

Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos como herramientas para el Trabajo Social en la intervención gerontológica

Laura Pacheco Montero

Graduada en Trabajo Social y Máster Oficial en Gerontología y Dirección y Gestión de Centros Gerontológicos en la Universidad Pablo de Olavide.

Prácticas profesionales en el Programa de Mayores de los Servicios Sociales Comunitarios Ayuntamiento de Sevilla

Resumen

En las últimas décadas ha ido en aumento la preocupación de los organismos internacionales y nacionales por el fomento de la participación de las personas mayores, convirtiéndose en un elemento clave a promover. Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece se ha convertido en un objetivo primordial. En el artículo se plantea la utilidad de los Bancos del Tiempo y los Huertos Urbanos como herramientas para el Trabajo Social en su intervención con las personas mayores. Hablaremos de estas iniciativas, de sus beneficios y de las posibilidades que ofrecen en la práctica del Trabajo Social para el fomento de la calidad de vida.

Palabras claves

Trabajo Social, Bancos del Tiempo, Huertos Urbanos, Personas mayores.

Abstract

In the last decades, the concern of national and international bodies for the promotion of social participation of elderly people has been increasing, becoming a key element to promote. Maintaining the autonomy and self-sufficiency in elderly people has become a primary goal. In the article, Time Banks and Urban Gardens are assessed as social work tools for gerontological intervention. The study analyzes these initiatives, their benefits and the possibility of promoting quality of life in Social Work.

Keywords

Social Work, Time Banks, Urban Gardens, Elderly People, Social Intervention.

1. Introducción

La esperanza de vida en nuestra sociedad ha aumentado considerablemente en los últimos años. Los estudios apuntan hacia una cada vez mayor longevidad de la población española y del resto de países en todo el mundo. Los cambios educativos, laborales, sanitarios, culturales y tecnológicos han producido que nos encontremos ante una realidad muy diferente (Carmona, Pérez & Sarasola, 2012).

En la actualidad existe un nuevo perfil de personas mayores, muy diferente al de las generaciones anteriores, en la que las personas llegan a la jubilación con “un horizonte vital de veinticinco, treinta o cuarenta años de vida por delante” (Pérez, Malagón & Amador, 2006, p. 18).

Todo ello implica una nueva forma de entender el envejecimiento, la atención de las necesidades de las personas mayores, el uso de su tiempo y su actividad y su desarrollo personal. Se requieren nuevos enfoques capaces de incorporar esta nueva realidad heterogénea de las personas mayores, dirigidos a brindarles oportunidades de empoderamiento, autonomía y que permitan superar la imagen tradicional de las personas mayores como colectivo improductivo, pasivo y demandante de cuidados y ayuda permanentes (Amorós et al., 2014).

Como respuesta a esta nueva realidad, ha surgido una gran preocupación y atención en los países occidentales por el concepto de calidad de vida en las personas mayores, así como en la búsqueda de nuevas estrategias centradas especialmente en la prevención y en la promoción de un envejecimiento activo y saludable. En este sentido lo refería hace algunos años el Prof. Dr. Malagón (2002):

Las nuevas políticas sociales quieren hacer del envejecimiento una experiencia positiva, a la que se denomina como envejecimiento activo, proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. (p. 31).

Sin embargo, según recogen Alfama, Canal & Cruells (2012), los cambios a los que nos enfrentamos en nuestra sociedad actual, “generadores de inestabilidad en el entorno laboral y familiar, hacen que los espacios de socialización y las estructuras de apoyo a las personas mayores se vuelvan más frágiles y cambiantes” (p.2).

En la literatura científica existen estudios así como diferentes publicaciones que señalan que mantener una red de apoyo sólida, relaciones sociales frecuentes y mantenimiento de actividades sociales y de ocio, son factores que contribuyen enormemente a mantener un mejor nivel de vida en las personas mayores (Aguilar, Álvarez & Lorenzo, 2011; Del Valle & Coll, 2011; Lang et al., 2010; Rubio, 2006).

Es una cuestión prioritaria la búsqueda de nuevas estrategias y herramientas que nos permitan trabajar junto con las personas mayores para que puedan disfrutar de su autonomía, seguir desarrollándose, participando y mantenerse plenamente integrados en su propio entorno.

En este sentido, a través de este artículo se realiza una aproximación a los Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos, experiencias de relativa reciente aparición y que pueden tener un papel relevante en la provisión de bienestar y en el aumento de la calidad de vida en las personas mayores.

En los últimos años se ha producido un incremento en el número de artículos, capítulos de libros, congresos y jornadas así como la presencia de noticias en los diferentes medios de comunicación en torno a estas iniciativas comunitarias y sus múltiples aspectos positivos en las personas, entre los que destacan: refuerzo de la autoestima, desarrollo de capacidades y habilidades personales, fomento de la participación social y el envejecimiento activo, fortalecimiento de la red de apoyo, fomento de la solidaridad intergeneracional o impulso en la integración/inclusión social de la persona (Burgess, 2014; Cuenca, 2007; Fernández & Ponce de León, 2013; López & Aranguren, 2007; Seyfang & Smith, 2002; VV.AA., 2010).

Ante estos indicios, resulta conveniente profundizar en la materia para alcanzar una mejor comprensión de cómo estas iniciativas pueden aportar beneficios a la calidad de vida de las personas mayores y las posibilidades que ofrecen al Trabajo Social en su práctica profesional con este colectivo.

PARTE I: MARCO TEÓRICO

2. Breve aproximación al concepto de Economía Colaborativa

Monedas sociales, Bancos del Tiempo, Huertos Urbanos, etc. En todo el mundo cada vez son más numerosas las iniciativas y prácticas económicas que pertenecen a la denominada Economía Colaborativa, considerada ya como un nuevo modelo económico en auge. Aunque ese es el término más común, en la bibliografía podemos encontrar otros que son utilizados a modo de sinónimos, como son: Economía social, Economía del compartir, Economía del bien común o Economías comunitarias, entre otros.

Méndez (2015), hace referencia a la confusión que puede producir la existencia de diferentes conceptos:

Si bien se trata de nociones originariamente diferentes, las definiciones y delimitaciones con que se utilizan no son homogéneas y provocan cierta confusión inicial. A eso se añade que buena parte de las publicaciones sobre estas actividades surgen en el seno de las propias organizaciones, redes o fundaciones que las promueven y resultan escasos los estudios empíricos realizados, así como la atención prestada hasta el momento por las revistas científicas especializadas.(p. 2).

