



# CÓMO



# HACER



## un banco de tiempo



LA AVENTURA  
DE APRENDER



La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades**; sus porqués y sus cómo o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta**. El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas **guías didácticas** tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar**.

Sin aprendizaje no hay aventura, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.educalab.es>



Estas guías didácticas están publicadas bajo la siguiente licencia de uso Creative Commons: [CC-BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

**Reconocimiento – CompartirIgual (by-sa):** que permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, así como adaptar, remezclar, transformar y crear a partir del material, siempre que se reconozca la autoría del mismo y se utilice la misma licencia de uso.



**Proyecto concebido y coordinado por**  
Antonio Lafuente y Patricia Horrillo

Diseño de maqueta: Mr.Cabecalapiz

# ÍNDICE

---

Introducción . . . . .	4
Materiales . . . . .	8
Pasos . . . . .	9
Consejos . . . . .	29
Recursos . . . . .	30

## QUIÉN HACE ESTA GUÍA

**Sara San Gregorio** forma parte del equipo de gestión de [A 2 Manos](#), el banco de tiempo de Malasaña y es promotora del proyecto de innovación en bancos de tiempo CoCoRoCLOCK, una alternativa comunitaria de gestión de tiempo promoviendo y valorando la acción colaborativa desde los afectos comunes y desde la abundancia que surge al compartir el tiempo.



**Julio Gisbert Quero** es autor del libro [“Vivir sin empleo”](#) y trabaja en el ámbito de la economía alternativa desde los años 90, colaborando en la creación, gestión y promoción de Bancos de Tiempo y experiencias de redes de intercambio y monedas sociales por todo el territorio español y en Latinoamérica, y promoviendo encuentros sobre esta materia.



# INTRO DUCCIÓN

*¿Necesitáis arreglar algo en casa y no sabéis cómo hacerlo? ¿Queréis aprender un idioma y no tenéis dinero para ir a una academia, pero sí vecinos que puedan enseñaros? ¿Necesitáis que alguien cuide de vuestras mascotas o riegue las plantas cuando os vais de viaje? ¿Queréis hacer un huerto en vuestra comunidad y necesitáis la ayuda y el apoyo de otros vecinos para ponerlo en marcha?*

Puede que la solución a todas estas necesidades y deseos esté más cerca de lo que os podáis imaginar. ¿O acaso no conocéis lo que es un Banco de Tiempo? Puede que la palabra “banco” esté denostada por su vinculación económica. Pero, de hecho, es un término que podemos “hackear” y hacer nuestro con otras connotaciones.

## ¿QUÉ ES UN BANCO DE TIEMPO?

Los Bancos de Tiempo son comunidades de intercambio de tiempo que **se basan en la confianza mutua y en el compromiso común de generar una economía alternativa no monetaria** basada solamente en el tiempo que se intercambia entre las personas que lo componen. Funcionan a través de herramientas similares a las de los bancos online. Se suelen utilizar programas que gestionan cuentas y transferencias de tiempo entre sus socios. Con la particularidad de que el valor de intercam-

De esta forma, hablaremos de un **Banco de Tiempo (o BdT)** como una **herramienta utilizada por un colectivo de personas que intercambian entre sí servicios, favores y conocimientos** pagándose entre ellos con el tiempo que tardan en dar o recibir ese servicio, conocimiento o favor, sin que intermedie el dinero. **La moneda de cambio es la hora.**

bio es la hora invertida, independientemente de la actividad o de la categoría profesional de la persona.

Estas herramientas de gestión de tiempo también incorporan una descripción de las personas y una valoración de los intercambios ya que su objetivo fundamental es crear una red comunitaria que, bajo los principios de la ayuda mutua, pueda resolver problemas concretos de nuestra vida cotidiana.

## VALORES Y OBJETIVOS DE LOS BDT

**Crean una red social y vecinal a través del intercambio de servicios**, promoviendo que la gente empiece a conocerse y a ayudarse entre sí, restableciendo los lazos tradicionales de cooperación y solidaridad y creando incluso nuevos elementos de cohesión e identificación locales;

**Estimulan también las capacidades y el talento de las personas**, independientemente de su situación personal, social o laboral, despertando en la sociedad nuevos recursos que hasta entonces la economía formal no reconocía, en especial de todos aquellos excluidos del mercado de trabajo, favoreciendo además la autoestima;

**Son instrumentos valiosos para la conciliación laboral y familiar**, ya que suponen una adecuada valoración del trabajo no remunerado así como de la importante función social del cuidado de los demás en todas sus dimensiones.

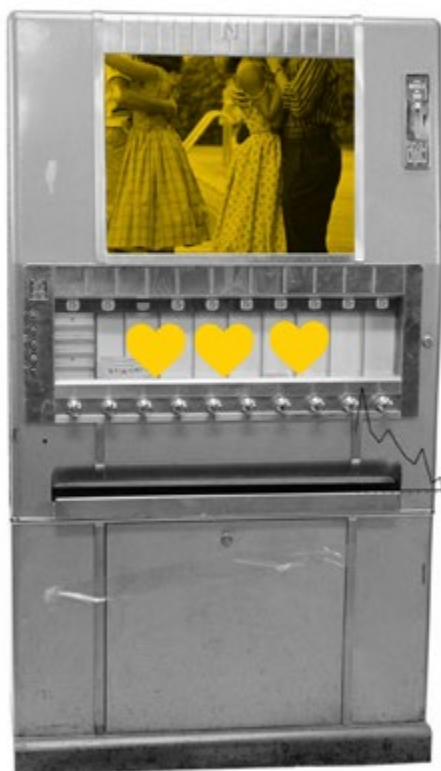
**Construyen un nuevo sentimiento de comunidad y una nueva cultura basada en la solidaridad y en la cooperación** entre generaciones y entre distintos colectivos sociales y humanos, entre personas que, aunque comparten un mismo espacio vital, no se conocían hasta entonces; es también una herramienta eficaz de integración para nuevos vecinos.

## POR QUÉ PARTICIPAR EN UN BDT

- Porque así podemos conocer mejor a nuestros vecinos o compañeros;
- Porque utilizaremos nuestras habilidades para ayudar a los demás y podremos pedir ayuda siempre que lo necesitemos, y así aprovechar las habilidades de otras personas;
- Porque podremos reflexionar sobre la abundancia del tiempo en común compartiendo actividades, talleres y aprendi-







zajes juntos y de la importancia del trabajo en comunidad para poder cambiar las cosas;

- Porque tener este nuevo valor de cambio nos invita a reflexionar sobre el verdadero valor de las cosas y del tiempo, por encima del dinero y de cualquier otro valor

monetario o económico;

- Porque es una bonita manera de crear juntos tejido social, relaciones comunitarias y redes de colaboración hasta ahora inexistentes en nuestro colegio o instituto, barrio, pueblo o ciudad.

