.

Se puede decir que la Red de Intercambios es un espacio donde se eliminan las barreras a la participación. Por una parte, la propia estructura incorpora a sus socios en un espacio de decisiones como es el equipo gestor voluntario, del cual todos los miembros pueden formar parte. Además, un 80% de personas socias creen que la Red de Intercambios es un espacio abierto a propuestas, es decir, un canal para la participación.

También en la Red de Intercambios se trabaja por una mejora de la organización, por ejemplo, mediante la vinculación a organizaciones afines. Las personas socias reconocen que formar parte del banco del tiempo les ha permitido participar en otras organizaciones y actividades. La estrategia de mejora seguida en este caso se enfoca en el trabajo en red, de modo que se facilite el fortalecimiento comunitario en una dimensión colectiva. También en una dirección intra-grupal se intenta continuamente potenciar la cohesión interna.

Además del nivel grupal y comunitario, la Red de Intercambios también funciona como un potenciador a nivel individual a través del fortalecimiento de las capacidades individuales de las personas socias (la mayoría de las cuales reconocen haber descubierto nuevas habilidades).



De hecho, las clases son las categorías más demandadas y ofertadas. Incluso a través de la participación se trabaja una serie de habilidades sociales como la capacidad de pedir ayuda o la solidaridad.

Por último, se produce también una mejora de los recursos ambientales ya que desde la Red de Intercambios se aprovechan equipamientos propios del centro y, a partir del trabajo en red, se potencian otros recursos relacionales locales. Por otra parte, la participación en el banco de tiempo posibilita la sensibilización medioambiental tanto mediante actividades temáticas como en la práctica de la reutilización y reducción de residuos que se da en los intercambios.

Por todas las características reunidas que cumplen con los elementos necesarios, se podría considerar que la Red de Intercambios es un espacio donde se dan las condiciones para el fortalecimiento comunitario. En este proceso es necesaria la transformación de las relaciones y, en este sentido, el banco del tiempo se esfuerza por la construcción de un sentido de comunidad como antónimo de la idiosincrasia individualista de la sociedad de consumo.

El sentido de comunidad se construye a partir de la pertenencia al grupo y se potencia mediante la implicación y la participación, tal y como funciona la Red de Intercambios. En el banco del tiempo, el grupo y las personas socias se influyen mutuamente al organizarse de manera que el grupo es un medio que posibilita los intercambios de los que participan las personas socias y que, a su vez, permiten la satisfacción de necesidades. Todos estos elementos son los que forman parte del sentido de comunidad y se encuentran en la Red de Intercambios.

Un último elemento sería el de conexión emocional compartida. La Red de Intercambios se ha demostrado como una organización útil para la consolidación de relaciones basadas en la cooperación y el apoyo mutuo y donde es posible formar vínculos significativos basados en el reconocimiento del otro a través de la acción de compartir. Esto lo confirman las personas socias al afirmar en su mayoría que, por encima de otros factores, lo que más valoran son las relaciones creadas en el banco del tiempo y el hecho de cooperar entre ellas. Coinciden mayoritariamente en expresar que el banco de tiempo ha contribuido a que sientan que pueden contar con alguien para cosas cotidianas y a ampliar su círculo de amistades y conocidos. Una gran parte también está de acuerdo en que formar parte de la Red de Intercambios les ha hecho sentir más acompañados.

La importancia de los vínculos es fundamental para entender el significado del concepto de comunidad utilizado para referirse al banco del tiempo. La comunidad en cuestión está basada en la existencia de una red relacional sólida, más allá de la barrera de la territorialidad. La Red de Intercambios se enmarca en las nuevas formas comunitarias que se construyen en mayor medida alrededor de una trama de relaciones interpersonales y no tanto a partir de la proximidad espacial (Maya 2004). Sería interesante, sin embargo, poder comparar la solidez y estabilidad de diferentes bancos de tiempo según su ámbito de actuación (ciudad, barrio, comunidad de vecinos) y así comprobar si la proximidad espacial puede funcionar o no como un factor de cohesión.