En muchos casos, el término Consumo Colaborativo también es utilizado como sinónimo de Economía Colaborativa, sin embargo no son lo mismo. Puede existir Economía Colaborativa sin que se dé Consumo Colaborativo. Como recoge Cañigüeral (2014, p. 29), “no es más que la puerta de entrada a la economía colaborativa. Es la puerta que permite a mucha gente experimentar y empezar a observar la economía en su conjunto con unos nuevos ojos”.

García (2014, p.4), la define como un movimiento con una clara orientación social y cuyos fundamentos son “la cooperación, la innovación, la proximidad, la sostenibilidad, la comunidad, la solidaridad, la producción y el consumo responsables, e incluso, las finanzas éticas”.

En la Revista Opciones (VV.AA., 2013a, p.13), se define como “experiencias que surgen de la sociedad civil que quiere construir nuevas estructuras sociales para satisfacer necesidades, y a la vez construir formas de hacer, de vivir, de trabajar... más coherentes con los valores de la justicia, la democracia, la sostenibilidad”.

Según Cañigüeral (2014, p. 30), se trata de un modelo económico que “empodera a los

ciudadanos (que dejan de ser meros consumidores para pasar a ser productores de valor en muchos ámbitos) y presenta beneficios económicos, sociales y medioambientales”.

2.1. Bancos del Tiempo

Los Bancos del Tiempo¹ se tratan de iniciativas basadas principalmente en los valores de cooperación y ayuda mutua, en las cuales se propone el tiempo como moneda de cambio. Del Moral (2014), ofrece la siguiente definición:

Un Banco de Tiempo es una red de intercambio de ayuda, habilidades y conocimientos en la que la moneda de cambio es el tiempo. Las personas ponen su tiempo a disposición de las/os demás y esperan poder disponer del tiempo de las/os otras/os socias/os para resolver las necesidades cotidianas. (p. 16).

La unidad de intercambio es la hora, independientemente del servicio que se ofrezca o se reciba. Normalmente sólo se intercambian servicios, no productos, aunque existen algunos BdT que están integrando también el trueque de productos, como por ejemplo el BdT de Burgos.

Se caracterizan también por ser experiencias fundamentalmente de carácter local ya que los intercambios se realizan entre los habitantes de la zona en la que está situado. Hasta el momento no han sido exitosas experiencias de BdT regionales o nacionales.

Funcionan a través de un equipo promotor y gestor, que pueden ser Asociaciones de vecinos, Asociaciones culturales, Ayuntamientos, centros escolares, universidades, empresas u otras instituciones (residencias de personas mayores, centro penitenciario, etc.)

Los BdT tienen una serie de principios básicos (Cuenca 2007, p. 129):

- Igualdad: todos los servicios tienen el mismo valor.
- Confianza: la creación de redes sociales de ayuda fortalece los lazos de confianza en la comunidad y entre las personas y las instituciones. Todos los participantes aceptan su vulnerabilidad al entorno y confían en una solución participada.
- Multireciprocidad: todos los participantes dan y reciben algo. Los intercambios son multilaterales, el servicio no tiene que ser devuelto a la misma persona que lo ha prestado, si no a cualquier otro participante del BdT.
- Flexibilidad y voluntariedad: los intercambios tienen carácter puntual y espontáneo, no son servicios profesionales.
- Responsabilidad: Los participantes se responsabilizan personalmente de la calidad de los intercambios. Asimismo, cada persona inscrita posee un seguro de responsabilidad civil. El BdT debe vigilar el cumplimiento del reglamento y del acuerdo de adhesión de los socios/as.

Los precedentes de los BdT son las redes de trueque. Pero no las redes de trueque tradicionales que han existido a lo largo de la historia de intercambio de productos. Si no las redes de trueque modernas que funcionan mediante un sistema establecido y que además se intercambian servicios. El nombre original es LETS (Local Exchange Trading Systems), que la traducción sería “sistemas de intercambio local”.

Gisbert (2014, p.11), define los sistemas LETS como “iniciativas locales no lucrativas que proveen a la comunidad de información sobre los servicios y productos que sus miembros

.....
¹ En adelante BdT.

pueden intercambiar entre sí, utilizando una moneda o divisa propia”. El valor es consensuado por los miembros y las transacciones se registran en cada una de las cuentas.

Estas redes modernas tienen su origen en Canadá en los años 70 y desde allí se expandieron a Australia, Nueva Zelanda y Reino Unido. El primero en España se implantó en Vallecas (Madrid) en 1995.

En Europa, las primeras experiencias de BdT se producen en Italia, en la década de los 90. La idea era satisfacer las necesidades de las personas mayores de utilizar la gran cantidad de tiempo que tenían disponible después de la jubilación, y al mismo tiempo para ayudar a las mujeres en su conciliación de la vida laboral y familiar. El término se utiliza por primera vez en 1991 por el sindicato de pensionistas de Parma.

En Reino Unido el concepto de BdT llegó en 1998, impulsado por María Simon, del Departamento de Servicios Sociales de Gloucestershire (Inglaterra), y David Boyle, periodista y escritor. Ambos se inspiran en Cahn y el potencial de la iniciativa para desarrollar un modelo de asistencia social basado en la proximidad. María Simon fundó Fair Shares, el primer BdT del país y Boyle fundó el segundo mediante la New Economics Foundation (NEF) en un centro médico del sur de Londres, con el objetivo de evaluar el impacto de esta iniciativa en la salud de las personas y para incorporar este concepto en los servicios locales de salud y bienestar social (Gisbert, 2010).

El primer BdT en España comenzó en 1998 en Barcelona. Fue una experiencia puesta en práctica por la Asociación Salud y Familia y el Ayuntamiento de Barcelona en el barrio del Guinardó. El objetivo era promover la conciliación de la vida familiar y laboral integrada en el proyecto “Compartir: promoviendo el reparto de los tiempos entre mujeres y hombres” como programa de Acción Comunitario para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres de la Unión Europea (1997-99). Posteriormente se amplió para promover el intercambio de servicios en las asociaciones de vecinos.

En la actualidad en España encontramos un gran número de Ayuntamientos que ofrecen los BdT como un recurso municipal, como es el caso de los Ayuntamientos de Sevilla, Málaga o Valladolid, entre otros.

Según Cuenca (2007, p.123), “en general, los Bancos del Tiempo españoles siguen el modelo del sur o italiano, cuyo eje es la conciliación de la vida familiar y laboral”. Existen algunos, como es el caso del BdT de Alicante, más cercanos al modelo anglosajón, el cual “se vertebra en torno al fortalecimiento de las comunidades, la mejora de su calidad de vida y el aumento del nivel de confianza de y entre la población, mediante la coproducción de servicios de atención personal”.