## CÓMO PODEMOS PARTICIPAR

Cada Banco de Tiempo tiene sus características particulares a la hora de captar personas interesadas, pero suelen tener en común la forma de poder contactar con ellos:

- Te pones en contacto con el BdT a través de un e-mail, formulario por internet, teléfono de contacto o incluso personalmente si tienen un espacio y horario abiertos a nuevos socios, y ellos se pondrán en contacto contigo para concretar una cita para una entrevista personal o te la harán directamente allí.
- En esta entrevista personal te explicarán el funcionamiento del banco y sus normas y te echarán una mano para rellenar tu perfil de usuario, no sólo quién eres sino también qué quieres ofrecer y que te gustaría pedir. Si puedes dar talleres o actividades colectivas puede ser también de interés para el banco, pues son este tipo de actividades las que más dinamizan un BdT y donde más horas se intercambian.
- Te explicarán cómo funciona la aplicación que el BdT utiliza como herramienta

de banca online, y cómo utilizarla para consultas de saldo en horas, de servicios ofrecidos y demandados, y para cobros y pagos de los servicios realizados. Puede darse la circunstancia que carezca de esta plataforma y se lleve un registro manual de los intercambios, e incluso que se utilicen “billetes” con valores diferentes en tiempo (billetes de 10 minutos, media hora, etc.) para efectuar los pagos. Te abrirán una cuenta en tiempo y te darán saldo en positivo o te permitirán quedarte en negativo hasta un número determinado de horas, conforme a las reglas de ese BdT.

- A veces, se realizan actividades colectivas para intercambiar servicios en grupo y hacer así que el tiempo cunda más, generando en ocasiones un fondo común de las horas sobrantes: cada participante paga por las horas de asistencia a actividades colectivas o se benefician de más horas recibidas que dadas al juntarse, la

persona que da el servicio cobra solo las horas empleadas, y también se tiene en cuenta la preparación del taller. En ocasiones, hay horas sobrantes y se destinan a un fondo común que puede utilizarse para pagar las labores de gestión, préstamos en tiempo o coordinar actividades colectivas.

- Para que todo esto funcione, es muy necesaria la labor de un equipo gestor. Este equipo está siempre abierto a los usuarios que decidan dedicar algunas horas a la gestión de la aplicación, la web, altas y bajas o entrevistas. Las labores del equipo de gestión y las tareas que cada persona del grupo desempeñan deberán ser pagadas como el resto de los intercambios en tiempo.

Para participar en un Banco de Tiempo podéis sumaros a [alguno en funcionamiento](#) o montar uno siguiendo los pasos que os contamos en esta guía.

# MATERIALES

## PERSONAS

- ✓ Que quieran formar una red de intercambio y establecer nuevas relaciones con otras personas olvidándose del dinero como único valor de cambio.
- ✓ Equipo de trabajo para gestionar el banco de tiempo, con ganas y energía para promover contactos entre los vecinos y otras organizaciones.

## SERVICIOS

- ✓ Necesitamos tener algo que pedir y algo que ofrecer que se traduzca en tiempo sabiendo que las horas de todas las personas que forman el banco valen lo mismo.

## MATERIALES DE GESTIÓN

- ✓ Software de gestión de tiempo u otros sistemas de contabilidad de horas.
- ✓ Ordenador(es) con conexión a internet, en su defecto registro manual de transacciones, ofertas y demandas, y medios de pago físicos: talones y/o billetes.
- ✓ Normas de funcionamiento.
- ✓ Hoja de inscripción.
- ✓ Carteles y folletos para anunciar la iniciativa.

## COMUNICACIÓN

- ✓ Listas de correo: que pueden ayudarnos a comunicarnos masivamente con los socios o plantear debates complejos.
- ✓ Aplicaciones móviles: propias del software del BdT o grupos de WhatsApp o Telegram que nos permitan resolver temas urgentes.
- ✓ Una web propia: con información fija y un blog nos resultará muy útil para explicar el funcionamiento y las normas de nuestro BdT.
- ✓ Grupo de Facebook: (opcional) para conocernos y crear red también en un espacio digital.
- ✓ En formato analógico: serían el panel de noticias en la sede del BdT o en otro espacio común con los contenidos referidos en papel.





## DEFINIR EL PROYECTO

Lo primero que tenemos que saber es por qué queremos hacer un Banco de Tiempo. La motivación principal que nos lleva a embarcarnos en un proyecto de este tipo puede ser totalmente distinta en cada caso y eso va a influir mucho en el modelo de gestión.

## 1.1. ¿QUÉ QUEREMOS HACER?

Podríamos empezar por hacernos una serie de preguntas como las que ponemos a continuación. Para ayudaros con las respuestas, las contestaremos con algunos ejemplos para que os sirvan como punto de partida, ¡ya que las opciones son enormes!

### > ¿QUEREMOS GENERAR UN NUEVO SISTEMA DE INTERCAMBIO DE SERVICIOS PARA NO GASTARNOS DINERO?

Por ejemplo, no tengo mucho dinero, mi vecino tampoco, pero a mí me vendría bien que me hicieran la comida y a él que le subieran la compra y le acercaran a ver a su hijo en coche.

Intercambiamos tiempo y el dinero no es problema para ninguno de los dos. Y, si además podemos hacerlo con más gente, fenomenal: **la red colaborativa se amplía y los servicios son cada vez más variados y diferentes.**

Si ponemos como ejemplo un colegio, puede significar que aquellos alumnos que no pueden pagar clases particulares las puedan obtener de alumnos de cursos más avanzados pagando en tiempo.

Ese tiempo lo pueden haber reunido sus padres por otras actividades que realicen en el BdT del AMPA, de manera que usen cuentas familiares en vez de personales.

### > ¿QUEREMOS PONER EN VALOR TRABAJO QUE NORMALMENTE NO SE TRADUCE EN DINERO?

Pongamos como ejemplo una pareja que decide que uno de los dos reduzca su jornada laboral para cuidar de la familia. **Esas horas no remuneradas dedicadas al cuidado agotan tanto o más que las que se trabajan fuera**

**de casa.** ¿Podría servir un banco de tiempo familiar para contabilizar la dedicación y compensarse? Pues claro que sí puede. Y hay muchos ejemplos de Bancos de Tiempo Comunitarios con esta filosofía.



## > ¿QUEREMOS GESTIONAR LA DEDICACIÓN EN PROYECTOS COMUNITARIOS?

Queremos que salgan adelante proyectos que ya hacemos pero sin que haya dinero de por medio, y en los que cada uno aporta lo que puede. Pero suele ocurrir que las personas más volcadas se agotan y se quedan sin tiempo para dedicárselo a otros proyectos.

¿Podría servir el banco de tiempo para pagar las horas dedicadas a los proyectos comunitarios, que puedan pagar además las horas necesarias de otros proyectos o las necesidades particulares de las personas que han conseguido que se haga posible?

## > ¿QUEREMOS USAR UN BANCO DE TIEMPO PARA VALORAR OTRO TIPO DE RENTABILIDAD NO CONSIDERADA EN LA ECONOMÍA TRADICIONAL?

Por ejemplo, decides ir a trabajar andando o en bicicleta, sabiendo que en moto llegas en mucho menos tiempo. El tiempo que tardas en llegar usando estos otros medios de transporte se considera negativo en la economía tradi-

cional porque no lo estás dedicando al trabajo. ¿Podría pagarse esa hora de un banco de tiempo ya que se la estás dedicando en cierta manera al bien común? Ésta sería otra manera de pagar las horas.

