



CAPABILITY-TB

INCLUSION AND PARTICIPATION

CAPABILITY-TB

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE APRENDIZAJE
PARA MEJORAR LA INCLUSIÓN Y PARTICIPACIÓN DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD A TRAVÉS DEL BANCO
DE TIEMPO

PRODUCTO INTELECTUAL 1

GUÍA METODOLÓGICA CO-CREADA

MARZO 2021



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROJECT NUMBER: 2020-1-ES01-KA204-083082

Socios



FORBA



Fecha - Marzo 2021

Cofinancia por

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea .
Esta publicación refleja solo las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser considerada responsable por ningún uso de la información que en ella se contiene.

CONTENIDOS

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	5
1.1 NECESIDAD	6
1.2 NUESTROS OBJETIVOS	7
1.3 COOPERACIÓN EUROPEA	8
1.4 RESULTADOS ESPERADOS	9
1.5 CONSORCIO CAPABILITY-TB	10
1.6 PROYECTO INNOVATION	11
1.7 OBJETIVOS DE GRUPO	11
2. PRODUCTO INTELECTUAL 1 (IO1): DESCRIPCIÓN	12
3. APROXIMACIÓN CONTEXTUAL A LOS CONCEPTOS DE LOS BANCOS DE TIEMPO	13
4. LO ÚLTIMO EN EUROPA EN CUANTO A BANCOS DE TIEMPO	15
4.1 ESPAÑA	15
4.2 AUSTRIA	16
4.3 GRECIA	16
4.4 ITALIA	17
4.5 PORTUGAL	17
5. RESULTADOS PRINCIPALES DE LAS SESIONES DE CO-CREACIÓN CON POTENCIALES USUARIOS FINALES	18
6. TRAINING PROGRAM CHARACTERIZATION	21
6.1 DESIGNACIÓN	21
6.2 INTRODUCCIÓN	21
6.3 PARTICIPANTES	22
6.4 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	23
6.5 CONTENIDOS DEL APRENDIZAJE	24
6.6 KIT DEL PROGRAMA DE APRENDIZAJE	24
6.7 MÉTODO DE ENSEÑANZA	24
6.8 REQUISITOS TÉCNICOS	24

CONTENIDOS

7. DISEÑO DEL PROGRAMA DE APRENDIZAJE	25
7.1 DEFINICIÓN DE LAS NECESIDADES DE APRENDIZAJE	25
7.2 DISEÑO DEL CURSO MIXTO	25
(1) SELECCIÓN DE LA APROXIMACIÓN METODOLÓGICA	26
(2) DEFINICIÓN DE LA APROXIMACIÓN METODOLÓGICA	28
(3) CONTENIDOS DEL CURSO - PROPUESTA POR DETERMINAR -	34
(4) ITINERARIO PEDAGÓGICO DEL CURSO	34
(5) EVALUACIÓN DE LA DEFINICIÓN METODOLÓGICA	34
(6) DEFINICIÓN DE LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE	35
(7) DESARROLLO DEL ENTORNO DE APRENDIZAJE	35
(8) DESARROLLO DE RECURSOS PEDAGÓGICOS	36
(9) APOYO A LA DEFINICIÓN DE APRENDIZAJE	

8. REFERENCIAS

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1 NECESIDADES

70 millones de personas de la EU-28 de 15 años o más son personas con Discapacidad (según una encuesta europea de salud e integración social). La discapacidad depende de cómo los factores ambientales apoyan la plena participación e inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad. Siendo la inclusión social una dimensión crucial del Modelo de Calidad de Vida (Schallock & Verdugo, 2002).

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (UNCRPD, 2006) promueve la participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad (Art.19) reconociendo el derecho de las personas con discapacidad a vivir en la comunidad, con las mismas opciones que los demás, y a disfrutar plenamente de sus plena inclusión y participación en la comunidad. También promueve el conocimiento de las capacidades y contribuciones de las personas con discapacidad (Art. 8). La Estrategia Europea de Discapacidad 2021-2030 y el Pilar Europeo de Derechos Sociales también son un pilar clave en el que se basan los cimientos del proyecto CAPABILITY-TB.

ECONOMÍA COLABORATIVA (SE), adoptando varias formas, está transformando la forma en que millones de personas tienen acceso a bienes y servicios al unir de manera innovadora a las personas que necesitan estos artículos con quienes están dispuestos a proporcionárselos, haciéndolo más fácil y más asequible que a través de los modelos tradicionales. La ECONOMÍA COLABORATIVA SIN FINES DE LUCRO (NFPSE), también conocida como SE "real o pura", se basa en sistemas de intercambio recíproco sin intercambio monetario (a través de créditos de tiempo, moneda comunitaria, servicios compartidos, etc...).

La forma más establecida de NFPSE son los BANCOS DE TIEMPO (TB). Da una hora de servicio a otra persona y recibe un crédito de tiempo, cuando una red de miembros acuerde recibir créditos por los servicios que brindan otros miembros (www.timebanks.org/what-is-timebanking). Los TB son sistemas que miden y recompensan el esfuerzo que las personas realizan en sus comunidades locales, para apoyar a otras personas, a menudo de manera muy informal, y que permiten a las personas también recurrir al apoyo informal cuando lo necesitan (Potencial de los TB para apoyar la inclusión social. Comisión de la UE. www.publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC85642/jrc85642.pdf).

Los TB son un mecanismo innovador para canalizar el apoyo social informal e involucrar a los grupos socialmente excluidos en actividades comunitarias, para fomentar su inclusión social. Al promover el voluntariado mutuo, generan confianza, capital social, reciprocidad y autoayuda comunitaria entre personas que normalmente serían receptores pasivos de ayuda externa. Como todas las horas son iguales, sin importar la naturaleza del acto, se enfoca en las capacidades de las personas más que en sus fallos (Exclusión social y Bancos de tiempo. www.researchgate.net/publication/4910497).



Los bancos de tiempo son relevantes para la formulación de políticas en el ámbito de las personas con discapacidad (Los TB tienen potencial para apoyar la inclusión social. Comisión de la UE):

- Centrarse en las capacidades más que en las discapacidades de las personas con discapacidad, promover la conciencia de sus capacidades y contribuciones.
- Incrementar la inclusión y participación en la comunidad de las personas con discapacidad, proporcionándoles nuevas redes sociales o mejorando las existentes y animándolas a entender los importantes roles que pueden jugar en esas redes.
- Brindar apoyo voluntario

Si bien los TB han existido antes que el Internet, el nuevo "software colaborativo" ha facilitado mucho el proceso de intercambio, lo que ha dado lugar a la aparición de muchas nuevas plataformas online de TB en los últimos años.

Sin embargo, la participación de personas con discapacidad en TB es actualmente baja debido a varias barreras, entre otras:

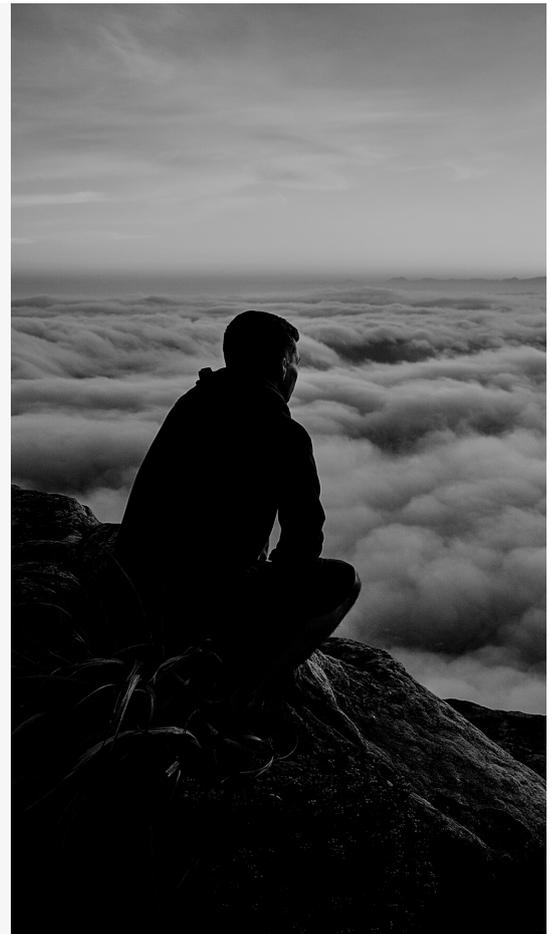
- Falta de conocimiento de la existencia y el potencial de estas herramientas.
- Falta de autoconocimiento y confianza propia de las personas con discapacidad en cuanto a las capacidades que se pueden desplegar y compartir con la comunidad.
- Los apoyos de las personas con discapacidad (profesionales, familiares y otros) han tardado en comprender el significado de lo que es posible y cómo apoyar a las personas con discapacidad.
- Falta de habilidades digitales generales y específicas relacionadas con las plataformas online de TB

1.2 NUESTROS OBJETIVOS

CAPABILITY-TB se lanza con el objetivo principal de incrementar las competencias (actitudes, conocimientos, habilidades) de las personas con discapacidad y sus apoyos para mejorar su inclusión y participación a través de los bancos de tiempo.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar / motivar a este colectivo sobre el uso de TB
- Promover el autoconocimiento y el descubrimiento de capacidades de las personas con discapacidad y su despliegue.
- Incrementar la participación de las personas con discapacidad en las redes sociales estructuradas en torno a los TB
- Promover el apoyo mutuo promoviendo el intercambio entre personas con diferentes capacidades
- Promover el acceso fácil y rentable de las personas con discapacidad a bienes y servicios.
- Involucrar a los apoyos en una cooperación eficaz con las personas con discapacidad e incluso participar en TB
- Desarrollar habilidades digitales generales y específicas relacionadas con las plataformas online de TB