2.2. Huertos Urbanos

En los últimos años en España se ha producido un incremento cada vez más rápido en la creación de Huertos Urbanos. Según Priego (2011, p. 61), entre los factores que explicarían el desarrollo de estas iniciativas, cabrían destacar:

1. Una población con una esperanza de vida cada vez mayor, donde los jubilados encuentran en el contacto con la naturaleza una reminiscencia de su pasado rural.
2. Un estilo de vida marcado por las prisas y el estrés y con poco tiempo para desplazarse al campo.

3. Una población hacinada en pequeños pisos y apartamentos, donde el contacto con la naturaleza se hace cada vez más remoto y difícil, a la vez que necesario.
4. Una necesidad cada vez más creciente de controlar alguna faceta de nuestra vida en contacto directo con la naturaleza.

Conill et al. (2012, p. 87), define los Huertos Urbanos como “un espacio de tierra cultivada en entorno urbano, esto incluye pueblos y ciudades”, existiendo diferentes tipos en función de los objetivos y el tipo de organización de la gente que participa en ellos. De esta forma encontraríamos:

- Huertos que nacen en espacios vacíos dentro de la ciudad (públicos o privados), generalmente solares.
- Huertos desarrollados en los espacios de las viviendas.
- Huertos que son iniciativas de la Administración, por ejemplo la red de huertos municipales.
- Huertos Urbanos comunitarios, basados en la autogestión y en los que está presente la voluntad de hacer más sostenible el actual modelo de ciudad, de traer el campo a la ciudad y levantar puentes entre estas dos realidades.

Sin embargo, el término empleado a la hora de hacer referencia a estas iniciativas, así como la forma de definir las, varía según el autor..

En un documento desarrollado por la Diputación de Granada (VV.AA., s.f.), establecen tres tipos de Huertos Urbanos:

- Huertos municipales: aquellos promovidos por entidades municipales como es el caso de los Ayuntamientos.
- Huertos comunitarios: aquellos “promovidos por particulares individualmente u organizados en asociaciones o colectivos” (p. 3).
- Huertos privados: se tratarían de “aquellas iniciativas de empresas que ofertan pequeñas parcelas a particulares para cultivar sus propios productos. Algunas empresas añaden a la oferta del terreno el asesoramiento de un monitor especializado” (p. 17).

La Junta de Andalucía (Puente, 2013, p. 24), en su Guía para la creación de Huertos sociales ecológicos, distingue tres tipos de huertos según su finalidad:

- Huertos Sociales: Dentro de esta categoría se encontrarían los Huertos de subsistencia, utilizados para el autoconsumo propio principalmente, los Huertos de ocio, dedicados principalmente al empleo del tiempo libre y con fines de diversión, y en tercer lugar los Huertos terapéuticos, utilizados como recursos en programas de intervención social.
- Huertos Comerciales: Utilizados principalmente para comercializar con los productos.
- Huertos Educativos: Dentro de este grupo encontramos los Huertos escolares, ubicados en un espacio dentro de los centros educativos para la enseñanza de las prácticas agrícolas y las cuestiones medioambientales, y los Huertos científicos, destinados a la investigación agrícola y/o medioambiental y que cuentan con un programa científico y de investigación establecido.

3. Beneficios de estas iniciativas para las personas mayores

Las iniciativas de Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos son ya una realidad en la atención gerontológica. Numerosos centros gerontológicos en España han incorporado estas iniciativas en su catálogo de actividades.

Entre los centros de personas mayores que han puesto en marcha proyectos de Bancos del Tiempo podemos mencionar los siguientes ejemplos:

- Residencia para Personas Mayores Dependientes de Benejúzar (Alicante).
- Centro Intergeneracional de Ovida (Oviedo): Ponen en marcha el Banco del Tiempo con el objetivo de fomentar valores como la convivencia, el respeto, la solidaridad y el diálogo entre los jóvenes que se alojan en la Residencia de Estudiantes y las personas mayores independientes que viven en los apartamentos de Ovida.
- Banco del Tiempo del Centro de Mayores Mediterráneo-Oliveros (Almería)

Lo mismo ocurre en el caso de los Huertos Urbanos. Entre los centros que han puesto en marcha estas iniciativas podemos destacar:

- Centro de Día Abastos (Valencia): la actividad de huerto es enfocada como actividad de ocio en la que personas mayores, personas dependientes, y personas con discapacidad, acompañadas de uno o varios miembros de su entorno familiar pasen tiempos juntos al aire libre.
- Residencia de mayores Grupo Amma: disponen de huertos en algunas de sus residencias y centros de día.
- Residencia Mossèn Anton (Barcelona): recibió un premio en el año 2013 en la 11 edición de los premios Acra para la mejora del bienestar y la calidad de vida de la persona por el proyecto “Huerto urbano: un proyecto intergeneracional”.
- Residencia de Mayores Torre del Ángel en Zaragoza.
- Centro Ocupacional y Residencia Santo Ángel de Atades (Zaragoza): El centro dispone de un espacio en el que se encuentra ubicado el huerto, denominado “El jardín de los sentidos”, a través del cual realizan terapias relacionadas con la agricultura y la jardinería con los 270 usuario/as del centro.

Asimismo, aunque la investigación al respecto todavía es escasa, cada vez existen más documentos (artículos de revistas, capítulos de libros, noticias, etc.) que hacen referencia a los múltiples aspectos positivos de estas iniciativas y de las que se pueden beneficiar las personas mayores que participan en ellas.

De la revisión bibliográfica y documental realizada, podemos hacer referencia a su incidencia positiva en los siguientes aspectos:

- **Evitar el aislamiento y la soledad**

Según Fernández & Ponce de León (2013, p. 94), los BdT se trata de un recurso que “ofrece la posibilidad de tener un mayor contacto social, evitar el aislamiento, prevenir la soledad, activar la autoestima, permitir el encuentro intergeneracional, mantener la actividad, mejorar la cohesión social y combatir la exclusión”.

El Libro Blanco del envejecimiento activo en Andalucía (VV.AA., 2010a), hace mención a

los Bancos del Tiempo como una forma de participación social e intergeneracional:

A lo largo de la vida dedicamos gran parte de nuestro tiempo al trabajo y a la familia pero también podemos disponer de tiempo para invertirlo en otras cosas. Parte de este tiempo lo podemos utilizar para seguir participando activamente en la sociedad a través de otras formas enriquecedoras de participación social e intergeneracional como el voluntariado o los denominados bancos de tiempo. (p. 300).