## > ¿QUEREMOS CREAR COMUNIDAD?

Otra de las posibilidades que un Banco de Tiempo permite es utilizar los recursos de todos sus usuarios, lo que dinamiza y empodera a esa nueva comunidad y a todos sus partici-

pantes. Seguro que en los pasos anteriores lo han provocado de una forma natural y somos más que simples vecinos o colegas: somos una comunidad que se ayuda entre sí.

## 1.2. ¿QUIÉNES INICIAMOS EL BANCO DE TIEMPO?

Hacer funcionar un BdT depende de muchos factores. Uno de ellos es decidir desde dónde arrancamos, que dependerá de la capacidad y la implicación del equipo gestor que inicia el proyecto. La idea nos puede parecer buena de partida, pero luego debemos ser capaces de articularla y gestionarla para que no nos desborde.

Las circunstancias de cada equipo promotor van variando, pero como equipo de gestión debemos decidir el punto del que partimos:

- Hemos visto cómo funcionan otros Bancos de Tiempo y decidimos replicar la experiencia en nuestra comunidad basándonos en otros estatutos, normas de funcionamiento y software de gestión de tiempo ya creados, o nos unimos a un BdT ya existente para formar parte de una comunidad más amplia;
- Somos un equipo capacitado y con ganas de crear un proyecto nuevo, una nueva manera de gestionar el tiempo y las relaciones comunitarias, y contamos con personas capacitadas para crear incluso un software propio, unos estatutos y normas de funcionamiento a medida;
- Un punto intermedio, vamos a partir de la experiencia de otros BdT y de sus herramientas de gestión para ir adaptando según nuestras necesidades y nuestras capacidades el proyecto a nuestros casos particulares y nuestra forma de relacionarnos.

Esta guía parte de esta tercera opción: mostraremos distintas formas de funcionar de BdT que conocemos, para **que cada comunidad encuentre los pasos necesarios para crear su propio banco de tiempo.**



### 1.3. ¿DE QUÉ MEDIOS DISPONEMOS? ¿QUÉ NECESITAMOS?

Para tomar las siguientes decisiones, es importante saber desde dónde partimos:

- *¿Tenemos ya una comunidad que sólo necesita regular el intercambio de favores?*
- *¿Tenemos un lugar con una comunidad potencial que queremos dinamizar a través de un proyecto de este tipo?*
- *¿Tenemos un proyecto que queremos llevar a cabo de manera comunitaria sin que medie el dinero?;*
- *¿Queremos llevar una contabilidad de tiempo para poner en valor y compensar los cuidados que ya se están dando?*

Dando respuesta a estas cuestiones sabremos cuáles son los medios de los que disponemos, y cambiará nuestra lista de necesidades:

#### > EXISTE UNA COMUNIDAD

Si ya hay una comunidad funcionando colaborativamente, podría proponerse implantar un Banco de Tiempo en la próxima reunión.

Para empezar a computar los intercambios de favores habría que solicitar acceso a uno de los

programas de gestión de tiempo ya funcionando, como [TimeOverflow](#) y utilizar los canales de comunicación de la comunidad para animar a los miembros a formar parte del banco de tiempo. Como hace, por ejemplo, el Banco de Tiempo [A 2 manos](#) de Malasaña.

## > DISPONEMOS DE UN LUGAR

Si tenemos un lugar al que acuden normalmente las mismas personas, tenemos una comunidad potencial. El banco de tiempo se puede iniciar **colocando un cartel animando a formar un BdT allí con algunos ejemplos de intercambios.**

Si la comunidad es pequeña y el encuentro en el lugar es constante, una opción quizá más fácil sería que la gestión de los intercambios sea a través de unos talonarios en papel o un tablón de anuncios. Para hacernos una idea, podemos mirar el proyecto relacionado con el vecindario de un bloque y que se llama [La Escalera](#).

## > HAY UN PROYECTO COMUNITARIO

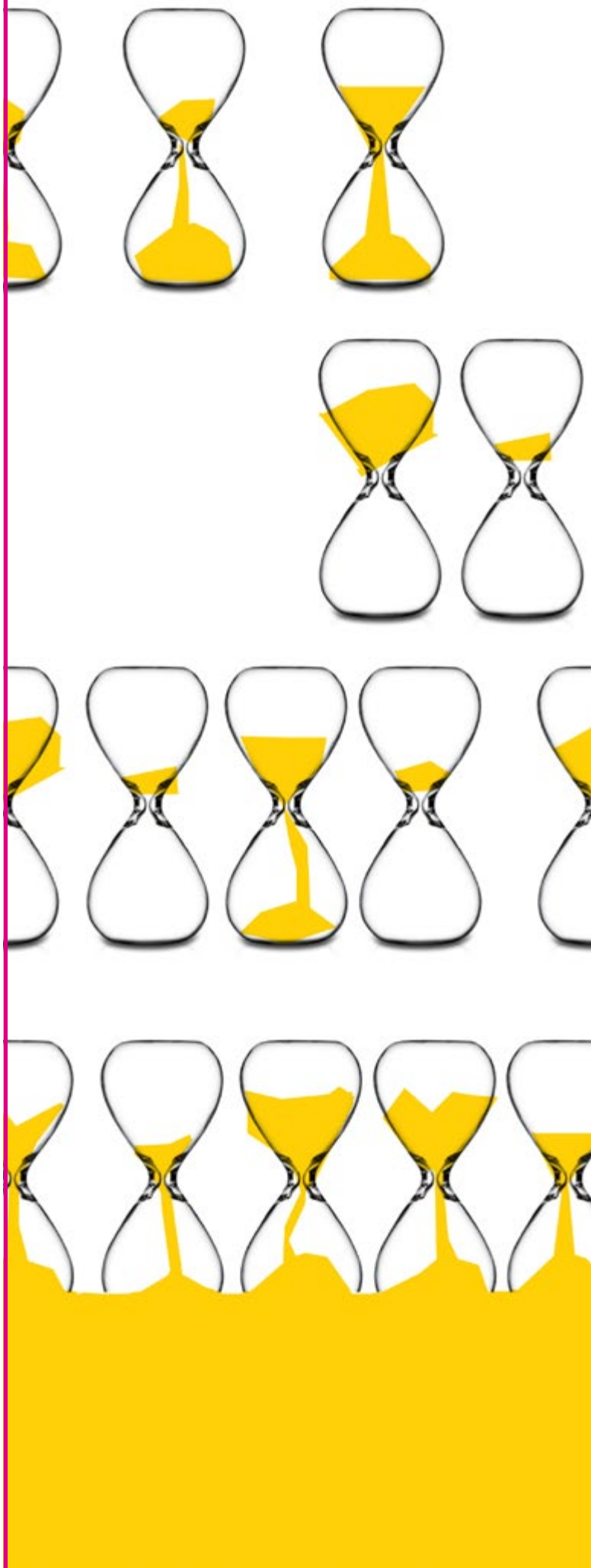
Si tenemos un proyecto que sepamos que va a ser útil a la comunidad y necesitamos apoyo de la gente que lo va a disfrutar, podemos lanzar una campaña para que las personas se comprometan a dedicar tiempo para que salga adelante.