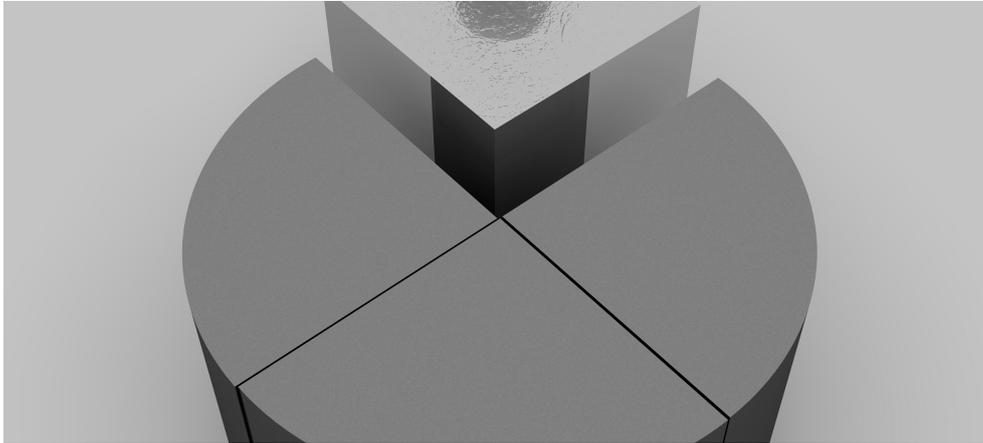
1.3 COOPERACIÓN EUROPEA



Se necesita cooperación de las organizaciones a nivel europeo:

- La metodología y herramientas de aprendizaje se adaptarán con criterios nacionales, en función del posicionamiento cultural de las personas con discapacidad, madurez de los TB, capacidades de los servicios profesionales, etc., entregando un programa de formación aplicable a casi cualquier región europea, debido al intercambio de experiencias y evaluación por parte de expertos y usuarios finales procedentes de diferentes países con culturas, niveles tecnológicos y socioeconómicos específicos.
- El efecto multiplicador europeo será posible con la cooperación de asociaciones y entidades de diferentes países y sus redes.

1.4 RESULTADOS ESPERADOS



Los resultados esperados del proyecto CAPABILITY-TB son:

- Una "Guía Metodológica Co-Creada" (I.O.1) con la participación directa de personas con discapacidad (PwD) y otros usuarios finales, con el objetivo principal de discutir y consensuar con ellos los contenidos definitivos, enfoque de metodologías de aprendizaje y herramientas para integrarse en el programa de aprendizaje.
- Un conjunto de "actividades de formación en los bancos de tiempo" (I.O.2) incluyendo actividades de formación tanto de forma presencial, como online, para potenciar la experiencia de las Personas con Discapacidad (PwD) y de sus apoyos (profesionales, familiares, miembros de la comunidad, etc.), de manera que los alumnos desarrollarán las competencias específicas mediante la creación de un banco de tiempo real y / o participando en otros bancos de tiempo existentes. El desarrollo de unas directrices para apoyar a los capacitadores en la implementación de las "Actividades de capacitación sobre bancos de tiempo" como parte de este producto.
- Un conjunto de "Materiales de formación" (I.O.3) adaptados a las personas con discapacidad (PwD) y sus apoyos sobre cómo fomentar la inclusión y participación a través de los bancos de tiempo (TB) para ser utilizados junto con la implementación de las "Actividades de capacitación de los bancos de tiempo" (I.O.2).
- Una "herramienta de formación electrónica CAPABILITY-TB" (I.O.4) para apoyar la implementación de las actividades de aprendizaje de bancos de tiempo "(I.O.2), incluyéndose la opción de crear un banco de tiempo online donde los alumnos se capacitarán en las competencias necesarias para participar y mejorar su inclusión social
- Implementación de 6 Eventos Multiplicadores sobre cómo incrementar la inclusión y participación de las personas con discapacidad a través de los bancos de tiempo (TB) dirigidos a aquellos interesados y que podrían multiplicar el impacto del proyecto
- Desarrollo de Acciones de Difusión dirigidas al colectivo europeo relacionado con la Discapacidad

ACCIONES PILOTO DE VALIDACIÓN: en las cuales participarán 100 personas con discapacidad (PwD) y sus apoyos para la validación de los resultados del proyecto (40 en España y 20 en Italia, Portugal y Grecia)

1.5 CONSORCIO CAPABILITY-TB

CAPABILITY-TB esta formado por la siguiente organización:

5 entidades trabajando en el ámbito de apoyo a las personas con discapacidad:

- Amica (España) es una iniciativa social cuya misión es descubrir las capacidades que hay en cada persona, apoyándola en las limitaciones, la autonomía, el ejercicio de derechos y la participación con responsabilidades en la comunidad, para que la persona pueda convertirse en protagonista de su vida y llevar a cabo el necesario cambio social. Su objetivo es ser un recurso para promover redes de apoyo y acompañamiento a la persona en la comunidad, a través de proyectos colaborativos de innovación.
- COPAVA (España) - La Asociación Coordinadora de Entidades de Atención a Personas con Diversidad Intelectual Funcional de la Comunidad Valenciana es una asociación sin ánimo de lucro constituida en 1980, que nace de la necesidad de aglutinar los intereses de los centros ocupacionales de Personas con Diversidad Intelectual en el zona de la Comunidad Valenciana, España. Reúne y presta servicios comunes a 53 entidades de atención, con un potencial humano integrado por 2.500 personas con discapacidad intelectual y 540 profesionales.
- C.E.C.D. Mira Sintra (Portugal) - Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, C.R.L. (Centro de Educación para personas con discapacidad) es una cooperativa de solidaridad social, una organización sin animo de lucro reconocida por el Gobierno como una organización de utilidad pública.
- Actividades de cooperación social para grupos vulnerables - EDRA (Grecia) (Abreviatura: K.S.D.E.O. "EDRA") es una organización sin fines de lucro - Cooperativa social, que opera en los campos de la salud mental y la discapacidad intelectual desde 2001, creando conciencia sobre asuntos relacionados con la salud mental y defender los derechos de los grupos vulnerables. K.S.D.E.O. "EDRA" opera en los siguientes sectores: salud mental, discapacidad intelectual, infancia y familia, grupos sociales vulnerables.
- Consorzio Solidarietà Sociale Forlì-Cesena (Italia) es una Empresa Social que nació en 1985 a partir de un grupo de asociaciones, cooperativas sociales y particulares que querían tener un punto de coordinación para sus intervenciones sociales en el territorio local. Ahora representa a 5 cooperativas sociales y 2 asociaciones con alrededor de 470 trabajadores en total (14 con necesidades especiales). A nivel local opera en la provincia de Forlì-Cesena y a nivel regional / nacional es miembro de diferentes redes italianas del sector servicios.

1 Instituto de Investigación especializado en Economía Colaborativa, incluyendo los bancos de tiempo, tanto en el área de investigación como de aplicación a colectivos específicos

- **Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt - Centro de investigación sobre la vida laboral, Viena - FORBA (Austria)** es un instituto de investigación independiente, establecido en 1991 como una organización sin ánimo de lucro especializada en la investigación de las ciencias sociales en el área de la vida laboral. El personal académico de FORBA tiene experiencia en sociología, ciencias políticas, economía, informática y estadística. Los investigadores de FORBA también enseñan regularmente en varias universidades y colegios. La investigación en FORBA cubre tanto la investigación aplicada como la básica en un contexto internacional y en un intercambio continuo con las partes interesadas que también incluye la consultoría en el diseño de puestos de trabajo y el uso de TI en las empresas.

1 Entidad sin ánimo de lucro especializada en desarrollo de Plataformas de aprendizaje via internet, Alfabetización TIC e Innovación Social con experiencia específica en la promoción del uso de bancos de tiempo

- **IED - Instituto de desarrollo empresarial (Grecia)** es una organización de investigación, establecida en 2005, con un enfoque en la promoción del espíritu empresarial para todos. La actividad principal de la organización es la implementación de proyectos en el marco de algunos de los programas más influyentes e innovadores de Europa, como: HORIZON 2020 y ERASMUS +.



1.6 INNOVACIÓN DEL PROYECTO

Hasta donde sabe el Consorcio, no se ha puesto en marcha ningún proyecto, a nivel europeo, de formación directa de PwD y sus Apoyos para mejorar su inclusión y participación a través de bancos de tiempo.