Asimismo, lo recoge como recomendación nº8 para favorecer la participación tanto de las personas que viven solas como de las que están aisladas, sobre todo de las personas de edad más avanzada residentes en zonas rurales, “crear bancos de tiempo y servicios de acompañamiento como alternativa al aislamiento que puede ir asociado al proceso de envejecimiento” (p. 319).

Burgess (2014), a través de los resultados obtenidos en su estudio sobre Bancos del Tiempo, concluye que se tratan de iniciativas que ayudan a hacer frente a la soledad y el aislamiento, particularmente en las personas de edad avanzada. Esto la convierte en una iniciativa con grandes beneficios debido a las graves consecuencias que tiene la soledad para las personas y para los servicios públicos.

En el mismo sentido, los Huertos Urbanos ofrecen un gran espacio desde el que promover la integración/inclusión social de las personas mayores (Moyano, 2014; Mejías 2013).

• Fomentar la red de apoyo de la persona

Existen gran cantidad de estudios e investigaciones que hacen referencia a la importancia de la existencia de redes sociales de apoyo para la calidad de vida en las personas mayores (Aguilar, Álvarez & Lorenzo, 2011; Schalock & Verdugo, 2003; Vega, Buz & Bueno, 2002; Verdugo, Gómez & Arias, 2009; VV.AA., 2009). Así lo refleja también el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), en una de sus publicaciones:

Las redes sociales tienen un efecto positivo y protector. Aquellas personas mayores que tienen contacto frecuente con la familia, los amigos íntimos y los vecinos, tienden a tener mejor salud mental y física que los que se involucran menos. Más aún, una mayor implicación con el vecindario y la comunidad se asocia con más apoyo social, más actividad física y niveles menores de estrés. (Lang, et al., 2010, p. 13).

En este sentido, en la Revista 60 y más (VV.AA., 2010b), en un reportaje realizado sobre Bancos del Tiempo, identifican entre uno de sus principales beneficios: “la inclusión de las personas mayores en la vida social” (p.11).

Asimismo, destaca la extensa bibliografía que hace referencia al fortalecimiento de las redes de apoyo como uno de los principales beneficios presentes en estas iniciativas. Lidón (2011), hace la siguiente aportación al respecto:

A través de las actividades de los bancos del tiempo se fomenta la convivencia y la paz social y cultural: los intercambios generacionales e interculturales que en ellos se dan son útiles para mejorar las relaciones interpersonales y para conseguir mayor integración social. La mejora de la calidad de vida y la autoestima de las personas que participan parece otra de las consecuencias positivas de este tipo de intercambio.(p. 171).

En una investigación sobre los Bancos del Tiempo en Reino Unido, desarrollada durante dos años por la Universidad de East Anglia, arrojó los siguientes resultados (Seyfan & Smith, 2002):

- La participación en los Bancos del Tiempo mejora la calidad de vida de las personas, en gran parte a través de la interacción social. Además se constató también que la participación tuvo efectos positivos en personas con problemas de alcoholismo y sa-

lud mental.

- Los Bancos del Tiempo consiguen traspasar las diferencias sociales y fomentar la cohesión social. En este sentido fomenta también las relaciones intergeneracionales, mediante la vinculación producida entre escuelas y centros residenciales que desarrollaron en común experiencias de este tipo.
- Las organizaciones participantes fomentaron sus relaciones con otras organizaciones y entidades de la comunidad, así como entre la comunidad en general.

De la misma forma, la participación en Huertos Urbanos permite un desarrollo de las redes sociales de la persona mayor. Según Sierra (2015, p. 168), “los Huertos Urbanos tienen interés social entre las personas que participan ya que favorecen nuevas relaciones, así como mejora la calidad de vida de los mayores por medio de una actividad física muy positiva para la salud”.

• Bienestar emocional

Se tratan de iniciativas que destacan por sus numerosos beneficios de tipo psicológicos.

Según Puente (2012), iniciativas como los Huertos Urbanos pueden incidir de manera muy positiva en la reducción del estrés, repercutiendo de esa forma en la mejora psicológica de la persona.

Según Peña (2011, p. 36), un programa de Terapia Hortícola a través de la utilización de los huertos puede reportar a la persona los siguientes beneficios psicológicos:

- Mejora del estado de ánimo,
- Mitigación de la depresión,
- Disminución de la ansiedad y del estrés, y de comportamientos conflictivos,
- Desarrollo de la autoestima, de la satisfacción y del sentimiento de logro,
- Mejora en el manejo de la frustración y de la ira, desarrollo de la paciencia y de la responsabilidad,
- Incremento de la sensación de bienestar, etc.

Asimismo, los Bancos del Tiempo también tienen beneficios psicológicos para los participantes. Se tratan de iniciativas que ponen en valor los conocimientos y saberes de cada persona, todo el mundo tiene algo que aportar. De esta forma se estimulan las capacidades y habilidades de las personas, generando en ellas una satisfacción personal al sentirse útiles para los demás, favoreciendo de esta forma un refuerzo de su autoestima y de la autorrealización.

Richard Byng, médico e investigador especializado en salud mental, el cual ha participado activamente en la puesta en marcha de diferentes experiencias de Bancos del Tiempo en hospitales y centros de salud en Londres dirigidos principalmente a las personas mayores, señalaba hace unos años que los Bancos del Tiempo se han convertido en un método alternativo de tratamiento que ha permitido que una gran cantidad de pacientes hayan dejado los antidepresivos (VV.AA., 2002).

En una evaluación puesta en marcha por el Centro de Investigaciones Socio-médicas del hospital de St. Thomas (Londres), combinando enfoques cualitativos y cuantitativos

para medir el impacto de la participación, obtuvieron como principales conclusiones que, la inclusión de las personas en estas iniciativas contribuye a aumentar la confianza y la autoestima, se favorece la prevención frente a la atención y mejora la autopercepción de la salud (VV.AA., 2002).

- **Aumento de la actividad y ejercicio físico**

La práctica regular de actividad física o ejercicio físico en las personas mayores contribuye enormemente a retrasar la aparición de las deficiencias motrices y a mejorar la capacidad funcional, previene la morbilidad y mortalidad que producen muchas enfermedades, favoreciendo la autonomía, y por lo tanto, mejorando la calidad de vida (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, s.f.).

Cabe mencionar uno de los beneficios más importantes de la actividad física en las personas mayores: la mejora de los reflejos, coordinación y equilibrio, lo que resulta muy importante para la prevención de las caídas.

A través de la utilización de estas iniciativas no solo se promoverá la práctica de actividad física en las personas mayores, sino que además se hará en forma de ocio y entretenimiento

- **Adecuada alimentación y nutrición**

Como señala la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (s.f., p. 6), “la alimentación saludable es fuente de salud, mientras que la alimentación incorrecta y desequilibrada constituye un factor de riesgo para la salud y para muchos trastornos y enfermedades”.