No hace falta montar un banco de tiempo al uso para un proyecto, bastará con definirlo, publicarlo y hacer un llamamiento a la participación en tiempo. Hay proyectos que están desarrollando plataformas de *crowdtiming* (como un [crowdfunding](#) pero para aportar tiempo en lugar de dinero) para gestionar estos intercambios, como [Fullmobs](#) o [CoCoRoCLOCK](#).

## > QUEREMOS PONER EN VALOR SIN USAR DINERO

En proyectos comunitarios ya funcionando, en trabajos cooperativos o en las tareas y la dedicación dentro de la familia se están dando ya intercambios de favores en los que no media el dinero.

Podemos hacer un banco de tiempo como una **manera de visualizar y valorar la dedicación que puede servir para mejorar dinámicas de grupo**, compensar el esfuerzo y evaluar su sostenibilidad cuando la emoción decaiga.



# NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

Una vez que ya tenemos claro el proyecto que queremos poner en marcha es importante **definir el marco de trabajo y llegar a un acuerdo sobre cómo vamos a funcionar.**

Para eso estableceremos de forma consensuada una serie de normas de funcionamiento de nuestro banco de tiempo que pasan por los siguientes puntos.





## 2.1. VALOR DE INTERCAMBIO

---

Debemos decidir la unidad de valor que vamos a emplear, si van a ser horas completas, medias horas o minutos, aunque lo más sencillo y habitual son las horas.

