

**LOS·RETOS·DE·LOS·BANCOS·DEL·TIEMPO·
ANTE·LAS·DESIGUALDADES·SOCIALES¶**

Associació Asociación
SALUD y FAMILIA

**Dra.·Elvira·Méndez·
Abril/2026✕**

LOS RETOS DE LOS BANCOS DEL TIEMPO ANTE LAS DESIGUALDADES SOCIALES

Elvira Méndez. Fundadora de los Bancos del Tiempo en España y Directora de la Asociación Salud y Familia. emendez@saludyfamilia.es

RESUMEN

Contribución al debate de ideas sobre las funciones y los retos que las Redes de Bancos del Tiempo tendrán que asumir ante las crecientes desigualdades sociales y sus efectos en el desarrollo humano. Las propuestas se focalizan en la necesidad de reforzar la presencia, la reciprocidad, la cooperación y la confluencia con los movimientos a favor de la reconfiguración de los tiempos laborales y sociales.

ANTECEDENTES

Los Bancos del Tiempo son comunidades abiertas de personas que viven, trabajan o estudian cerca unas de otras y se fundamentan en la confianza y la reciprocidad. Para manifestar y sostener el valor de la igualdad de trato entre personas se utiliza como moneda la hora del tiempo en un doble sentido: como moneda de intercambio de las actividades que se realizan y como equivalencia social entre todas las actividades. En los Bancos del Tiempo, cualquier actividad vale el tiempo que se tarda en hacerla.

Una característica visible y esencial de los Bancos del tiempo ha sido la utilización del tiempo como moneda de intercambio en contraposición al uso del dinero. Sin embargo, el tiempo, en sí mismo, ha sido el valor de referencia, el cohesionador de estas comunidades de proximidad.

A lo largo de casi tres décadas, los Bancos del Tiempo han dado testimonio de que el tiempo por sí sólo no basta, lo que hacemos con él, sí. A través de las actividades compartidas, el tiempo vivido se ha visto enriquecido de atención, intención y apoyo. En cada actividad, fuese cocinar para una vecina, bailar juntos, hacer una excursión, organizar una fiesta, aprender un idioma, acompañar una persona al médico, explicar cuentos, ordenar armarios, jugar a la oca o al ajedrez, el tiempo ha transcurrido sin prisas, han abundado las oportunidades para la delicadeza, para las conversaciones pausadas, para el humor y para vivir felizmente confundidos con nuestra actividad cooperativa.

SITUACIÓN ACTUAL

Mientras tanto, el mundo ha seguido su curso, se ha querido aniquilar lo impredecible y ahuyentar el aburrimiento acortando los tiempos de espera. Se ha trabajado con ahínco en la eliminación de los intervalos entre tiempos y espacios, las horas del día se manejan como un presupuesto disponible, las unidades de medida del tiempo se han ido convirtiendo en fracciones cada vez más pequeñas. Tanto se han sincronizado las expectativas y la velocidad de su cumplimiento, que la impaciencia ha aumentado. Llegamos tarde y nos marchamos pronto. Hoy, en numerosos ámbitos de la vida, resulta un anacronismo esperar a que algo madure. Mas bien, la espera, resulta algo culturalmente falto de valor.

Las desigualdades sociales han cambiado de naturaleza y de escala. Generaciones enteras de jóvenes no pueden proyectar una vida mínimamente estable debido a la precariedad laboral y a la vivienda inalcanzable. Las personas con menos recursos pasan gran parte de su tiempo en las redes digitales, miran más a menudo la vida de los demás y menos la suya. Millones de personas se sienten exhaustas, no tienen donde ir y sentirse acogidas. Tantas otras, viven en modo supervivencia, apostando por la fuerza y la seguridad y pasando un duelo anticipado por lo que temen que van a perder. Vivimos en un tiempo suspendido, se encienden los motores al tiempo que se refuerzan los frenos. Y así, aunque la vida sigue acelerándose, nuestras lentitudes se infiltran por todos los lados. No se le puede meter prisa al trigo.

Al tiempo le falta tiempo, pero aún podemos recordar quienes éramos antes de correr tanto, hacer algo con lo vivido, entenderlo, ponerlo en palabras, recuperar la sensación de control, hacer que el embrujo de la velocidad y de la comparación pierda su fuerza y escupa su venenoso corazón. Nos encontramos en un umbral.

El mundo se deshace en pedazos desconectados (odio en las redes digitales, administraciones de justicia que aplican dobles raseros, la política reducida a guerras tribales) y asistimos a una devastación deliberada y sistemática de las condiciones necesarias para la vida. Más pronto que tarde, enfrentaremos los retos que plantea la escasez. Será un tiempo incierto en que surgirán insospechadas oportunidades para el altruismo y la cooperación. Cualquier persona tiene más probabilidades de sobrevivir si está dentro o vive cerca de un grupo con capacidad de solidaridad, ayuda mutua y compasión.

Todos sabemos que la precariedad vital erosiona las expectativas, dificulta cualquier compromiso a largo plazo y limita el tiempo disponible.

PROPUESTAS

Para pasar de una conexión casual a un vínculo entre personas hace falta presencia y tiempo. No será fácil atender nuevas necesidades y reconstruir vínculos y sentimientos de pertenencia en una sociedad frágil y atomizada, pero el voluntariado basado en la reciprocidad y en el uso del tiempo como moneda es una infraestructura única con valor propio, capaz de innovar, generar conocimientos y fortalecer la cohesión social.

Los Bancos del tiempo actuales y futuros tendrán que hacerse cargo de las consecuencias de la desmercantilización de muchas tareas, de cuidar la confluencia con los movimientos a favor de la reconfiguración de los tiempos de trabajo, transporte y consumo y, ante todo, deberán reforzar los encuentros presenciales en tanto que pilares de nuestra experiencia vital y fuentes de autonomía, propósito y reconocimiento.

Los Bancos del tiempo deberán elegir la labor más humilde y necesaria: aprender a identificar, a nombrar con rigor y a promover aquello que nos humaniza, así como a conocer los engranajes del miedo, del desprecio y de la hostilidad para desactivarlos abriéndose decididamente a lo real, al presente, a la atención y a la acción.

SUAVES EN LAS FORMAS, FIRMES CON LOS HECHOS.

Bibliografía

- Köhler, Andrea (2018) “El tiempo regalado” Libros del Asteroide, Barcelona. <https://librosdelasteroide.com>
- Santcovsky, Héctor (2026) “Voluntariat i noves desigualtats: cap a un nou pacte cívic” Club de Debats Còrtum, Barcelona. <https://cortum.org>
- Temelkuran, Ece (2026) “La nación de los extraños” Editorial Anagrama, Barcelona. <https://anagrama-ed.es>
- Ubieto, José Ramón (2026) “Soledades digitales” Ned Ediciones, Barcelona. <https://nedediciones.com>