En este sentido, los Huertos Urbanos, tienen otro beneficio añadido muy importante para la salud en las personas mayores: la mejora de los hábitos nutricionales mediante el acceso a verduras y frutas ecológicas.

Así lo refiere también Puente (2012), quien recoge los siguientes beneficios de los Huertos Urbanos:

- Alimentación sana: El consumo de productos hortícolas mejora la alimentación de las personas que trabajan en un huerto, consumiéndose siempre frescos. En la mayoría se practica agricultura ecológica, sin la utilización de abonos y fertilizantes químicos ni pesticidas no ecológicos, lo que garantiza una sana y buena calidad de los productos.
- Seguridad alimentaria: La producción de manera directa y cercana de alimentos frescos de primera necesidad supone para muchas personas una razonable independencia económica, garantizando la alimentación de muchas.

PARTE II: BANCOS DEL TIEMPO Y HUERTOS URBANOS COMO HERRAMIENTAS EN LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJADOR/A SOCIAL CON PERSONAS MAYORES

4. Posibilidades que ofrecen en la práctica del Trabajador/a Social

Filardo (2011, p. 213), haciendo referencia a la intervención gerontológica del Trabajo Social señala que el objetivo de la misma es “conocer y transformar la realidad del mayor, contribuyendo con otros profesionales a lograr el bienestar colectivo”. Para ello el Trabajador o Trabajadora a Social debe desarrollar las siguientes funciones:

- Función preventiva: Detección precoz y prevención de los problemas sociales que dificulten la integración social de las personas mayores.
- Función promocional: Desarrollo de las capacidades naturales de las personas mayores para prevenir o paliar su problemática social, fomentando su participación activa.
- Función asistencial: Aumento de la capacidad de la persona mayor y promoción de la utilización de recursos para satisfacer sus necesidades sociales.
- Función rehabilitadora: Rehabilitación y reinserción social de aquellas personas mayores que han sufrido algún tipo de disminución física, psíquica o social.
- Función informativa: Información sobre derechos y recursos sociales para las personas mayores, así como asesoramiento ante las demandas planteadas.
- Coordinación: Optimización de recursos y planificación de alternativas de intervención.
- Trabajo comunitario: potenciación de los recursos de la comunidad en la resolución y prevención de problemática social.
- Gestión orientada a la tramitación de recursos para la atención e intervención social.
- Documentación: Diseño, elaboración y cumplimentación de los diferentes instrumentos propios del trabajo social (ficha social, historia social, informe social, y registro de intervenciones).
- Planificación y evaluación: diseño de planes, programación, servicios y políticas sociales.
- Formación, docencia e investigación.
- Dirección, gestión, planificación y organización de centros de mayores

Las iniciativas de Huertos Urbanos y Bancos del Tiempo se convierten para el Trabajo Social en una herramienta de intervención útil y efectiva en su abordaje profesional con las personas mayores, ofreciendo a los/as profesionales numerosas posibilidades en diferentes niveles de actuación, ya sea trabajando desde centros gerontológicos, asociaciones o centros de servicios sociales.

Ofrecen estrategias al Trabajador/a Social para su intervención a **nivel individual, grupal y comunitario:**

- Permiten obtener elevados beneficios para la salud física y mental de la persona ya que impulsan la autonomía personal, la autoestima y la confianza en uno mismo, favorecen el desarrollo de habilidades sociales, promueven la participación social de la persona, fomentan los hábitos de vida saludables, etc. Por lo tanto, pueden mejorar la calidad de vida de las personas.
- En el caso de los centros de personas mayores, facilitar la integración e inclusión y sentido de pertenencia en un entorno en el cual pasan la mayor parte del día o bien ha pasado a ser su nueva residencia. Por lo tanto, se tratan de herramientas que puede facilitar la adaptación de la persona al centro. Además, son una herramienta idónea para involucrar a las diferentes entidades de la zona (centros escolares, centros de día, asociaciones, etc.), haciéndoles partícipe en la iniciativa junto con las personas mayores.

- Fomentan entre las personas valores de cooperación, colaboración, solidaridad y ayuda mutua.
- Fomentan la movilización de los recursos personales y colectivos.
- Facilitan los espacios de intercambio intergeneracional y fomentan una mejora de las relaciones interculturales
- Permiten fortalecer e incluso a veces construir nuevos sentimientos de comunidad. Son iniciativas que posibilitan conocer en profundidad la comunidad en la que se vive, creando nuevos lazos de cohesión social e identificación locales, fortalecen las comunidades y ayudan a salir del individualismo (VV.AA., 2014).

5. Experiencias de Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos en la ciudad de Sevilla

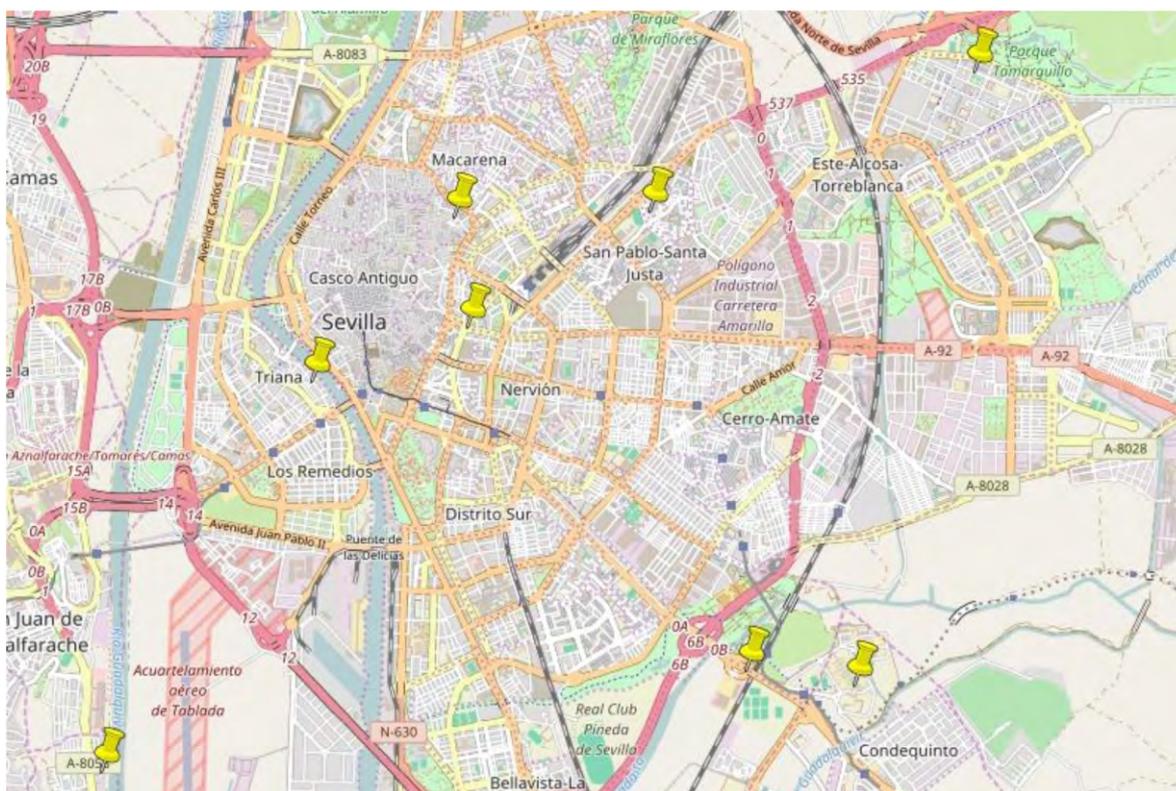
Durante mi especialización de postgrado en Gerontología y Dirección y Gestión de Centros Gerontológicos, tuve la posibilidad de realizar un acercamiento profesional a iniciativas de Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos de Sevilla.