## 2.2. REGISTRO

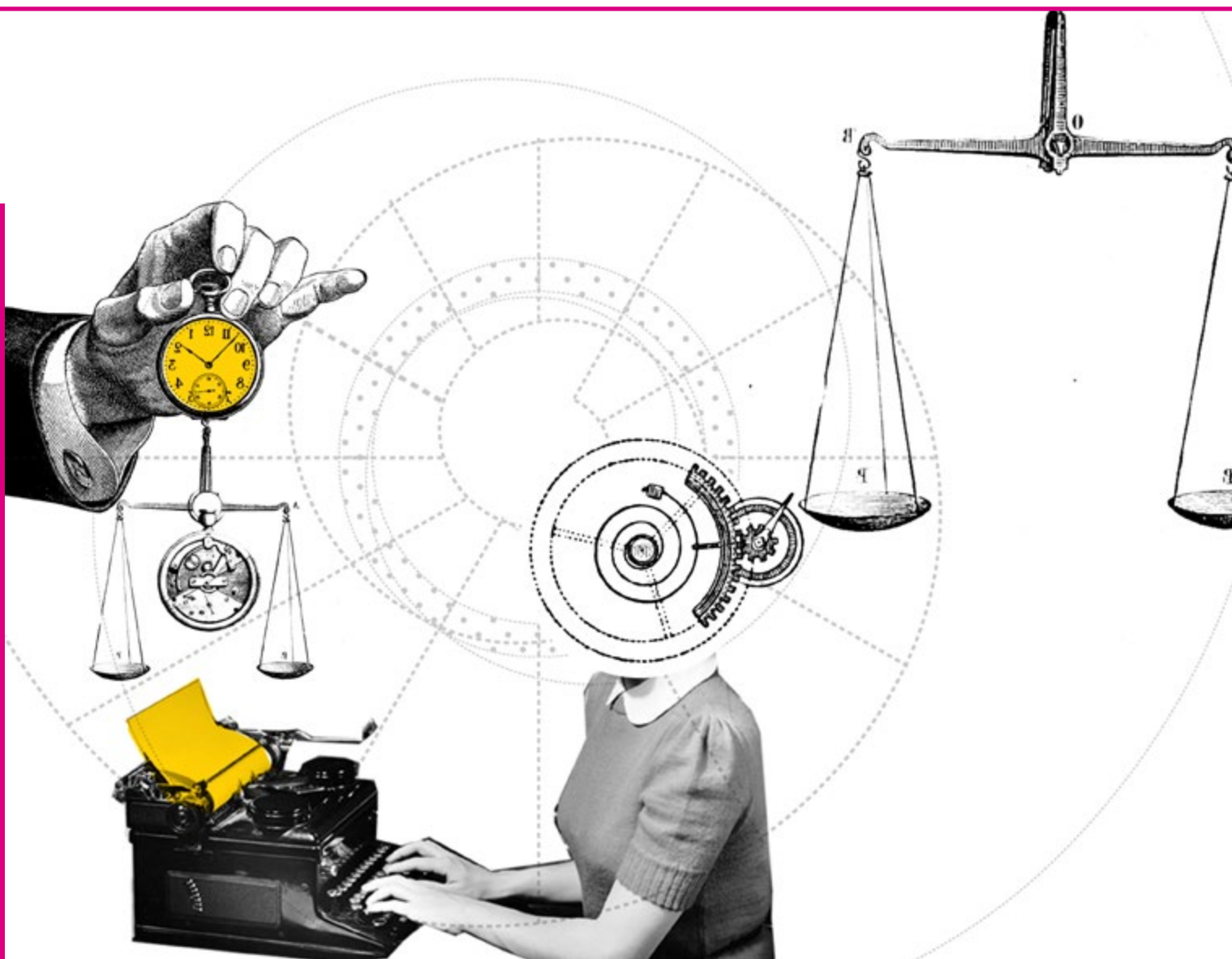
---

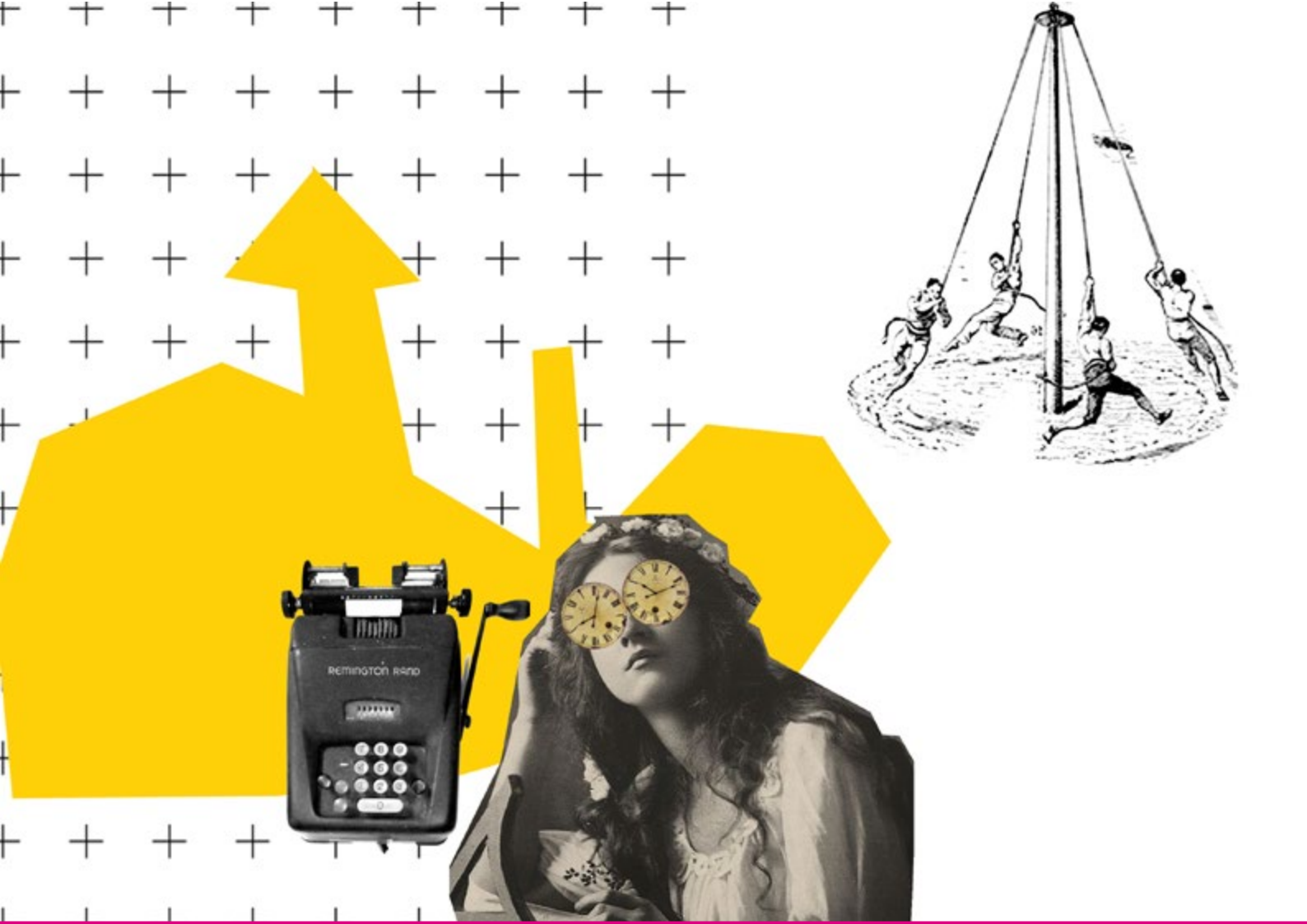
Una vez tenemos definida nuestra unidad de intercambio, tenemos que ver cómo registrarla, si mediante una web, con moneda impresa, con talones, usando una aplicación del móvil, etc.

## 2.3. TOPE DE ENDEUDAMIENTO Y OXIDACIÓN

---

Para evitar acumulación de “valores” o su estancamiento, es bueno definir el máximo de saldo positivo y/o negativo que podemos tener y durante cuánto tiempo conserva su valor. Así se promueven los intercambios y se fomenta el equilibrio en la implicación.





## 2.4. GESTIÓN DE PRÉSTAMOS

---

Es importante comunicar a las personas que quieran unirse al BdT en qué condiciones y cómo se hacen los préstamos de tiempo. Por ejemplo, es habitual regalar 5 horas a las nuevas asociadas para que empiecen a intercambiar cuanto antes y sólo tengan que empezar a compensar horas a partir de la sexta.

## 2.5. CONVIVENCIA CON OTROS SISTEMAS DE INTERCAMBIO

---

Cuando el BdT quiere formar parte de otras redes de trueque en las que se hace intercambio de productos, o colaborar con comercios locales, hay que definir y consensuar cuáles son los valores de intercambio.

## 2.6. PROTECCIÓN DE DATOS

---

Necesitaremos que las personas que forman parte del proyecto firmen un papel conforme consienten que sus datos personales (nombre y apellidos, correo electrónico, teléfono...), así como las opiniones que daremos sobre los servicios recibidos, van a formar parte del archivo del BdT. Es importante determinar su tratamiento, si serán públicos o sólo accesibles por los socios del BdT y comprometernos a no cederlos a otras personas o entidades a las que no hayamos autorizado.

## DARNOS A CONOCER

Una vez que hemos definido el proyecto y las normas y tenemos claro a qué tipo de comunidad nos queremos acercar o queremos crear **es necesario que haya muchas más personas que se animen a intercambiar servicios y a pagarlos con tiempo.**

Para llegar a esas personas lo primero es lograr que sepan que el proyecto está en marcha y lo que puede suponer para ellos formar parte de él. Las maneras de darse a conocer son diversas y dependerán de la comunidad a la que nos queramos acercar o el tipo de banco que vayamos a crear. A continuación, podéis encontrar algunos ejemplos.





### 3.1. ACTO PÚBLICO DE PRESENTACIÓN

---

Si nuestro banco arranca en un lugar que algunas comunidades ya tienen de referencia (como un colegio, un centro social, una comunidad de vecinos, etc.) una buena idea sería convocar un acto público allí. Y podemos hablar de cómo iniciar un sistema de intercambio no monetario entre las personas afines, explicar el funcionamiento, hablar de otros ejemplos de éxito e iniciar, con la excusa del evento, un acercamiento informal de las personas que queremos que formen parte de la comunidad de intercambio.

### 3.2. CARTELES Y BUZONEO

---

Esta estrategia de difusión puede resultar útil si nuestra idea es hacer un banco de tiempo de barrio para intercambiar servicios entre las personas que tenemos cerca pero no conocemos. Los carteles y folletos repartidos en una determinada zona pueden ser de gran ayuda. Pueden ser carteles que remitan a la web o que inviten al acto público de presentación.

### 3.3. LISTAS DE CORREO Y REDES SOCIALES

---

Podemos aprovechar la lista de suscriptores y los seguidores en redes sociales de las comunidades potenciales a formar el BdT para anunciar esta nueva herramienta. Por ejemplo, podemos pedir la difusión de un evento de presentación o de nuestra web a quien dispone de una lista de correo de una asamblea o una asociación de vecinos.

### 3.4. INVITACIÓN A PRENSA Y MEDIOS LOCALES

---

Si queremos conseguir un proyecto con más repercusión social, capaz de inspirar a otra gente o de dinamizar intercambios más allá de las personas que tenemos cerca, quizá sea buena idea invitar a la prensa y a medios locales que hagan crecer el proyecto por vías que nosotros no alcanzamos.



## CONSTRUIR UN EQUIPO GESTOR

Normalmente, el equipo gestor es el **grupo promotor responsable de la creación del proyecto y quienes toman las decisiones iniciales** sobre la constitución legal y el funcionamiento.

Una vez creado el BdT es importante que los miembros de ese equipo vayan rotando para que el seguimiento y la dinamización de los intercambios sea también una labor comunitaria. Las tareas del equipo gestor se dividen en tres bloques:

- iniciales o de fundación,
- de seguimiento,
- y de dinamización.

## 4.1. TAREAS INICIALES

---

Antes de arrancar el proyecto tenemos que tomar una serie de decisiones, llevarlas a cabo y definir las para comunicar a nuestros potenciales socios o usuarios cómo vamos a funcionar.

- Definir los estatutos y un reglamento de uso.
- Constituirse como asociación o depender legalmente de una constituida.
- Abrir un libro o base de datos de socios y actas; en el caso de ser una asociación, será obligatorio.
- Buscar un lugar físico de referencia para reuniones, entrevistas y encuentros.
- Decidir el valor del intercambio: hora, minuto...
- Decidir e implantar el sistema de gestión de intercambio: software, página web, aplicación, base de datos, talonarios...
- Determinar el tope de acumulación y endeudamiento y la caducidad de las horas.
- Decidir si hay saldo inicial de horas y cuál sería.
- Diseñar un plan de comunicación adaptado a la situación del BdT para captar nuevos socios: carteles, talones, campañas online, mailing, reuniones, fiestas...