CAPABILITY-TB será un NUEVO PROYECTO DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIO, basado en los siguientes enfoques innovadores y diferentes:

- Difundir los beneficios de los TB y las plataformas en línea existentes relacionadas con el TB dentro del sector de la discapacidad, entregando pautas para su adecuada explotación por parte de ellas. Centrarse en la identificación y el despliegue de capacidades en lugar de las discapacidades de las personas con discapacidad.
- Implicación directa de las personas con discapacidad, apoyándolas para que participen efectivamente como usuarios y proveedores de servicios en TB.
- Desarrollar las habilidades digitales adecuadas para permitir que las personas con discapacidad participen en TB en línea
- Involucrar a los profesionales y las familias como "apoyos", no solo como cuidadores

1.7 OBJETIVOS DE GRUPO

CAPABILITY-TB cuenta con la participación de miembros de los siguientes grupos destinatarios:

- **Personas con discapacidad** (PwD)
- **Apoyos de las personas con discapacidad** (Profesionales, familiares y otros)

Están directamente involucrados en las siguientes actividades:

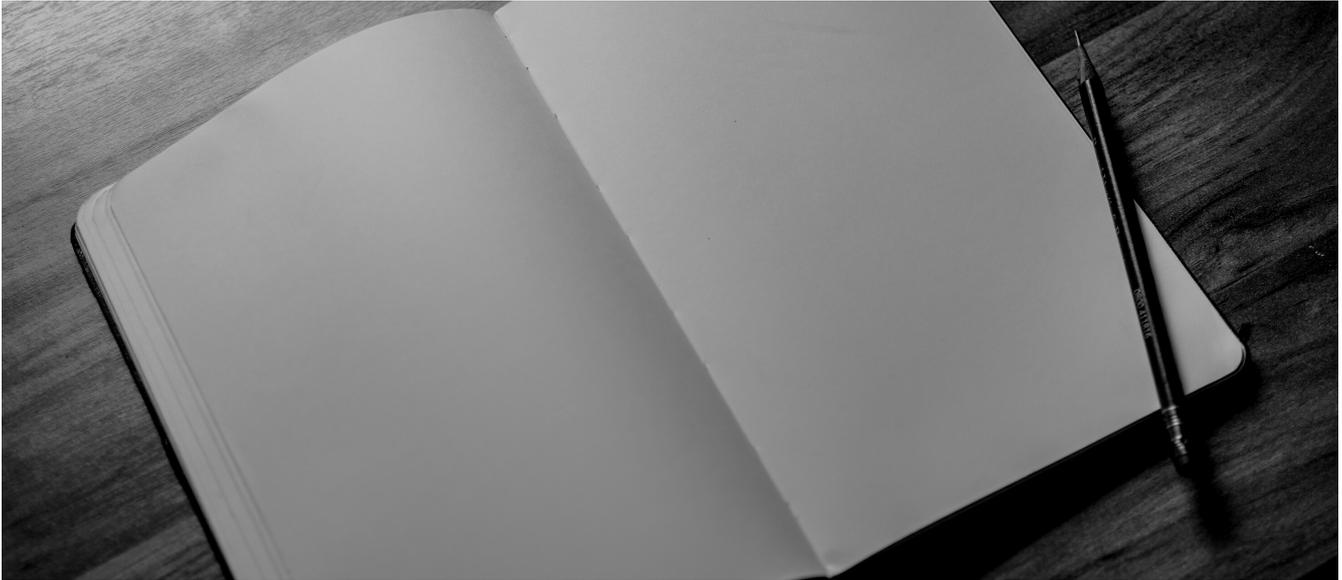
- Sesiones de co-creación; participarán directamente en las Sesiones de Co-Creación orientadas a obtener aportaciones directas de los usuarios finales que podrían mejorar la adopción de la metodología de formación y aumentar su capacidad para lograr los objetivos del proyecto.
- Acciones de validación piloto; participarán directamente en las Acciones de Validación de los resultados del proyecto, orientadas a evaluar su calidad y efectividad
- Acciones de Difusión; participarán directamente en los eventos multiplicadores organizados por el Consorcio y también serán abordados indirectamente por las acciones de difusión a realizar durante el proyecto (presentaciones de sensibilización en las entidades en el ámbito de la discapacidad, web, redes sociales, trípticos...)

La selección de los participantes en las acciones de validación piloto será hecha de acuerdo con los siguientes criterios:

- Al menos el 50% de los participantes serán personas con discapacidad.
- Se fomentará la participación de personas con diferentes tipos de discapacidad (intelectual o física)
- Cuando sea posible, al menos el 50% de los participantes serán mujeres para evitar desigualdades de género
- Se fomentará la participación de personas con varios rangos de edad con el fin de obtener información sobre la aplicabilidad del proyecto en todo el espectro de edades.



2. PRODUCTO INTELECTUAL 1 (IO1) DESCRIPCIÓN



Con el propósito de desarrollar un programa de formación para mejorar la inclusión y participación de personas con discapacidad a través de los bancos de tiempo, la guía metodológica será el primer escalón (IO1) a completarse.

El IO1 será útil para asegurar que el programa de formación se desarrolle de acuerdo con los requisitos, expectativas y necesidades de las personas con discapacidad y sus apoyos, considerando un análisis a nivel estatal, con el fin de reflejar en la mayor medida posible, las necesidades y especificidades nacionales en el desarrollo.

Esta guía está desarrollada para optimizar el programa de formación CAPABILITY-TB y, en particular, los productos intelectuales que se desarrollarán en las próximas etapas del proyecto:
Actividades de formación de bancos de tiempo (IO2),
Materiales de formación (IO3)
Herramienta de capacitación electrónica CAPABILITY-TB (IO4).

La Guía Metodológica se co-crea con la participación directa de personas con discapacidad, personas de apoyo y otros usuarios finales, con el objetivo principal de discutir y consensuar las metodologías, contenidos y herramientas definitivas a ser incluidas en el desarrollo del programa de formación CAPABILITY-TB.

Este documento también contiene información sobre el concepto de banco de tiempo y el marco de las TIC en la actualidad y se basa en los principales resultados recopilados a través del análisis de la génesis y el estado del arte de los Bancos de Tiempo en cada país socio.

3. APROXIMACIÓN CONTEXTUAL AL CONCEPTO DE LOS BANCOS DE TIEMPO

Los avances tecnológicos en los sistemas de información y comunicación han afectado profundamente a muchos aspectos de la vida de las personas. Los rápidos cambios de los últimos años dieron lugar a nuevas formas de trabajo, a nuevas y rápidas formas de comunicarse ya muchos cambios en el mundo del consumo. Las herramientas, aplicaciones, software y hardware emergentes, etc., están abriendo oportunidades para comprometerse, participar y compartir. En teoría, las personas de diferentes regiones y países, con diferentes antecedentes y de diferentes edades pueden conectarse con relativa facilidad a través de Internet. Especialmente la difusión de dispositivos móviles fáciles de usar y la amplia disponibilidad de conexiones de banda ancha contribuyen a este desarrollo.

La "economía colaborativa", "gig-economy" o "sharing economy" son sólo algunos de los términos generales que circulan actualmente en la literatura científica y no científica para describir nuevas formas de comunicación, interacción y organización social. No existe una terminología clara: "Crowdsourcing", "crowdwork", "cloudsourcing", "co-creación" y "prosunción" son algunos de los términos que se utilizan actualmente para describirlo (Huws, 2016; Huws et al., 2016). Existen en muchos sectores diferentes y para una variedad de servicios, tanto limitados por el espacio como independientes del espacio, esta forma de intermediación de servicios o tareas entre personas impacta cada vez más la vida comunitaria.

Las plataformas online están mediando la interacción entre personas. Muchas cosas pueden estar mediadas a través de estas plataformas en línea: con frecuencia somos testigos del fenómeno en el transporte, la entrega (de alimentos), el alojamiento, la organización del trabajo, la ayuda al vecindario, etc. En los últimos años, las plataformas en línea han aumentado su importancia económica y han atraído la atención de los responsables políticos, los medios de comunicación y la industria (Comisión Europea, 2016a, 2016b).

En el centro de estos desarrollos se observan las mejoras continuas de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente la disponibilidad generalizada de conexiones de banda ancha y la difusión del uso de teléfonos inteligentes. Especialmente los servicios espaciales en alojamiento, transporte y trabajo doméstico facilitados por internet (móvil) se han disparado desde alrededor de 2010 y han contribuido sustancialmente a los ingresos y al comercio. Sin embargo, muchas características de la economía colaborativa se superponen con las formas de empleo "tradicionales".

Incluso antes (a partir de la década de 1990) del auge más reciente en las plataformas en línea para el transporte, la entrega de alimentos o el alojamiento para compartir (peer to peer) (Scholl et al. 2015), la asistencia mutua y complementaria entre las personas, es decir, el intercambio de información, el conocimiento, los bienes y productos o el alojamiento era bastante común en ciertas áreas y regiones. Los continuos desarrollos en las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), especialmente las herramientas emergentes de redes sociales, amplían igualmente las opciones para esta economía colaborativa sin ánimo de lucro. A pesar de la creciente presión por la comercialización por parte de los grandes actores, como Airbnb, las iniciativas sin fines de lucro que incluyen asistencia a las personas mayores, ayuda a los vecinos, clubes de trueque (círculos de intercambio) o iniciativas de desarrollo regional están prosperando bajo el entorno cambiante y las nuevas oportunidades tecnológicas.

Podemos imaginar, por ejemplo, una iniciativa de barrio hace un par de años, que quizás se organizó a través de reuniones, listas de correo no electrónicas, tableros de anuncios o el boca a boca. Internet, las redes sociales o las plataformas online permiten hoy en día que estas iniciativas se dirijan a muchas más personas de manera mucho más específica, para proporcionar información rápidamente, para automatizar ciertos intercambios entre los miembros, etc.



El razonamiento detrás de las iniciativas es variado y con frecuencia incluye un retroceso de un sistema económico globalizado, una postura crítica hacia una sociedad consumista, consideraciones ambientales o actitudes "hacer las cosas por uno mismo" (Baier et al.2016, Jaeger-Erben et al.2017). El trabajo voluntario también juega un papel crucial para muchas iniciativas. Otra motivación para participar en el intercambio por pares en línea puede ser la precariedad económica de los grupos socialmente excluidos (o desfavorecidos), para los cuales las plataformas pueden proporcionar acceso informal, y lo que es más importante, barato o gratuito, a servicios y bienes. Especialmente la crisis económica de 2008 llevó a un aumento del intercambio informal.