Observando la participación de las personas en estas iniciativas, pronto me di cuenta de su potencial en la generación de bienestar.

A fecha actual, se han podido contabilizar en Sevilla un total de ocho Bancos del Tiempo en funcionamiento, dos de los cuales son iniciativas del Ayuntamiento de Sevilla:

- Banco del Tiempo Ecolocal.
- Banco del Tiempo Nervión-San Pablo-Santa Justa (Ayuntamiento de Sevilla)
- Banco del Tiempo Triana
- Banco del Tiempo Aljarafe
- Banco del Tiempo Alcosa (Ayuntamiento de Sevilla)
- Banco del Tiempo de la Universidad de Sevilla
- Banco del Tiempo de la Universidad Pablo de Olavide

Imagen 1.- Mapa de Bancos del Tiempo de la ciudad de Sevilla.



Fuente: Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo. Obtenido el 2 de Octubre de 2016 en, <http://www.bdtonline.org/>

“Es tiempo de dar, es tiempo de recibir”, es el lema del proyecto de Banco del Tiempo impulsado por el Ayuntamiento de Sevilla, una iniciativa de la Delegación de Familia, Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación.

El proyecto se pone en marcha por primera vez desde la Zona de Trabajo Social correspondiente a los Distritos Nervión y San Pablo-Santa Justa de la ciudad. En la actualidad el proyecto se encuentra en proceso de expansión hacia el resto de Zonas de Trabajo Social de la ciudad.

En la actualidad, el Banco del Tiempo del Ayuntamiento de Sevilla forma parte de una red europea de Bancos del Tiempo denominada proyecto CROSS (Citizen Reinforcing Open Smart Synergies), el cual está cofinanciado por la Unión Europea. Una de las áreas principales de actuación del proyecto CROSS, asumida también por el Banco del Tiempo del Ayuntamiento de Sevilla, es la creación servicios de asistencia y acompañamiento a personas mayores, especialmente las de edad avanzada.

Por otro lado, también las entidades sociales juegan un papel importante en la gestión de los Bancos del Tiempo en la ciudad de Sevilla. Cabe mencionar en este sentido el Banco del Tiempo Ecolocal, gestionado por la Asociación El Enjambre Sin Reina, y el Banco del Tiempo Aljarafe, gestionado por una asociación cultural sin ánimo de lucro.

Asimismo, también encontramos las experiencias impulsadas por la Universidad de Sevilla y la Universidad Pablo de Olavide.

En el caso de los Huertos Urbanos, encontramos que los espacios en los que se desarrollan son habitualmente de titularidad pública, gestionados algunos de ellos por entidades sociales. De esta forma, podemos encontrar los siguientes espacios en Sevilla:

- Huertos del Parque del Alamillo
- Huerta Las Moreras del Parque Miraflores
- Huertos de San Jerónimo
- Huerto del Rey Moro
- Huertos La Salud-Bellavista
- Huertos de Torreblanca de los Caños
- Huertos Vecinales Parque Vega de Triana
- Huertos sociales de San José de Palmete-Doctora Este
- Huertos del Parque Tamarguillo (Parque Alcosa)
- Huertos sociales de Mairena del Aljarafe
- Huertos sociales-urbanos Gelves

6. Formas de potenciar estas iniciativas desde el Trabajo Social en la intervención con personas mayores

El/la Trabajador/a Social puede potenciar, gestionar y coordinar estas y otras iniciativas de Economía Colaborativa desde dentro de los propios centros para personas mayores o bien desde las entidades sociales.

En el caso de las Monedas Sociales, en las que se encuentran los Bancos del Tiempo, se pueden realizar proyectos promoviendo la participación no solo de los residentes sino también del resto de la comunidad, realizando para ello difusión en las entidades sociales de la zona o de otras zonas cercanas, en otras Residencias o centros de personas mayores, parroquias, etc.

De la misma forma, también se puede realizar un proyecto de Huerto Urbano en espacios exteriores del centro. Sin embargo en ocasiones no se cuenta con espacios adecuados y es necesario adaptar la actividad mediante otras alternativas, como es el caso de recipientes especiales y otros instrumentos presentes en el mercado para el cultivo. Por lo tanto, a diferencia de un proyecto de Banco del Tiempo, el cual requiere un presupuesto muy bajo, el diseño y montaje de un Huerto Urbano puede requerir ciertos costes económicos.

En el caso de aquellos centros o entidades que no dispongan de recursos económicos suficientes para afrontar los costes para poner en marcha este tipo de actividades, existe otra iniciativa de Economía Colaborativa que cada vez es más utilizada por entidades que necesitan financiación para sus proyectos. Se trata del *Crowdfunding* o “microfinanciaciones” colectivas. En este caso el/la profesional puede elaborar un plan de negocio en el que se explique el proyecto, después publicarlo en una plataforma web de *Crowdfunding* y así solicitar financiación.

Otra forma de incluir iniciativas colaborativas dentro de los centros puede ser creando

un proyecto de transporte compartido para los familiares o allegados de los/as residentes. En ocasiones puede darse el caso de que estos no puedan acudir al centro con regularidad por falta de transporte, el horario del transporte no coincide con las horas de visitas, el desplazamiento les supone un gasto económico elevado, etc. Por ello, identificar estas situaciones y ofrecerles una respuesta a través de un proyecto para compartir vehículo y gastos de combustible, puede mejorar enormemente la cantidad y la calidad de las visitas que reciben los/as residentes.