## 4.2. TAREAS DE SEGUIMIENTO

---

Una vez que el Banco de Tiempo está funcionando y los intercambios se empiezan a producir, el equipo gestor debe seguir reuniéndose regularmente para ir adaptando el proyecto a las necesidades del colectivo. Con ese análisis se ayudará a que el banco sea una herramienta cada vez más potente en la comunidad que se ha implantado. Algunas de estas tareas de seguimiento son:

### > ENTREVISTAR Y DAR DE ALTA A NUEVOS SOCIOS

Es fundamental explicar y acoger a nuevas personas que quieran sumarse al proyecto, asegurándose que son afines a la filosofía y que han entendido el funcionamiento del banco. Les ayudaremos a crear su perfil y, una vez que lo tengan, a que se inscriban y revisen ofertas

y demandas para que empiecen a intercambiar tiempo cuanto antes. Es recomendable entregar impresas las normas de funcionamiento y que firmen una solicitud de alta y compromiso y el anexo de protección de datos.

### > REVISAR LA CALIDAD DE LOS INTERCAMBIOS

En la mayoría de los programas de bancos de tiempo, al registrar un intercambio podemos comentar también qué nos ha parecido. Las referencias de los socios están basadas en las

opiniones sinceras de otros socios y leerlas antes de contactar es la forma más directa de valorar la posibilidad de solicitar o no un intercambio.

### > CONTROL DE SALDOS

Si hemos tomado decisiones respecto a poner límites a las horas debidas/ganadas o ha habido algún problema al registrar un intercambio, será tarea del equipo gestor llevar el control de las horas registradas. Proporcionando y validando talones, dando las horas ini-

ciales, advirtiendo de las deudas, gestionando la caducidad de las horas, etc. Muchos de los programas informáticos de bancos de tiempo automatizan estas tareas liberando mucho trabajo del equipo gestor.



## 4.3. DINAMIZAR INTERCAMBIOS

Una vez que la comunidad está activa e intercambia tiempo, es tarea del equipo gestor que continúe la dinámica, acoger nuevas ideas y aspirar a que el proyecto tenga una gestión más horizontal y comunitaria. Por eso es importante que los socios nos conozcamos entre nosotros más allá de los intercambios que vayamos haciendo, para fomentar nuevas relaciones e ideas para hacer juntos. Para que esto suceda, de vez en cuando el equipo gestor se tiene que preocupar de las siguientes cuestiones:

### > ENCUENTROS FESTIVOS

Con el intercambio no monetario como condición; como pueden ser las “Meriendas de Traje” (reuniones a las que cada persona trae algo de comida), los encuentros de trueque, los “repair Cafés”, etc. Eventos que nos permitan conectar de forma diferente y divertida.

### > INTERCAMBIOS GRUPALES

En forma de taller, gestionando la rentabilidad de las horas; por ejemplo, podemos recibir 3 horas de clases de cocina y pagar sólo 1 hora si compartimos la clase con otras dos personas.

### > FORO ABIERTO DE COMUNICACIÓN

Para que los intercambios tanto individuales como grupales, o los encuentros y actividades relacionadas, permitan acercar a las personas antes y después de intercambiar tiempo.

### > PROPONER Y LLEVAR A CABO NUEVAS IDEAS

Para que el banco de tiempo crezca con los sueños y las necesidades de su comunidad, y para ello necesitamos tener tiempo sin actividad.

### > CUENTAS COLECTIVAS

Para participar de forma conjunta en proyectos comunitarios. Por ejemplo, para acondicionar un solar vacío en un huerto urbano podemos apoyar con horas de trabajo o con horas de nuestra cuenta personal para pagar ayuda.

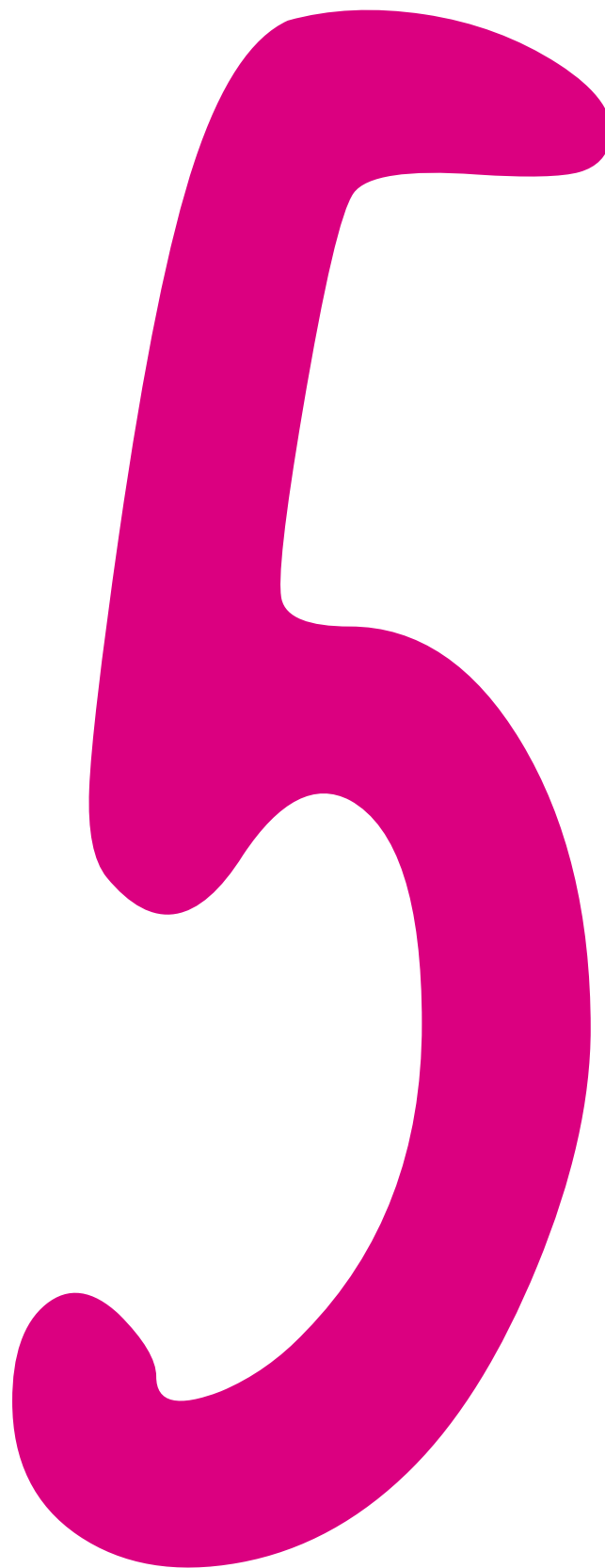


# SOFTWARE DE GESTIÓN

Ya hemos hablado en los ejemplos anteriores de diferentes maneras de gestionar los intercambios de tiempo en las que no siempre hay un software funcionando. También hemos comentado las ventajas que tiene utilizar un programa cuando la comunidad crece, o cuando el equipo de gestión no puede asumir todas las tareas necesarias para que nuestro banco de tiempo funcione.