La evaluación científica de los efectos positivos entre la inclusión social y la salud mental y física está ampliamente documentada (Litwin y Shiovitz-Ezra 2011, Cornwell y Laumann 2015, Nyqvist 2014). La inclusión social en este sentido se refiere tanto a la calidad como a la cantidad de conexiones sociales y el aislamiento social y / o la soledad que pueden afectar negativamente a la salud física y mental. Según Holt-Lunstad et al. (2015) el aislamiento social puede aumentar el riesgo de mortalidad hasta en un 30%.

Una forma muy importante de economía colaborativa sin fines de lucro son los bancos de tiempo o las plataformas con sistemas de moneda alternativos basados en el tiempo. La idea de estos sistemas de intercambio es que cada hora comprometida con una tarea o con el trabajo sea igual, sin importar qué servicio se brinde o qué bien se produzca. Cada vez que una persona proporciona una hora, se almacena o acredita en la cuenta personal y por cada hora consumida, la cuenta se carga con una hora. Para dar un ejemplo: una persona experta en hacer cortes de cabello ofrece su servicio en una plataforma online (por ejemplo, un banco de tiempo) por valor de una hora por corte de cabello. Otra persona puede pagar por el corte de pelo con las horas acumuladas con el cuidado de mascotas de otra persona.

Históricamente, las iniciativas de monedas alternativas y sistemas de cambio basados en el tiempo se remontan al siglo XIX; A menudo, surgen nuevas iniciativas en tiempos de crisis económica y pobreza creciente. Los bancos de tiempo pueden considerarse un caso especial de sistemas de intercambio y comercio locales (LETS). Un ejemplo destacado de moneda local a gran escala se estableció en la década de 1930 en el municipio austriaco de Wörgl. Se considera que ha tenido bastante éxito, pero como se temía que interfiriera con el monopolio del Banco Nacional, se detuvo después de solo un año. Dado que los bancos de tiempo utilizan el tiempo como denominador común, no hay peligro de conflicto con las monedas oficiales.

La mayoría de los bancos de tiempo en el sentido actual se iniciaron a partir de la década de 1990, a menudo basándose en conceptos de Michael Linton (Reino Unido), quien acuñó el concepto LETS y Edgar Cahn (EE.UU.), quien popularizó el concepto de banco de tiempo. La mayoría de los sistemas de moneda alternativos o de bancos de tiempo actuales parecen utilizar el software "Cyclos" (<https://www.cyclos.org/>) para intercambiar bienes y servicios por monedas basadas en el tiempo u otros sistemas monetarios. Otros sistemas en uso incluyen el "Timeoverflow".

4. LO ÚLTIMO EN EUROPA EN CUANTO A BANCOS DE TIEMPO

LOS SOCIOS QUE FORMAN PARTE DEL PROYECTO CAPABILITY-TB Y QUE PERTENECEN A DIFERENTES PAÍSES DE EUROPA HAN REALIZADO UNA REVISIÓN SOBRE EL ESTADO DE LA CUESTIÓN RESPECTO A LOS BANCOS DE TIEMPO EN SUS RESPECTIVOS PAÍSES: ESPAÑA, PORTUGAL, AUSTRIA, ITALIA Y GRECIA .

A CONTINUACIÓN OFRECEMOS UN REPASO DEL PAISAJE SEGÚN CADA PAÍS.

4.1 ESPAÑA

La información principal sobre el estado de la cuestión fue recopilado por la Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo, creada en 2012 en Barcelona, y está formada por activistas vinculados a los TB de diferentes puntos de España. Dan soporte a los aproximadamente 150 TB activos en España, el 45% de los cuales están ubicados en Cataluña. Se estima que reúnen a unos 10.000 participantes. Según los responsables, la razón por la que las TB son tan populares en Cataluña es que la primera TB de España se creó en Barcelona y, además, la sociedad catalana tiene un gran sentido de asociacionismo.

Algunas TB son proyectos municipales, generalmente integrados en los consejos de servicios sociales, aunque con frecuencia son gestionados por una entidad privada seleccionada mediante concurso público. Los directivos destacan el hecho de que las TB han sido creadas indistintamente por gobiernos de diferentes ideologías.



4.2 AUSTRIA

Según un estudio exhaustivo de 2016 (Höllhumer / Trukeschitz), los bancos de tiempo e iniciativas similares en Austria se remontan a la década de 1990, y algunas de las primeras todavía existen unos 20 años después. Para 2015, el estudio identificó 38 organizaciones con 152 iniciativas locales. Para 33 organizaciones y 124 iniciativas locales, se disponía de datos del total de sus miembros, los cuales ascendían a 7.950 (provinientes de organizaciones) y 7.285 miembros (de iniciativas locales) para toda Austria. En comparación con datos anteriores, esto indica un marcado aumento de los miembros de bancos de tiempo e iniciativas similares durante los últimos 20 años o más: una estimación para 1997 ascendió a 800 miembros en Austria, un estudio de 2001 contó 1.782 miembros en 15 iniciativas.

Con respecto a los usuarios o grupos destinatarios, las iniciativas identificadas se caracterizan por un alto grado de apertura, lo que significa que, en general, no existen criterios exclusivos para convertirse en socio (salvo vivir en el respectivo barrio local). Aparte de este aspecto regional, los principales objetivos de las iniciativas encontradas fueron la provisión de apoyo mutuo e intercambio y discusión sobre formas alternativas de vida, en particular en los aspectos económicos, sociales y ecológicos.

4.3 GRECIA

La crisis financiera vivida por varios países europeos desde 2008, según Effi Amanatidou y Giorgos Gritzas (2015), allanó el camino para varios tipos de modelos de prestación de servicios diferentes en un esfuerzo por superar o limitar los impactos negativos de las medidas de austeridad en los ingresos, empleo y calidad de vida en general. Al mismo tiempo, existe una tendencia creciente a que las personas quieran estar más informadas y actúen a la sombra de la confianza perdida en las instituciones y los gobiernos establecidos (ibid). Esto a veces se traduce en un compromiso social más activo en la toma de decisiones de políticas públicas. También puede adoptar la forma de iniciativas comunitarias de base, autoorganizadas, que llenen la brecha cada vez mayor en la satisfacción de las necesidades inmediatas de la sociedad en relación con la nutrición, los servicios de salud, la atención, etc. Este último fenómeno es común en países que sufren de graves medidas de austeridad, si bien es coherente con el concepto de "coproducción" en la prestación de servicios públicos, que adquiere cada vez más importancia (ibid).

En la Grecia anterior a la crisis. Effi Amanatithou y Giorgos Gritzas (2015) señalan que se habían desarrollado menos de un puñado de espacios alternativos como bancos de tiempo, monedas alternativas y cooperativas.

Según los informes, los beneficiarios son principalmente grupos desfavorecidos (enfermos mentales, discapacitados, ancianos, ex presos, jóvenes). Si bien los ancianos y los jóvenes también se encuentran entre los grupos destinatarios de los bancos de tiempo griegos, su membresía se extiende también a los desempleados, las personas que se encuentran cerca o al borde de la pobreza, las personas que se sienten aisladas e indefensas, etc. Naturalmente, la crisis financiera aumentó el número de personas en estos grupos vulnerables. Sin embargo, las personas que ofrecen servicios también son miembros de la clase media o alta que satisfacen su necesidad de ayudar a sus semejantes, especialmente en estas difíciles condiciones económicas, y de participar en grupos sociales aumentando así su sociabilidad y capital social (ibid).



4.4 ITALIA

El primer banco de tiempo apareció en 1995 en Emilia Romagna en la ciudad de Parma y Sant'Arcangelo di Romagna. Los bancos del tiempo italianos tienen unas características que los hacen especiales y diferentes entre los demás existentes en Europa. En efecto, no nacieron para hacer frente a una crisis social o a problemas económicos, sino como parte de una estrategia de construcción de relación social, y bajo la influencia del pensamiento de la mujer sobre el tiempo de la vida como una cuestión social y política para no considerar solo en un ámbito privado. Los bancos del tiempo nacieron de un grupo de mujeres, madres con hijos y problemas de trabajo y asistencia y cuidado familiar en situación de alejamiento de la familia de origen. Estas mujeres pensaron que, con los bancos de tiempo, podrían reconstruir una comunidad/familia a la que encomendar a sus hijos en tiempos de crisis o pedir pequeños servicios para la gestión de la vida familiar.

Todas las personas, mujeres y hombres de todas las edades pueden unirse a un banco de tiempo. Alguien puede convertirse en titular de una cuenta bancaria de este tipo. No es necesario tener mucho tiempo o habilidades especiales. No es necesario ofrecer servicios cualificados profesionalmente, siempre que sea una actividad que puedas realizar con gusto. También puedes simplemente ofrecer y / o buscar compañía para hacer algo, como ir al cine, al teatro, etc., junto con otras personas que tengan los mismos intereses.

4.5 PORTUGAL

En 2000, la GRAAL (Asociación Cultural de Mujeres) inició el trabajo de creación de las condiciones para la implementación del banco de tiempo en Portugal. El primer contacto del GRAAL con el concepto de banco de tiempo tuvo lugar en un encuentro en Barcelona, en 1998, a través de la Asociación Salud y Familia, en el marco del proyecto "Por una Sociedad Activa". Esta asociación catalana ya había comenzado a revitalizar los bancos de tiempo, inspirada en iniciativas italianas, en particular la experiencia de Sant 'Arcangelo di Romagna, un pequeño pueblo a pocos kilómetros de Rimini, donde la Comisión Municipal de Igualdad de Oportunidades desarrolló un sistema de intercambio, entre mujeres, tratando de solucionar el problema de la escasez de tiempo, creando también un espacio de socialización.

