

Organiza

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Este seminario on-line es un Acto Paralelo de la Time Use Week 2026



Con el apoyo de



Inscripción:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/rkw5Oak8S-aTEalon-gcDg>

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



**LOS BANCOS DEL TIEMPO:
RESGUARDO DE LA PRISA Y DEL RUIDO SOCIAL**

**Jueves, 5 de noviembre de 2026
Seminario on-line**

BANCOS DEL TIEMPO: RESGUARDO DE LA PRISA Y DEL RUIDO SOCIAL

Existe una incompatibilidad creciente entre la vida sin pausa y las acciones de compartir, cooperar y practicar la reciprocidad que nos protegen de automatismos y requieren atención voluntaria. Se vive con la ilusión de que la velocidad ahorra tiempo cuando, en realidad, acelera y acorta los días. Cada vez es más difícil concluir algo satisfactoriamente pues cuanto más nos apresuramos menos tiempo nos queda.

Los Bancos del Tiempo permiten habitar un tiempo con sentido y sin tanto ruido social. El airbag de la lentitud favorece fijarse en los detalles, dejarse tocar y afectar por el trato con los demás, pensar con todo el cuerpo y recuperar la presencia. Desde su origen, los Bancos del Tiempo han reforzado, mediante la interacción entre sus socios/as, la atención voluntaria como capacidad humana de seleccionar los estímulos a los que respondemos.

En este Seminario se presentarán y debatirán propuestas de comunicación y de acción para que los Bancos del Tiempo puedan seguir amortiguando el extractivismo de tiempo y de atención voluntaria en la vida diaria.

Jueves, 5 de noviembre de 2026

18:00. LOS BANCOS DEL TIEMPO: Resguardo de la prisa y del ruido social

**Sra. Elvira Méndez Fundadora de los Bancos del
Tiempo en España. Directora de
la Asociación Salud y Familia.**

19:00h. DEBATE