Hay varios programas de BdT gratuitos y libres, como [TimeOverflow](#), con los que podemos hacer funcionar nuestra comunidad de intercambio de tiempo. También es verdad que, en muchas comunidades, hay programadores que han hecho su propio software a medida.

El proceso de gestión que nos ayudan a desarrollar estas aplicaciones es el siguiente:



## 5.1. SOLICITUD DE ALTA Y ENTREVISTA

---

Por la manera de proceder de las comunidades que se gestionan a través de un banco de tiempo, antes de abrirnos un perfil debemos tener una entrevista personal. Por eso, usaremos el contacto de la web para solicitar ese encuentro.

## 5.2. FICHA DE INSCRIPCIÓN

---

Tras la entrevista, el equipo de gestión valida el correo electrónico del solicitante para que pueda inscribirse en el banco y ser uno más de los socios. En la ficha se suele pedir una foto y una pequeña descripción, un correo electrónico, un número de móvil, y el nuevo miembro acepta con una firma que esos datos serán públicos para el resto de socios.

## 5.3. OFERTAS Y DEMANDAS

---

No tienen que parecerse necesariamente a un anuncio de busco/ofrezco empleo. Precisamente estamos creando un sistema alternativo a la economía y éste es el lugar para ofrecer algo que nos apetezca aportar más allá de nuestra profesión o demandar algo que tenga que ver más con nuestros sueños que con nuestras necesidades. Además, para facilitar que los demás encuentren lo que propongo, lo meteremos en alguna categoría (acompañamiento, asesoramiento, clases, ocio,...) y añadiremos etiquetas más detalladas (informática, salud, cine...).

## 5.4. TABLÓN PÚBLICO Y CONTACTO

---

Las ofertas y demandas de los socios suelen estar publicadas en un tablón público y se pueden buscar por categorías o etiquetas. La aplicación suele automatizar boletines semanales por e-mail con las que se han publicado nuevas, por lo que nos vamos enterando aunque no nos metamos a mirarlo. Si nos interesa alguna oferta o podemos ayudar en alguna demanda, nos pondremos en contacto con la persona entrando en su perfil para consultar su correo y su teléfono.

## 5.5. REGISTRAR Y VALORAR UN INTERCAMBIO

---

Una vez realizado un intercambio, es tarea de quien lo ha recibido encargarse de pagar las horas a través de la aplicación. Suele existir la opción "registrar un intercambio" en el que tenemos que elegir el perfil de la persona que nos ha ayudado, escribir las horas que ha dedicado y un pequeño comentario con la valoración personal de la experiencia para que sirva a otros socios como referencia.

## 5.6. GESTIÓN DE INCIDENCIAS

---

A veces, se producen incidencias con el registro por complicaciones con el uso del software, despiste de los socios u otro tipo de fallos. Cuando algo así pasa, los administradores pueden solventar la mayoría de las incidencias. Si además usamos algún tipo de software que tenga el respaldo de la comunidad de programadores que lo ha creado, podemos resolver algún error de funcionamiento que detectemos o por nuestras necesidades pedir que funcione de otra manera.

## > EJEMPLO

Isabel quiere formar parte del banco de tiempo de su barrio. Entra en su web, le gusta lo que lee y solicita formar parte del banco. En un par de días, Paco desde el correo del BdT la cita en una cafetería al lado de la plaza para hablar con ella.

Paco e Isabel quedan en la cafetería, hablan del barrio, de trabajo, de dinero, de no dinero, de cosas que se hacen en el barrio, de amistad... Paco le cuenta a Isabel cómo el banco de tiempo le ha cambiado la forma de relacionarse con el barrio y su vecindario. Hablan sobre lo que le ha llamado la atención a Isabel y por qué le gustaría sumarse a la comunidad, aclarándole algunas dudas que tenía sobre el proyecto y el funcionamiento.

Cuando terminan, Isabel formaliza la inscripción y Paco le da acceso a la plataforma para que complete su perfil. Isabel tiene que rellenar la ficha con sus datos personales, pero lo más importante es publicar lo que necesita y también lo que puede ofrecer. Paco le ha dado algunas ideas en la entrevista, al explicarle Isabel a qué se dedica en su vida profesional. Así que empieza a escribir lo que puede ofrecer y acompaña la descripción con alguna etiqueta que le ayuda a clasificar su anuncio.

Antes de rellenar lo que necesitaría cubrir, busca en el tablón público de ofertas a ver si encuentra lo que buscaba antes de solicitarlo, tal y como le recomendó su amiga Silvia. Ve que Johanne ofrece "conversaciones en inglés", no son clases sino juntarse para hablar, como había hecho con Paco pero con una estadounidense nativa, que tiene además muy buenas valoraciones en la aplicación. Así que le manda un mensaje y se juntan.

Isabel queda con Johanne más de una vez y va pagando las horas. Cada rato que pasa con ella lo comenta para que el resto de socios lo vean. Durante el puente, Isabel ha cuidado las plantas y el gato de su vecina y ha acumulado algunas horas... y vuelve a mirar el tablón. Igual es el momento de recibir un masaje de Lucía y que Alfredo le ayude a arreglar el pantalón roto.

Isabel lleva unos meses en el banco de tiempo y aún no se ha aclarado para poner su foto de perfil. Le llega un newsletter de una reunión festiva para conocerse y ayudar a las socias con estas cuestiones. Será el momento de que sus vecinas le pongan cara, piensa Isabel y agenda la reunión.



# BANCOS DE TIEMPO EN EJEMPLOS





## 6.1. HISTORIA DE LOS BANCOS DE TIEMPO

Los BdT, que usan el valor del tiempo como patrón de intercambio, se basan en los principios de los [sistemas de cambio social](#), cuya base es la reciprocidad, la confianza y la ayuda mutua.

En los años 70, en Japón con el Volunteer Labour Bank (VLB) y en Estados Unidos con los TIME-Dollars empiezan a funcionar sistemas de intercambio basados en el tiempo con redes de cuidados y de atención primaria alternativa a los sistemas de salud estatales. Aunque no es hasta los años 90 cuando en Inglaterra se acuña el término TIME BANK que se traslada al resto de Europa como una de las herramientas para dar respuesta a los debates sociales y políticos sobre la utilización del tiempo en el ámbito laboral y en la vida cotidiana.

En España el primer Banco de Tiempo apareció en el barrio del Guinardó en la ciudad de Barcelona en el año 1998, gracias a la Asociación Salud y Familia, una de las más importantes organizaciones impulsoras de Bancos de Tiem-

po en nuestro país y promotora de una amplia red de Bancos de Tiempo de carácter municipal por toda la geografía Española. Actualmente, hay más de 200 bancos de tiempo de todo tipo: comunitarios, municipales, asamblearios, universitarios, escolares, en empresas,... dependiendo del colectivo en el que se implica, de sus objetivos o en los promotores de la iniciativa, sociedad civil, empresa e instituciones públicas.