La iniciativa del banco de tiempo fue reconocida como un servicio a la Conciliación Trabajo / Familia en el marco de la Comisión para la Igualdad en el Trabajo y el Empleo (CITE) e incluso fue mencionada en el presupuesto del Estado. Este apoyo se concedió por dos años y cayó ante los primeros indicios de la crisis. A principios de 2002 nacieron las primeras sucursales del banco de tiempo, la primera de las cuales abrió en Abrantes. Muchos otros siguieron, algunos cerraron sus puertas, otros permanecen activos, asumiendo diferentes configuraciones en los territorios donde este proyecto nació. Mientras tanto, los bancos de tiempo ganaban visibilidad, se consolidaban y en la actualidad, en Portugal, hay más de 1900 miembros de bancos de tiempo, de los cuales el 74% son mujeres. Hay 29 agencias que operan en diferentes puntos de la zona continental de Portugal y en las dos regiones autónomas, concentrándose en las zonas costeras y, sobre todo, en el norte del Tajo, siguiendo el patrón de distribución de la población del país.

Las agencias de los bancos de tiempo nacen de alianzas entre el GRAAL y entidades de distinta índole: Consejos Parroquiales, Ayuntamientos, Asociaciones, Fundaciones, Escuelas, IPSS, Órganos de Comunicación Social, etc. Se señaló el ejemplo de participación de Alda María, ciega, en el banco de tiempo de Alcanena. Actualmente solicita y brinda servicios en el banco de tiempo.

5. RESULTADOS PRINCIPALES DE LAS SESIONES DE CO-CREACIÓN CON USUARIOS FINALES POTENCIALES



Como se indica en el informe sobre los resultados de las sesiones de co-creación:

- Entre febrero y marzo de 2021 se han desarrollado dos sesiones de co-creación con los grupos destinatarios, por AMICA, CECD MIRA SINTRA, CSS FORLI, COPAVA y EDRA.
- El total de asistentes a las sesiones de co-creación ha sido de 119 personas, con representantes de los siguientes grupos: Personas con dificultades intelectuales y de desarrollo; Familiares de esas personas y profesionales de apoyo.
- El desglose de las personas que asisten a las sesiones de co-creación en función de sus perfiles ha sido: 55 Personas con dificultades intelectuales y de desarrollo; 9 Familiares de esas personas, 40 profesionales, 9 expertos nacionales en bancos de tiempo y 7 voluntarios.
- En cuanto a los contenidos formativos (talleres) propuestos a todos los asistentes en el pre-diseño anterior, coincidieron en términos generales en que existen intereses comunes, aunque se pudieron encontrar algunas diferencias en cuanto al interés en los contenidos según el país, ninguna de ellas fue lo suficientemente fuerte y general como para excluir cualquiera de los contenidos del programa de capacitación.

Se hicieron algunas sugerencias para mejorar el programa y sus contenidos, destacando varios temas importantes ya incluidos, algunos ejemplos son:

- 1.El enfoque debe apoyar el desarrollo de contenidos de manera que sean accesibles a todos los participantes, fomentar el establecimiento de un ambiente agradable durante la formación para que todos puedan aprender unos de otros. Los formadores deben ser motivadores, agradables de trato y atentos a las necesidades de los participantes;
- 2.A los asistentes les pareció que la cooperación conjunta tanto con expertos y miembros de la comunidad, como con voluntarios y otros, debería mantenerse y sostenerse;
- 3.Incluir encabezados de contenidos que permitan a los participantes descubrir aspectos que pueden aportar y necesitar de los bancos de tiempo; descubrir sus capacidades; compartir experiencias e intercambiar opiniones;
- 4.Asegurar la existencia de apoyo y promover la protección de los datos personales. Privacidad de los datos personales, pero también necesidad de seguridad desde el momento en que el intercambio implica el contacto cara a cara con personas desconocidas (general).
- 5.La propuesta de elevar los títulos de forma atractiva y accesible. De esta forma, los participantes pueden contextualizar el tema y empezar a pensar en él;
- 6.Cambiar la posición en el programa del taller 2 "Banco de tiempo y economía colaborativa", pasando a ser el taller número 1. El taller 1 "Capacidades y necesidades" apareció primero, y se propone que se coloque en segunda posición una vez que los participantes del curso ya tengan antecedentes conocimiento de lo que es un banco de tiempo. Esto seguiría un orden lógico como utilizado durante las sesiones de co-creación que también ha sido un proceso de aprendizaje para todas las personas que han sido parte de estas acciones.



En cuanto a la duración preferida por los asistentes a las sesiones de co-creación, esta sería de 20 a 35 horas. En cuanto a la distribución entre sesiones presenciales y online, en el diseño de las sesiones formativas, los resultados globales muestran que los participantes creen que la mejor opción es una metodología mixta, teniendo momentos cara a cara para poner en común conceptos, compartir experiencias y además de formación online, disponiendo de las herramientas y el apoyo necesarios con antelación.

En las circunstancias actuales, el curso debe ser flexible y cada entidad lo adaptará a sus necesidades a la hora de implementarlo. En este sentido todas las actividades deben planificarse considerando las modalidades tanto presenciales como online para que puedan desarrollarse en ambos sentidos.

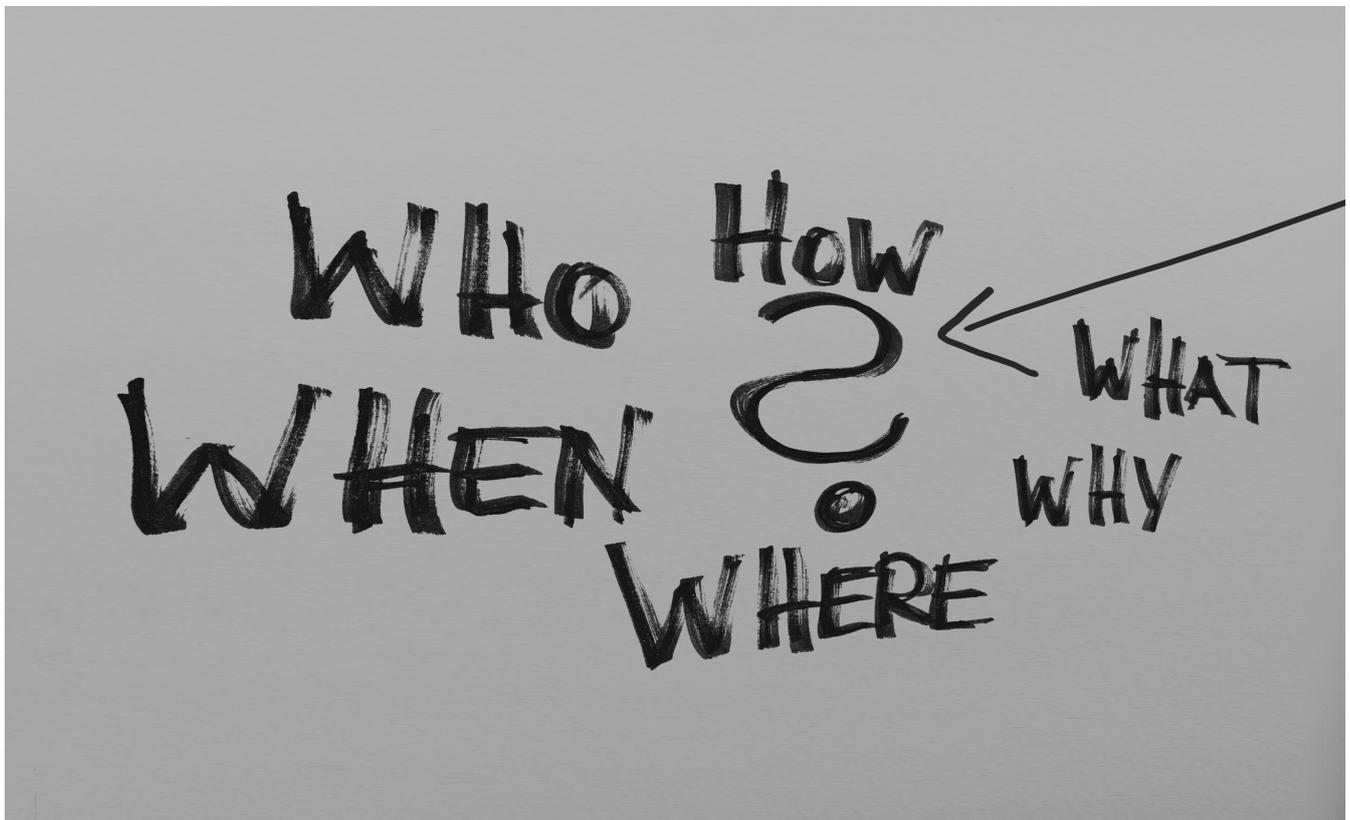
Por tanto, en el programa formativo se pueden desarrollar 3 itinerarios metodológicos:

- Cara a cara
- En línea
- Curso semipresencial: Combinación de ambas metodologías de trabajo.

En cuanto a la atención que se debe prestar a la práctica y la teoría en el diseño de las sesiones de formación, se debe desarrollar una combinación de metodologías con enfoques preferentemente prácticos. Ejemplos concretos de experiencias de los bancos de tiempo y colaboraciones de expertos que pueden participar en persona o en línea son enfoques preferibles.