Por lo tanto, las funciones principales del Trabajador/a Social para poner en marcha algún proyecto de los planteados anteriormente, estarían orientadas principalmente a la planificación, desarrollo y coordinación de las iniciativas, así como la búsqueda de recursos en los casos en los que fuera necesario.

Por otro lado, estas iniciativas pueden ser impulsadas no solo desde los centros o entidades sociales, sino que también existen otras salidas profesionales para la potenciación de Economía Colaborativa en el ámbito de la atención gerontológica. De esta forma, podemos elaborar por cuenta propia un proyecto y presentar la propuesta a las siguientes entidades:

- Residencias públicas
- Residencias privadas
- Residencias concertadas
- Centros de Día
- Dirección General de Personas Mayores
- Ayuntamiento u otras instituciones públicas o privadas a través de diferentes convocatorias de acción social.
- Fundaciones, proponiéndonos a las mismas para presentar el proyecto de Economía Colaborativa a través de convocatorias.

Asimismo, también se puede poner en marcha el proyecto de Economía Colaborativa por cuenta propia consiguiendo financiación por medio de las plataformas de *Crowdfundig*.

7. Conclusiones

En las últimas décadas ha ido en aumento la preocupación de los organismos internacionales y nacionales por el fomento de la participación de las personas mayores, convirtiéndose en un elemento clave a promover. Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece se ha convertido en un objetivo primordial.

En este sentido, los profesionales del Trabajo Social debemos ser capaces de encontrar nuevas estrategias y herramientas que nos permitan trabajar junto con las personas mayores para que puedan disfrutar de su autonomía, seguir desarrollándose, participando y mantenerse plenamente integrados en su propio entorno.

Las iniciativas de Economía Colaborativa cada vez están más presentes en diferentes ámbitos de la acción social. Bancos del Tiempo y Huertos Urbanos cada vez tienen mayor presencia en el ámbito de la atención gerontológica.

Los numerosos beneficios que han sido expuestos a lo largo del artículo ponen en evi-

dencia la necesidad del desarrollo de estudios e investigaciones que traten con profundidad los efectos positivos que la participación en estas iniciativas puede tener para la calidad de vida de las personas mayores.

Se tratan de iniciativas que no solo pueden resultar una herramienta con un gran potencial para la intervención de los/as profesionales del Trabajo Social con las personas mayores, sino que puede proporcionar nuevos escenarios de intervención con nuevas oportunidades laborales.

8. Bibliografía

- Amorós, P., Bartolomé, M., Sabariego, M. & De Santos, J. (2014). *Construyendo futuro. Las personas mayores: una fuerza emergente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Conill, J., Cárdenas, A., Castells, M., Servon, L. & Hlebig, S. (2012). *Otra vida es posible: prácticas económicas alternativas durante la crisis*. Barcelona: Editorial UOC.
- Cuenca, C. (2007). La Gestión del tiempo y su intercambio: los Bancos del Tiempo. En C. Esteban, I. De la Torre, J.I. Martín, J.M. Rodríguez, I. De Puelles, P. Vega, P- Fernández, J.C. Alía & R. Vidal, *Gestión del Tiempo y Evolución de los usos del tiempo* (pp. 121-134). Madrid: Visión Net.
- Pérez, V., Malagón, J.L. & Amador, L.V. (2006). *Vejez, autonomía o dependencia pero con calidad de vida*. Sevilla: Dykinson.
- Puente, R. (2012). *Los Huertos Urbanos de Sevilla: de la tradición a la novedad*. Sevilla: Diputación de Sevilla.
- Rubio, R. (2006). La influencia de los estilos de vida en el envejecimiento. En V. Pérez, J.L. Malagón & L.V. Amador (Coords.), *Vejez, autonomía o dependencia pero con calidad de vida* (pp. 39-46). Sevilla: Dykinson.
- Schalock, R.L. & Verdugo, M.A. (2003). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza Editorial.
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (s.f.). *Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia. Manual de Recomendaciones*.

9. Webgrafía

- Alfama, E., Canal, R. & Cruells, M. (2012). *Las políticas de envejecimiento activo en el Estado español (2002-2012): ¿promoviendo la ciudadanía y la participación de las personas mayores?* Obtenido el 25 de abril de 2016, de <http://www3.uah.es/congresoreps2013/Paneles/panel5/sesion2/martama/TCAlfama.pdf>
- Aguilar, J.M., Álvarez, J. & Lorenzo, J.J. (2011). Factores que determinan la calidad de vida de las personas mayores, *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 161-168. Obtenido el 14 de abril de 2016, de http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen4/INFAD_010423_161-168.pdf
- Burgess, G. (2014). *Evaluation of the Cambridgeshire Timebanks*. Cambridge: Cambridge Centre for Housing and Planning Research. Obtenido el 2 de octubre de 2016, de <http://www.cchpr.landecon.cam.ac.uk/Downloads/Time-Bank-Evaluation-Final-Report>