## 5.2. CONCLUSIONES

Al plantearse este trabajo, se parte de un problema social como es la fragmentación de los vínculos comunitarios y la atomización social; procesos que se acentúan en una sociedad de

consumo y que se sostienen en una organización socioeconómica para la cual son funcionales. Este tipo de organización capitalista que mina la cooperación es un condicionante para instalar en la subjetividad afectiva propia de la contemporaneidad una “estructura del sentir” marcada por la desconfianza y la soledad. Bajo este marco afectivo, los vínculos sociales se precarizan al asumirse la competitividad y el individualismo. Las relaciones sociales son cada vez más volátiles y eso afecta a la capacidad para construir proyectos comunes estables y comprometidos. De este modo, la organización de la vida se vuelve más fácilmente insolidaria.

En este trabajo, se han expuesto las propuestas teóricas de la economía social y solidaria como ejemplo de líneas de acción para la reversión de los efectos en la “corrosión del carácter” propias del capitalismo flexible. A través de la autogestión colectiva, el carácter democrático y el principio económico de la reciprocidad se pretende revalorizar los cuidados como motor de las relaciones personales y de la organización de la vida. En este sentido, los bancos de tiempo son iniciativas donde todos estos principios toman forma. Son espacios de organización alternativos dentro de las sociedades de consumo y sirven como espacios de encuentro donde las personas adquieren un compromiso con el ejercicio de la solidaridad y la participación social. Esto retoma la pregunta de partida: ¿cuál es la relación entre los bancos de tiempo y el fortalecimiento comunitario?

Según lo discutido, los bancos de tiempo asientan valores y prácticas propios del fortalecimiento comunitario. Son espacios donde se desarrollan capacidades individuales y estas se ponen en común mediante intercambios de servicios, donde opera el apoyo mutuo. Destaca también que la organización interna de los bancos de tiempo es en sí una forma de fomentar la participación social. Además, existe en las personas socias una conexión emocional que se hace patente en la participación y que es un elemento vehicular para la potenciación del sentido de comunidad.

Se puede concluir que, en el banco del tiempo analizado, se ejerce una función especialmente valorada por las personas socias que es la de acompañamiento, dinamización y participación social. Quizá cuantitativamente los bancos de tiempo no sean significativos en el sentido de que no son iniciativas (con excepciones) que involucren a un gran número de gente. Sin embargo, en términos cualitativos la existencia de los bancos de tiempo tiene mayores y profundas implicaciones. Los bancos de tiempo son iniciativas con un gran potencial transformador donde a través de las prácticas cotidianas se está cuestionando la subjetividad contemporánea individualista y competitiva. Por eso, es en espacios como este donde el sentido comunitario puede recobrase.

## 6. REFERENCIAS

- Arango, C. (1996). El comportamiento participativo en la investigación acción. En A. Sánchez y G. Musitu (Eds.), *Intervención comunitaria: Aspectos científicos, técnicos y valorativos*. Universitat de Barcelona
- Barbera, F., Negri, N. y Salento, A. (2018). From individual choice to collective voice. Foundational economy, local commons and citizenship. *Rassegna Italiana di Sociologia*, 59, 371-398
- Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Brioli, N. (2007). La construcción de la subjetividad. El impacto de las políticas sociales. *HAOL*, 13, 81-88.
- Bastidas Delgado, O. y Richer, M. (2001). Economía social y economía solidaria: intento de definición. *Cayapa. Revista venezolana de economía social*, 1(1), 1-23.
- Cena, R. (2013). Políticas Sociales desde la Sociología del Cuerpo y las Emociones. In *VII Jornadas de Jóvenes Investigadores*. Buenos Aires
- Coraggio, J. L. (2011). *Economía social y solidaria. El trabajo antes que el capital*. Ediciones Abya-Yala.
- Del Moral, L. (2013). *Espacios comunitarios de intercambio, bien-estar y sostenibilidad de la vida: estudio de casos sobre bancos de tiempo en un contexto europeo*. Universidad Pablo de Olavide.
- De Sena, A. (2016). Políticas sociales, emociones y cuerpos. *RBSE- Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 15(44), 173-185
- Gioscia, L. (2017). Convivencias y afectos precarios. Dos miradas feministas desde el giro afectivo. *Cuadernos del CLAEH*, 106, 57-75.
- Han, K., Shih, P., Bellotti, V. y Carroll, J. (2019). It's Time There Was an App for 30 That Too: A Usability Study of Mobile Timebanking. *International Journal of Mobile Human Computer Interaction*, 7(2), 1-22. <https://doi.org/10.4018/ijmhci.2015040101>.
- Hudson, L. (2018). New York City: struggles over the narrative of the Solidarity Economy. *Geoforum*, 127, 326-334. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2018.04.003>
- Legarreta, M. (2014). Cuidados y sostenibilidad de la vida: una reflexión a partir de las políticas de tiempo. *Papeles del CEIC*, 104, 1-26.
- Méndez, E. y Altés, J. (2009). Los bancos de tiempo. En C. Recio, E. Méndez y J. Altés, (Eds.), *Los bancos de tiempo. Experiencias de intercambio no monetario* (pp. 61-78). Graó
- Maya, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 187-211
- McMillan, B. y Chavis, D. M. (1986). Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)