En cuanto a los materiales de formación posibles y previstos, estos deben ser muy visuales y prácticos y útiles para potenciar los espacios de aprendizaje inclusivo. El principal a utilizar debe ser la dinámica de grupo; actividades de juego de roles, colaboraciones de expertos y el intercambio de experiencias basadas en bancos de tiempo. Deben existir apoyos como pueden ser manuales y volantes y deben ser muy visuales para que puedan ser utilizados por personas con bajos niveles de alfabetización. La metodología debe aplicarse mientras lo hace. Enfoque práctico, porque no es lo mismo explicar un concepto que ponerlo en práctica, los materiales deben facilitar un enfoque práctico. Hay que tener en cuenta que entre los asistentes existen muchas barreras tecnológicas, pero también existen diferencias en cuanto a conocimientos, habilidades y accesibilidad, para utilizar las TIC.

6. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN



6.1. DENOMINACIÓN

Programa de formación CAPABILITY-TB

6.2 INTRODUCCIÓN

El programa de formación CAPABILITY-TB se desarrolla para mejorar la formación en cuanto a experiencia de personas con dificultades intelectuales y de desarrollo (PwIDD) y sus Apoyos (profesionales, familiares, miembros de la comunidad, etc.), de manera que los aprendices desarrollen las competencias específicas a través del intercambio de capacidades y cooperación dentro de un banco de tiempo real (TB) y / o participación en otros bancos de tiempo existentes.

6.3 PARTICIPANTES

Los aprendices tendrán los siguientes perfiles:

- Personas con dificultades intelectuales y de desarrollo (PwIDD)
- Familiares de personas con dificultades intelectuales y de desarrollo.
- Profesionales
- Expertos
- Otros (voluntarios, etc.)

Los aprendices se inscribirán por su interés en incrementar su participación en las redes sociales estructuradas en torno a los bancos de tiempo.

Se recomienda que los cursos de formación no tengan más de 18-20 alumnos por grupo de formación para que los recursos se puedan asignar y organizar de forma eficiente y por tanto la formación pueda alcanzar los objetivos.

6.4 OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

La formación tiene como objetivo incrementar las competencias (actitudes, conocimientos, habilidades) de las PwIDD y sus apoyos para mejorar la inclusión y participación social a través de los bancos de tiempo.

Los objetivos específicos son:

- Sensibilizar / motivar a este colectivo sobre el uso de los bancos de tiempo.
- Promover el autoconocimiento y el descubrimiento de capacidades de PwIDD y su despliegue.
- Incrementar la participación de PwIDD en redes sociales estructuradas en torno a los bancos de tiempo.
- Promover el apoyo mutuo promoviendo el intercambio entre personas con diferentes capacidades.
- Promover el acceso fácil y rentable de PwIDD a bienes y servicios.
- Involucrar a los apoyos en una cooperación efectiva con PwIDD e incluso participar ellos mismos en los bancos de tiempo
- Desarrollar habilidades digitales generales y específicas relacionadas con las plataformas en línea de bancos de tiempo



6.5 CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

Para la consecución de los objetivos, se desarrollará el siguiente contenido formativo a lo largo del Programa de Formación Capability-TB dirigido a personas con discapacidad y sus apoyos (profesionales, familias, voluntarios y otros agentes sociales).

Estos contenidos se incluirán en los materiales de aprendizaje adaptados y en los diferentes módulos:+

TEMA 1: Bancos de tiempo y economía sin fines de lucro (NFPSE); Aplicabilidad al sector de la discapacidad.

- * Economía colaborativa: Principales formularios y herramientas.
- * TB: conceptos principales y ejemplos principales. Mejores prácticas.
- * Prácticas similares en el sector de la discapacidad y su posible inclusión en un marco de TB, por ejemplo, el voluntariado.

TEMA 2: Inclusión social y participación en la comunidad: Favoreciendo la calidad de vida de las personas con discapacidad.

- Modelo de calidad de vida: Conceptos y dimensiones.
- Inclusión y participación social: por qué y cómo aumentan la calidad de vida de las personas con discapacidad.
- El modelo de apoyo y cómo se puede mejorar la inclusión social de las personas con discapacidad.
- Inclusión social y participación en el sector de la discapacidad: buenas prácticas.

TEMA 3: Funcionamiento de los bancos de tiempo.

- Diferentes canales a través de los cuales podemos operar un banco de tiempo: software gratuito específico de banco de tiempo, redes sociales, etc.
- Dar y recibir "tiempo" filosofía. El enfoque de la capacidad.
- ¿Son todas las horas iguales? Créditos de tiempo. ¿Cómo y quién los asigna?
- ¿Cómo construir un banco de tiempo? Estructura, actores y líneas operativas.
- Capacidades: ¿Cuáles puedo ofrecer, cuáles necesito?
- La calificación de Tb servicios: evaluando y siendo evaluados en el Banco de Tiempo.

TEMA 4: Los bancos de tiempo como una red

- Pilares principales para crear una red. Preparación, recursos y metodología.
- Construir una comunidad dentro de un banco de tiempo: principales impulsores y aplicación al sector de la discapacidad.
- Roles y responsabilidades en la red: Gestores y participantes de los bancos de tiempo, el papel de los apoyos.
- Aspectos principales.

TEMA 5: Habilidades digitales para formar parte de un banco de tiempo.

- Cómo acceder a un banco de tiempo como participante.
- Creando mi perfil en el Banco de Tiempo: cómo puedo comunicarme y hacer visibles mis capacidades.
- ¿Cómo aceptar un servicio solicitado y cómo entregarlo?
- ¿Necesito ayuda?
- ¿Cómo calificar un servicio recibido en el banco de tiempo?
- ¿Cómo mantener vivo y atractivo mi perfil del banco de tiempo?

6.6 KIT DEL PROGRAMA DE APRENDIZAJE

El programa de capacitación CAPABILITY-TB tiene los siguientes recursos.

a) Curso semipresencial que consta de 5 talleres temáticos con una duración total de 30 a 45 horas. De los cuales: Las sesiones presenciales tendrán un máximo de 2,5 horas y las sesiones online tendrán un máximo de 1,5 horas.

b) Manual del aprendiz y volante sobre los contenidos desarrollados de manera muy visual para que puedan ser utilizados por personas con bajo nivel de alfabetización;

c) Se desarrollará una plataforma de capacitación electrónica para apoyar la implementación de las actividades de formación de bancos de tiempo y el acceso y uso de materiales de capacitación. Se dividirá en 2 áreas: un banco de tiempo de e-Training y una plataforma de e-Training. El primero incluirá las principales funcionalidades donde los aprendices podrán formarse en las competencias necesarias para participar y mejorar su inclusión social. La segunda será una plataforma de formación electrónica donde los formadores podrán gestionar cursos de aprendizaje específicos y los alumnos podrán acceder fácilmente a los materiales de formación e implementar las sesiones en línea que serán definidas por los formadores de acuerdo con las actividades de formación sobre los bancos de tiempo. Los contenidos de la plataforma se adaptarán al idioma de cada socio. Se traducirán al italiano, portugués, español, alemán y griego.

d) Formularios de evaluación

e) Idiomas: EN; SP; ESO; PT y GR

6.7 MÉTODO DE ENSEÑANZA

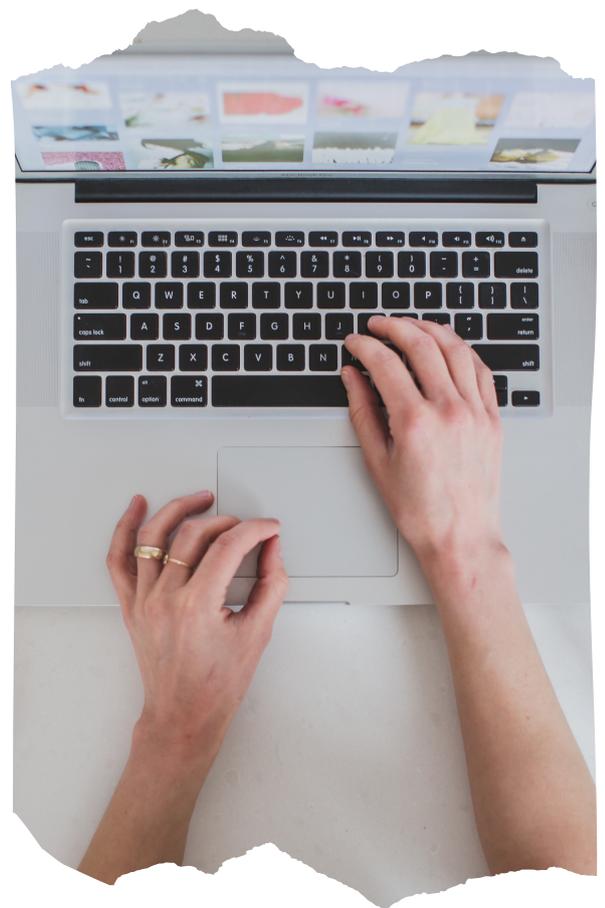
Los datos señalaron que para ser una metodología atractiva, debe ser práctica y aplicada a la vida real. Si es necesario adquirir conocimientos teóricos, deben mostrarse de forma atractiva, ágil y dinámica evitando largas exposiciones y / o lecturas.

La metodología debe ser entregada por entidades que empleen metodologías activas y participativas.

El formador debe ocuparse de hacer de cada sesión un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías de enfoque práctico; Metodologías activas y participativas; Materiales muy visuales, prácticos y que potencien los espacios de aprendizaje inclusivo, como videos, actividades de quiz como 'Kahoot', presentaciones breves, claras y accesibles, fichas formativas sencillas, material que promueva la colaboración y la construcción conjunta de un plan, una idea tanto en a nivel grupal e individual y documentos e información de fácil lectura.