- Cañigueral, A. (2014). *Vivir mejor con menos: descubre las ventajas de la nueva economía colaborativa*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Obtenido el 18 de mayo de 2016, de <http://www.rebellion.org/docs/205643.pdf>
- Carmona, Pérez, M. & Sarasola, J.L. (2012). Propuestas saludables para el envejecimiento activo. *Revista Educativa Hekademos*, 11. Obtenido el 20 de agosto de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4059749>
- Del Moral, L. (2014). Trueques e intercambios de tiempo: ¿respuestas inmediatas o propuestas de fondo frente a una crisis multidimensional y sistémica?, *Economista Sin Fronteras*, 12, 15-18. Obtenido el 22 de mayo de 2016, de <http://ecosfron.org/ecosfron/wp-content/uploads/DOSSIERES-EsF-12-Econom%C3%ADa-en-colaboraci%C3%B3n.pdf>
- Del Valle, G. & Coll, L. (2011). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Barcelona: Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB. Obtenido el 26 de abril de 2016, de <http://salut-envelliment.uab.cat/publicacions/docs/relacionsocialsesp.pdf>
- Fernández, T. & Ponce de León, L. (2013). Envejecimiento activo: recomendaciones para la intervención social desde el modelo de gestión de casos, *Portularia*, 13(1), 87-97. Obtenido el 17 de abril de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/1610/161026336005.pdf>
- Filardo, C. (2011). *Documentos de Trabajo Social*, 49, 204-219. Obtenido el 2 de junio de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475>
- García, J. (Coord.) (2014). *Guía de economía social y solidaria para la administración local*. Barcelona: Diputación de Barcelona. Obtenido el 18 de mayo de 2016, de http://www.encuentromesa.es/documentos/Guia_economia_social_y_solidaria_para_la_administracion_local.pdf
- Gisbert, J. (2010). *Vivir sin empleo: trueques, bancos del tiempo, monedas sociales y otras alternativas*. Barcelona: Los libros del lince. Obtenido el 22 de mayo de 2016, de https://books.google.es/books?id=KA7OCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gs_bse_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Gisbert, J. (2014). Los sistemas LETS: concepto e historia, *Economista Sin Fronteras*, 12, 11-14. Obtenido el 22 de mayo de 2016, de <http://ecosfron.org/ecosfron/wp-content/uploads/DOSSIERES-EsF-12-Econom%C3%ADa-en-colaboraci%C3%B3n.pdf>
- Lang, G., Resch, K., Hofer, K. Braddick, F. & Gabilondo, A. (2010). *Background document for the Thematic Conference on Mental Health and Well-being among Older*. Luxembourg: European Communities. Obtenido el 28 de abril de 2016, de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm46.pdf>
- Lidón, M. (2011). Ayuda mutua, Redes de reciprocidad igualitaria y paz. En F.A. Muñoz y M.J. Bolaños (Coords.), *Los hábitos de la paz: teorías y prácticas de la paz imperfecta* (pp. 147-180). Universidad de Granada. Obtenido el 17 de abril de 2016, de http://www.ugr.es/~eirene/publicaciones/los_habitus_de_la_paz/habitus_7.pdf
- López, E. & Aranguren, N. (2007). La ayuda mutua en el mundo rural, *Revista de Servicios Sociales y Política Social*, 80, 29-36. Obtenido el 17 de abril de 2016, de http://www.cgtrabajosocial.es/app/webroot/revista_digital/publicas/no_80_ayuda_mutua/
- Malagón, J.L. (2002). *Mitos y ritos de la vejez consecuencias sociales del envejecimiento en*

- las sociedades contemporáneas*. Universidad Pablo de Olavide. Obtenido el 16 de abril de 2016, de <https://www.upo.es/cms1/export/sites/upo/protocolo/documentos/leccion-inaugural/leccion-02-03.pdf>
- Mejías, A.I. (2013). Contribución de los Huertos Urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, 6, 85-103. Obtenido el 20 de abril de 2016, de <http://acdc.sav.us.es/habitatysociedad/images/stories/No6/HyS6-mon4-85-104.pdf>
- Méndez, R. (2015). Redes de colaboración y economía alternativa para la resiliencia urbana: una agenda de investigación, *Biblio 3W Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, 20(1139), 1-24. Obtenido el 18 de mayo de 2016, de <http://www.ub.edu/geocrit/b3w-1139.pdf>
- Moyano, R. (2014). La agricultura familiar revisitada. Una mirada a la agricultura como factor de desarrollo social y económico. *Ambienta*, 107,6-18. Obtenido el 16 de agosto de 2016, de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-56050/Ambienta%20n%C2%BA%20107%20Junio%202014.pdf>
- Peña, I. (2011). Terapia Hortícola-Horticultura Educativa Social y Terapéutica. *Autonomía Personal*, 4, 32-41. Obtenido el 3 de julio de 2016, de <http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3976/Terapia%20hort%C3%ADcola.pdf?sequence=1&rd=0031471544069951&rd=003150495776053>
- Priego, C. (2011). Áreas verdes en las ciudades. Nuevas formas de entender la naturaleza urbana. *Ambienta*, 97, 46-65. Obtenido el 20 de abril de 2016, de http://www.magrama.gob.es/ministerio/pags/Biblioteca/Revistas/pdf_AM%2FAmbienta_2011_97_46_63.pdf
- Puente, R. (2013). *Guía para la creación de huertos sociales ecológicos en Andalucía*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural. Obtenido el 20 de abril de 2016, de http://www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca/portal/comun/galerias/galeriaDescargas/cap/produccion-ecologica/huertos_sociales-WEB.pdf
- Seyfang, G. & Smith, K. (2002). *The Time Of Our Lives: Using time banking for neighbourhood renewal and community capacity-building*. London: New Economics Foundation. Obtenido el 3 de octubre de 2016, de http://www.timebanks.co.uk/downloads/the%2otime%20of%20our%20lives_summary%20evaluation.pdf
- Sierra, N. (2015). *Ciudades para las personas: Escenarios de vida*. España: Ediciones Díaz de Santos. Obtenido el 22 de abril de 2016, de https://books.google.es/books?id=euU_...
- Vega, J.L., Buz, J. & Bueno, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 33-53. Obtenido el 24 de mayo de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404504>
- VV.AA. (s.f.). *Promover la puesta en marcha de huertos familiares de titularidad municipal*. Granada: Diputación de Granada. Obtenido el 20 de mayo de 2016, de <http://www.upv.es/contenidos/CAMUNISO/info/Uo671696.pdf>
- VV.AA. (2002). Keeping the GP away. A NEF briefing about community time banks and health. Obtenido el 25 de julio de 2016, de <http://timebanks.org/wp-content/uploads/2014/01/KeepingtheGPAway.pdf>
- VV.AA. (2009). *Envejecer con éxito: prevenir la dependencia*. Fundación EDE Fundazioa; Consejería de Vivienda y Asuntos Sociales del País Vasco. Obtenido el 15 de mayo de 2016, de

<http://www.fundacionede.org/ca/archivos/investigacionsocial/16-Envejecer-con-exito-prevenir-Dependencia.pdf>

VV.AA. (2010a). *Libro Blanco del envejecimiento activo*. Sevilla: Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social de la Junta de Andalucía. Obtenido el 20 de abril de 2016, de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/andalucia-libroblanco-01.pdf>

VV.AA. (2010b). Tiempo a cambio de tiempo, una nueva solidaridad social, *Revista 60 y más*, 292, 8-13. Obtenido el 24 de mayo de 2016, de <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/ses292.pdf>

VV.AA. (2013a). Economías colaborativas o comunitarias, *Revista Opciones*, 44, 13-28. Obtenido el 20 de Mayo de 2016, de <https://blog.jubilares.es/2013/11/14/economias-colaborativas-juntos-podemos/>

VV.AA. (2014). Economía en colaboración. *Economistas sin fronteras*, 12. Obtenido el 10 de julio de 2016, de <http://ecosfron.org/ecosfron/wp-content/uploads/DOSSIERES-EsF-12-Econom%C3%ADa-en-colaboraci%C3%B3n.pdf>