- Naughton-Doe, R., Cameron, A. y Carpenter, J. (2020). Timebanking and the Co-production of Preventive Social Care with Adults; What Can We Learn from the Challenges of Implementing Person-to-Person Timebanks in England? *Health & Social Care in the Community*, 1(9), 1-11. <https://doi.org/10.1111/hsc.13166>.
- Pérez Hernandorena, Z. (2016). *Transformando los territorios desde la economía solidaria. Herramientas para el impulso de políticas públicas locales*. REAS Euskadi
- Perez-Vega, R. y Miguel, C. (2022). Time Banks in the United Kingdom: An Examination of the Evolution. En V. Česnuitytė, A. Klimczuk, C. Miguel y G. Avram (Eds.), *The Sharing Economy in Europe* (pp. 325-342). Palgrave Macmillan,
- Piani, L., Carzedda, M. y Carestiato, N. (2021). Food solidarity economy: evaluating transition community initiatives in Friuli Venezia Giulia region. *Agricultural and Food Economics*, 9, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40100-021-00203-6>
- Putnam, R.D. (2003). *El declive del capital social. Un estudio internacional sobre las sociedades y el sentido comunitario*. Galaxia Gutenberg.
- Radio Klara (2016). *Bancos de tiempo, la propuesta de la Red de Intercambios de Valencia (España)*. Disponible en: [www.ivoox.com/bancos-tiempo-propuesta-red-audios-mp3\\_rf\\_11828260\\_1.html](http://www.ivoox.com/bancos-tiempo-propuesta-red-audios-mp3_rf_11828260_1.html). Acceso: 08.06.2016
- Razeto, L. (2010). ¿Qué es la economía solidaria? *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 110, 47-52
- Rebellato, J. L. (1996). Desde el olvido a la construcción de una ética de la dignidad. Historia, violencia y subjetividad. *Multiplicidades*, 28, 27-31
- Romero, L. P. (2003). Repensando la política. *Espiral*, 10(28), pp. 289-296.
- Schor, J. B., Fitzmaurice, C., Carfagna, L., Attwood-Charles, W. y Dubois, E. (2016). Paradoxes of Openness and Distinction in the Sharing Economy. *Poetics*, 54, 66-81. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2015.11.001>.
- Servicio Jesuita a Migrantes (2018). *Memoria de actividades del Servicio Jesuita a Migrantes de la delegación de la ciudad de Valencia*. Disponible en: [http://sjmvalencia.org/wp-content/uploads/2019/03/Memoria\\_SJMValencia\\_2018.pdf](http://sjmvalencia.org/wp-content/uploads/2019/03/Memoria_SJMValencia_2018.pdf). Acceso: 26.06.2019
- Salustri, A. (2020). Social and solidarity economy and social and solidarity commons: Towards the (re)discovery of an ethic of the common good? *Annals of Public and Cooperative Economics*, 92(1), 13-32. <https://doi.org/10.1111/apce.12307>
- Vespucci, G. (2006). La fragilidad de los vínculos humanos en la moderna sociedad líquida. *Revista argentina de sociología*, 4(6), 160-163
- Zambrano, A. (2005). Participación y empoderamiento comunitario: rol de las metodologías implicativas. En: *X Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública*. Santiago de Chile.