6.8 REQUISITOS TÉCNICOS

Tener acceso a un ordenador personal o teléfono móvil conectado a Internet. Contar con el soporte necesario en las herramientas TIC, si es necesario.



7. DISEÑO DEL PROGRAMA DE APRENDIZAJE

7.1 DEFINICIÓN DE LAS NECESIDADES DE APRENDIZAJE

Estado actual sobre los operadores de bancos de tiempo e investigación sobre buenas prácticas;

Se han desarrollado sesiones de co-creación con los grupos destinatarios, una sobre la implementación de los bancos de tiempo y otra sobre los métodos y herramientas a utilizar en el programa de formación, para identificar las necesidades de formación, las expectativas y validar contenidos formativos adecuados a los grupos destinatarios.

Las consideraciones sobre cómo mejorar la inclusión en la implementación de los bancos de tiempo se recopilaron de los expertos durante una sesión de co-creación específica.



7.2 DISEÑO DEL CURSO MIXTO

(1) SELECCIÓN DEL ENFOQUE METODOLÓGICO

Remitir a un enfoque constructivista, donde se invita al alumno a explorar los contenidos tomando una postura activa hacia ellos utilizando, para ello, la interactividad que brinda el uso de las TIC para favorecer los logros formativos. Se debe apoyar una metodología de enfoque práctico, porque no es lo mismo explicar un concepto que ponerlo en práctica, los materiales también deben facilitarlos.

(2) DEFINICIÓN DE LA APROXIMACIÓN METODOLÓGICA

CAPABILITY-TB considera que la estrategia metodológica es un factor clave en el éxito de la creación de un programa de formación inclusivo y accesible para todas las personas, independientemente de sus necesidades de apoyo.

CAPABILITY-TB tiene como objetivo desarrollar una formación que:

- Promueva la comprensión del contenido de la formación para fomentar el desarrollo personal y social.
- Cree un entorno colaborativo y cooperativo, basado en la escucha activa, el respeto y el aprendizaje mutuo.
- Promueva la participación social como agentes activos.
- Brinde un espacio basado en la igualdad de oportunidades.

Es importante señalar que el Programa de formación CAPABILITY-TB estará alojado en una plataforma de formación que no será un mero repositorio de contenidos y recursos, sino que promoverá la cooperación de los participantes a través de la propuesta de actividades prácticas, así como el intercambio de conocimientos, experiencias y testimonios a través de distintas herramientas de interactividad (chat, foros, videoconferencia ...) ... y también te permitirá hacer un seguimiento del progreso del curso. Además, esta plataforma de formación incluirá la guía de programación del curso detallando todos los conceptos básicos del curso así como recomendaciones orientadas a formadores.

CAPABILITY-TB establece una metodología combinada estructurada de la siguiente manera:

- **Sesiones presenciales:**

Sesiones en las que los participantes tendrán la oportunidad de compartir en persona el mismo espacio, siempre que las leyes de salud lo permitan, adoptando las medidas de seguridad y protección de la salud necesarias y adecuadas. Además, se asegurará que las personas cuenten con el apoyo necesario para promover su participación en pie de igualdad, sesiones que se basarán en un enfoque activo-participativo y demostrativo-explicativo.

El formador guiará la acción formativa, utilizando los recursos necesarios para transmitir los contenidos teóricos y prácticos. Las sesiones presenciales se estructurarán siguiendo pautas de dinamismo, aprendizaje cooperativo e interacción para promover el aprendizaje de conceptos y alcanzar las capacidades-objetivo definidas.

Tendrán un carácter eminentemente práctico, con simulaciones y juegos de roles que permitirán a los participantes contextualizar los aprendizajes y prepararlos para su aplicación en entornos reales vinculados a los bancos de tiempo y participación como agente activo en la comunidad.





- **Sesiones online:**

CAPABILITY-TB distingue dos tipos de sesiones online que se realizarán a través del programa formativo:

- **Sesiones sincrónicas:**

Donde los participantes tendrán la oportunidad de realizar encuentros online en tiempo real para seguir avanzando juntos en los contenidos planteados en el programa formativo, favoreciendo la comprensión de los mismos, compartiendo dudas e inquietudes, realizando actividades conjuntas y generando un espacio de relación social enriquecedor para todos.

Para ello, el formador y las personas de apoyo deben asegurarse de que todas las personas tengan acceso a la tecnología necesaria para acceder a la sesión planificada, así como a los medios necesarios para promover su participación en igualdad de condiciones.

En las sesiones previstas el formador incluirá actividades y dinámicas compatibles con esta modalidad, orientadas a un carácter práctico.

Otro aspecto clave de las sesiones online es que te permitirá contactar con otras personas (expertos, participantes activos del banco de tiempo e incluso con otras personas que se encuentran en el mismo proceso formativo) para seguir construyendo aprendizajes conjuntos, recibir formación específica sobre temas muy específicos e incluso intercambiar buenas prácticas que aumentan la motivación de los participantes.

- **Sesiones asincrónicas:**

El programa de formación incluirá una serie de recursos de aprendizaje (presentaciones, actividades, vídeos y otros materiales) disponibles para los alumnos en cualquier momento durante el período de formación.

Dichas sesiones estarán destinadas a promover el trabajo individual, con o sin el apoyo de otros; Facilitar la reflexión para identificar las propias capacidades y necesidades y trazar un camino individualizado para mejorar la inclusión y la participación comunitaria.

La combinación de estas sesiones permitirá a los participantes vivir una experiencia conectada con la realidad, adaptada a sus necesidades, intereses y características individuales, dedicando el tiempo necesario a cada persona para integrar los aprendizajes adquiridos a través de este proceso.

(3) CONTENIDOS DEL CURSO

VISIÓN GLOBAL



TALLER 1. CAPABILITY-TB... ¿QUÉ ES?

¿Qué es la economía colaborativa? ¿y los bancos de tiempo?



TALLER 2. MEJORANDO LA COMUNIDAD GRACIAS A MIS CAPACIDADES

Inclusión social, participación en la comunidad y auto evaluación



TALLER 3: PRACTIQUEMOS POR MEDIO DE UN LABORATORIO DE UN BANCO DE TIEMPO



TALLER 4: BANCO DE TIEMPO ONLINE.



TALLER 5: INVITEMOS A OTRAS PERSONAS.



TALLER 1. CAPABILITY-TB... ¿QUÉ ES?

OBJETIVOS

- Adquirir nociones básicas sobre los conceptos de economía colaborativa y TB.
- Conocer cómo funciona los bancos de tiempo y los estándares básicos.
- Tomar contacto y recibir orientación de expertos y participantes relacionados con los bancos de tiempo.
- Conocer las buenas prácticas asociadas a los bancos de tiempo a partir de experiencias y testimonios reales.
- Identificar factores clave para promover el conocimiento de los TB en las personas como elementos que favorezcan la inclusión de todas las personas independientemente de sus limitaciones.

TEMAS (103)

Tema 2:

- NFSHE: principales formularios y herramientas
- TB: Conceptos principales y ejemplos principales. Mejores prácticas.
- Prácticas similares en el sector de la discapacidad y su posible inclusión en un marco de TB.
- Barreras y facilitadores. Beneficios potenciales.

ACTIVIDADES

- GD. Mostrando lo que son NFSHE y TB. Casos de estudio
- PA. Compartiendo tiempo y capacidades. Aplicación al sector de la discapacidad
- PA. Descubriendo mis capacidades. ¿Qué puedo ofrecer en un TB?
- PA. Descubriendo mis necesidades. ¿Qué necesito de otros usuarios de TB?
- EA. Visita a un TB en ejecución o invitación a la sesión de capacitación de un administrador de TB y / o usuarios, para explicar el propósito, los beneficios y las barreras.

(GD = Dinámica de grupo, PA = Actividad práctica y EA = Actividad experiencial)

SESSIONS /LENGHT.

Tiempo total estimado: 2h30min - 3h

Sesión:

- S1. Hablar sobre lo que es un TB
- S2. Ejemplos de buenas prácticas.

(Complementar con materiales / recursos de refuerzo a realizar fuera de las sesiones)

TALLER 2. MEJORANDO LA COMUNIDAD A TRAVÉS DE MIS CAPACIDADES



OBJETIVOS

- Realizar el autoconocimiento (Capacidades y Necesidades) identificó los conocimientos, habilidades que se pueden poner al servicio de la sociedad (intercambio con los demás) así como los aspectos que pueda necesitar y / o recibir de los demás.
- Desarrollar un plan de acción personal para promover la inclusión social en la comunidad a través del intercambio de capacidades.
- Intercambiar ejemplos de buenas prácticas con expertos y participantes relacionados con los bancos de tiempo.
- Identificar los factores clave que favorecen la inclusión de las personas en la comunidad a través del intercambio de capacidades.

TEMAS (103)

Tema 1:

- Modelo de calidad de vida: conceptos y dimensiones.
- Inclusión y participación social. ¿Por qué y cómo aumentan la calidad de vida de las personas con discapacidad?
- El modelo de apoyo y cómo se puede mejorar la inclusión social de las personas con discapacidad.
- Inclusión social y participación en el sector de la discapacidad: Buenas prácticas.

Tema 3:

- Filosofía de dar y tiempo. El enfoque de capacidades.
- ¿Son todas las horas iguales? Créditos de tiempo. ¿Cómo y quién los asigna?
- Capacidades: ¿Cuáles puedo ofrecer, cuáles necesito?