Anualmente, la [Asociación para el Desarrollo de los Bancos de Tiempo](#) realiza un encuentro Estatal de Bancos de Tiempo, y la [Asociación Salud y Familia](#) organiza un encuentro internacional todos los años en Barcelona donde participan Bancos de Tiempo de todo el mundo.





## 6.2. BANCOS DE TIEMPO DIFERENTES

---

Queremos ver en detalle proyectos con peculiaridades que pueden ayudar a ver otras posibilidades diferentes a las habituales de cualquier BdT:

- **Banco de Tiempo de Tenerife:** Tiene su propia moneda social, el TEMPUS, lo que les facilita poder intercambiar productos además de servicios.
- **Agiantza Time Bank:** Sistema económico de intercambio de servicios entre personas que residen en el centro social Abegia y la gente y los comercios cercanos. La unidad de intercambio es la hora y sirve tanto para que las personas de dentro y fuera de la organización puedan ofrecer o demandar productos o servicios sin que intervenga el dinero y tiene como finalidad que la gente se conozca y confíe en los demás para resolver necesidades de la vida diaria.
- **Banco de Tiempo del Círculo Materno:** El funcionamiento de este banco de tiempo es mucho más sencillo que el de otros grupos de intercambio: se ofrecen bienes y servicios sin pedir nada a cambio y podemos solicitar todos aquellos bienes y servicios que nos interesen de los que se ofrecen. Cada persona es libre y responsable de nivelar lo que recibe y lo que ofrece al grupo. Si consideras que estás en deuda con el grupo, ofrece más bienes o servicios. Si consideras que el grupo está en deuda contigo, solicita más bienes o servicios.

## 6.3. MÁS ALLÁ DE LOS BDT

---

Además de la historia y diferentes tipos de bancos de tiempo, para terminar nos gustaría comentar algunas actividades y propuestas que pueden estar vinculadas con nuestro espacio de intercambio.

- **Mercadillos de trueque e intercambio:** muchos BdT realizan estos mercados periódicamente, utilizando incluso los saldos en horas de las cuentas de los socios para poder adquirir productos en el mercado. Generalmente, los promotores valoran en tiempo todos los objetos que se quieran intercambiar y se ponen en venta. Se pueden imprimir vales en tiempo para hacerlo más fácil y, al final de la jornada, se convierten en apuntes en las cuentas digitales del banco. Además, es una forma muy efectiva de dar a conocer el BdT y participar en una actividad de reciclaje y de reutilización muy popular.
- **Crowdfunding:** los BdT pueden convertirse también en promotores de crowdfunding basados en tiempo, presupuestando en tiempo un proyecto (ya sea personal o comunitario) y buscando personas que, con su trabajo, puedan realizarlo. De esta manera, no se ejecuta el proyecto hasta que se consigue un mínimo de horas para su realización. Existen plataformas en internet que funcionan así, como [Fulmobs](#), [Jamaafunding](#) o [Timefounder](#).
- **CoCoRoCLOCK:** Esta iniciativa está desarrollando una aplicación y una definición teórica de cómo deberían gestionarse los proyectos comunitarios con el tiempo como valor de intercambio atendiendo a cuestiones de gobernanza, metodologías, y cuidados de grupos de trabajo.
- **Sinergias con otras monedas sociales e intercambio de productos:** El tiempo que utilizamos en nuestros BdT realmente es una [moneda social](#) (medio para facilitar intercambios) basada en el tiempo como cualquier otra que puede estar funcionando en nuestro entorno. De hecho, muchos BdT definen un valor de cambio entre las horas y la moneda local de la comunidad para además de servicios, intercambiar productos.

1  
DEFINIR  
EL PROYECTO

2  
NORMAS  
DE FUNCIONAMIENTO

3  
DARSE  
A CONOCER

4  
CONSTRUIR  
UN EQUIPO  
GESTOR

5  
SOFTWARE  
DE GESTIÓN

6  
BDT EN  
EJEMPLOS



# RESUMEN

# CONSEJOS

## DEBEMOS CREAR UNA WEB SENCILLA:

ya que tiene que estar clara la filosofía de nuestro Banco de Tiempo así como su funcionamiento y sus normas particulares.

## SIEMPRE SE PUEDE APRENDER ALGO NUEVO SOBRE OTRAS EXPERIENCIAS:

investigar el funcionamiento de otros proyectos nos puede ayudar a decidir qué sistema se adapta mejor a lo que queremos conseguir.

## ES IMPORTANTE ROTAR A LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE GESTIÓN:

para que se reparta de forma más equilibrada la responsabilidad que tienen los miembros del proyecto que se hacen cargo de esta función.

## POR EL BIEN DEL BDT, NO ADMITAMOS VOLUNTARIADO:

todo el trabajo que se genere dentro de esta comunidad debe ser cobrado en horas para no desequilibrar el banco y para poner en valor y visibilizar cada tarea; incluyendo las labores de gestión, difusión y dinamización.

## NECESITAMOS DETERMINAR UN MÁXIMO DE ENDEUDAMIENTO:

para compensar nuestra deuda siempre podemos ayudar al equipo de gestión u ofrecer algún servicio nuevo a la comunidad.

## PODEMOS IMPLEMENTAR NUESTRO BDT EN COMUNIDADES ESTABLECIDAS:

aprovechemos las ventajas que nos ofrece gestionar grupos pequeños y que están ya funcionando activamente en espacios concretos.

## BUSQUEMOS TENER SOCIOS ACTIVOS Y MUCHOS INTERCAMBIOS:

es más importante poner el foco en aumentar el número de intercambios que en incorporar nuevos socios que no se impliquen en el proyecto.

## NO NOS OLVIDEMOS DE REGISTRAR LOS INTERCAMBIOS:

por exceso de amistad o confianza, no caigamos en el “te ayudo sin más”, y señalemos la importancia de los registros para la pervivencia del sistema.

# RECURSOS

- **INFORMACIÓN GENERAL**

Wiki sobre los Bancos de Tiempo.

[http://www.bdtonline.org/wiki/index.php/Wiki\\_sobre\\_los\\_Bancos\\_de\\_Tiempo](http://www.bdtonline.org/wiki/index.php/Wiki_sobre_los_Bancos_de_Tiempo)

BDT online.

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

Guía para la creación y gestión de bancos de tiempo, de Julio Gisbert.

<https://www.slideshare.net/julioqg/guia-bancos-de-tiempo-vivir-sin-empleo>

Guía didáctica del Bando de Tiempo escolar [[PDF](#)]

- **ORGANIZACIONES**

Asociación para el Desarrollo de los Bancos de Tiempo.

<http://adbd.org/>

Asociación Salud y Familia.

<http://www.saludyfamilia.es/es/bancos-del-tiempo-cohesion-social/bancos-del-tiempo>

- **SOFTWARE DE GESTIÓN**

TimeOverflow.

<https://www.timeoverflow.org/>

- **PROYECTOS**

TimeLab. Laboratorio de Innovación en Bancos de Tiempo en Madrid.

<http://timelab.bdtonline.org/>

CoCoRoCLOCK. Coordinación Colaborativa de Rotación de Tiempos.

<http://cocoroclock.tumblr.com/>

La escalera. Proyecto de investigación e intervención social

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



LA AVENTURA  
DE APRENDER