ACTIVIDADES

- GD. ¿Tengo las competencias necesarias para participar en redes? ¿Realmente quiero aumentar mi inclusión y participación social a través de los bancos de tiempo?
- PA. Mapeo de mis redes personales y profesionales. Desarrollo de un plan de acción para mejorar mi inclusión social en la comunidad

(GD = Dinámica de grupo, PA = Actividad práctica y EA = Actividad experiencial)

SESSIONS /LENGHT.

Tiempo total estimado: 4h – 6h

Sesión:

- S1. Autoconocimiento
- S2. Plan de Acción Personal de Inclusión Social.
- S3. Ejemplos de buenas prácticas.

(Complementar con materiales / recursos de refuerzo a realizar fuera de las sesiones)



TALLER 3: PRACTIQUEMOS MEDIANTE UN LABORATORIO DE UN BANCO DE TIEMPO

OBJETIVOS

- Promover experiencias prácticas y simulaciones para promover el acercamiento a contextos reales en bancos de tiempo (funcionamiento, reglas, definición de perfil personal, relaciones sociales, metodología de intercambio, conocimiento de recursos, resolución de incidencias).
- Brindar la oportunidad de realizar al menos un primer intercambio en un banco de tiempo.
- Identificar los factores clave que favorecen la inclusión de las personas a través del intercambio de capacidades en la comunidad.

TEMAS (IO3)

Tema 2:

- El modelo de apoyo y cómo se puede mejorar la inclusión social de las personas con discapacidad.
- Inclusión social y participación en el sector de la discapacidad: Buenas prácticas.

Tema 3:

- Diferentes canales a través de los cuales podemos operar un banco de tiempo.
- Dar y filosofía del tiempo. El enfoque de capacidades.
- ¿Son todas las horas iguales? Créditos de tiempo. ¿Cómo y quién los asigna?
- ¿Cómo construir un banco de tiempo? Estructura, actores y directriz operativa.
- Capacidades: ¿Cuáles puedo ofrecer, cuáles necesito?
- Calificación de los servicios de TB: evaluando y siendo evaluados en el banco de tiempo.

ACTIVIDADES

La mejor manera de comenzar a aprender sobre los bancos de tiempo es participando en uno real. Se creará un banco de tiempo "sin conexión y cerrado" en el que solo los participantes serán los aprendices.

- GD. Definición de la estructura y líneas operativas de nuestro propio banco de tiempo.
- GD. Lanzamiento de nuestro TB. Definición de reglas y roles
- PA. Hacer frente a los peligros de las redes.
- PA. Creando mi perfil de TB; recomendaciones y desarrollo EA. Empieza compartiendo en nuestro CAPABILITY TB-LAB
 - Mi primer servicio prestado a uno de mis colegas (aprendices) en el TB.
 - La primera vez que recibí el servicio de uno de mis colegas (aprendices) en el TB.

(GD = Dinámica de grupo, PA = Actividad práctica y EA = Actividad experiencial)

SESIONES /DURACIÓN.

Tiempo total estimado: 15h – 20h

Sesiones:

- S1. Funcionamiento y reglas de los bancos de tiempo
- S2. Definición de un perfil personal e intercambio de metodología
- S4. Conociendo recursos para intercambiar
- S5. Soluciones para incidentes
- S6. Intercambios "tiempo por tiempo"

(Complementar con materiales / recursos de refuerzo a realizar fuera de las sesiones)



TALLER 4: ONLINE TIME BANK.

OBJETIVOS

- Aprender a utilizar una plataforma TB.
- Adquirir conocimientos sobre el buen uso de la plataforma (recomendaciones de elaboración de perfiles, seguridad, confidencialidad, privacidad, respeto).
- Realizar al menos un intercambio de capacidad, a través de una plataforma TB.
- Identificar factores clave para promover la inclusión de las personas mediante el uso de una plataforma de banco de tiempo.

TEMAS (IO3)

Tema 5:

- Cómo acceder a un TB como participante?
- Creando mi perfil en el TB: cómo puedo comunicarme y hacer visibles mis capacidades.
- ¿Cómo aceptar un servicio solicitado y cómo entregarlo? ¿Necesito ayuda?
- ¿Cómo calificar un servicio recibido en un TB?
- ¿Cómo mantener vivo y atractivo mi perfil de TB?

ACTIVIDADES

- GD. Comprender la estructura, las reglas y los roles de CAPABILITY TB online. ¿Cómo utilizar nuestro banco de tiempo online?
- GD. Establecer y aplicar las principales recomendaciones para la creación de perfiles en nuestro TB Online. Cuestiones de interés, seguridad y confidencialidad.
- EA. Comenzar a compartir en nuestro CAPABILITY-TB en línea
 - Mi primer servicio prestado a uno de mis compañeros (aprendices) en el TB online.
 - La primera vez que recibí el servicio de uno de mis colegas (aprendices) en el TB online.
 - Manejo de las calificaciones de CAPABILITY-TB en línea.

(GD = Dinámica de grupo, PA = Actividad práctica y EA = Actividad experiencial)

Tiempo estimado total:

4h - 6h

SESIONES /DURACIÓN.

- S1. Conociendo la plataforma Capability-Tb.
- S2. Perfiles digitales y estándares de seguridad digital.
- S3. ¡Comunicarse con otras personas!
- S4. ¡Primeros intercambios!
- S5. ¡Intercambiemos buenas prácticas!

(Complementar con materiales / recursos de refuerzo a realizar fuera de las sesiones)



TALLER 5: INVITEMOS A OTRAS PERSONAS

OBJETIVOS

- Difundir CAPABILITY-TB en la comunidad conocida.
- Promover la participación de otras personas en CAPABILITY-TB
- Difundir ejemplos de buenas prácticas desarrolladas a través de CAPABILITY-TB.
- Mantener el perfil activo en la plataforma TB.
- Identificar los factores clave que facilitan la inclusión de las personas en las actividades de divulgación de CAPABILITY-TB asumiendo el rol de agente activo para la promoción de iniciativas de bancos de tiempo.

TEMAS (IO3)

Tema 4:

- Pilares principales para crear una red. Preparación, recursos y metodología.
- Construir una comunidad dentro de un TB: principales impulsores y aplicación al sector de la discapacidad.
- Roles y responsabilidades en la red: gestores y participantes de TB, el papel de los apoyos.
- Aspecto principal para dinamizar y mantener activa una red.

ACTIVIDADES

- PA. Presentación a la Comunidad e invitación a sus miembros.
- EA. Compromiso e intercambio con miembros de la comunidad
- EA. Manteniendo mi perfil vivo y activo.

(GD = Dinámica de grupo, PA = Actividad práctica y EA = Actividad experiencial)

SESIONES /DURACIÓN.

Tiempo total estimado:

6h - 8h

Sesiones:

- S1. ¡Preparemos nuestros testimonios de Capability-Tb!
- S2. ¡Co-creemos un evento Capability-Tb en la comunidad!
- S3. ¡Encuentro con otros bancos de tiempo!
- S4. ¡Invitemos a una nueva persona para hacer un primer intercambio!
(Ayudamos a crear tu perfil)



(4) ITINERARIO DEL CURSO PEDAGÓGICO

Definir talleres, contenidos e instrumentos referentes. Determinar si existen especificaciones y determinaciones secuenciales entre ellas.

(5) DEFINICIÓN DE LA METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

Evaluación final relacionada con el uso y puesta en común de las competencias del curso en el día a día. Los alumnos deben cumplir algunos requisitos, como:

- Ser capaces de poner en práctica correctamente las premisas de TB.
- Haber experimentado los bancos de tiempo.
- Tener un perfil creado en la plataforma de e-learning y mantenerlo activo en el banco de tiempo.

Una vez finalizado el curso, se podría realizar una pequeña prueba sobre determinadas nociones sobre lo que funcionó en el curso y ofrecer un diploma de superación del curso.

(6) DEFINICIÓN DE LA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE

La plataforma de formación debe ser atractiva y accesible para la dirección. Ha de ser accesible y posible de crear perfiles personales y cargar datos, remodelarlos de vez en cuando en función de la evolución de las habilidades y cualquier cambio en las necesidades personales.

Se utilizarán videos y manuales de la plataforma de forma permanente, donde consultar en cualquier momento para verlos, para tener la opción de traducir videos en idioma extranjero, pero también existirá la elección de una aplicación de chat o videollamada para cualquier duda que surja.

(7) DESARROLLO DEL AMBIENTE DE APRENDIZAJE

- Buen ambiente de colaboración y cooperación.
- Entorno positivo.
- Accesible para todos.
- La persona que realiza el curso genera entusiasmo en los participantes.
- Buena estructura.
- Centrado en las experiencias y capacidades del aprendiz.
- Actividades dinámicas, tanto grupales como individuales, como dinámicas grupales (GD); actividades prácticas (PA) y actividades de experiencia (EA).
- Conocer las prácticas y experiencias de los miembros de los bancos de tiempo.

(8) DESARROLLO DE RECURSOS PEDAGÓGICOS

- La estructuración y desarrollo de los recursos pedagógicos asociados al curso formativo consistirá en una combinación de materiales físicos (manual, etc.), materiales digitales (videotutoriales, chat online...) y el uso de aplicaciones para potenciar las sesiones formativas.



(9) APOYO A LA DEFINICIÓN DEL APRENDIZAJE

Se divide en 4 ramas:

- Apoyo tecnológico: - Se tendrá en cuenta que entre los asistentes existen muchas barreras tecnológicas, en cuanto a conocimientos, habilidades y accesibilidad, para utilizar las TIC. El soporte guiará a los alumnos sobre la plataforma electrónica y el uso de las sesiones en línea.
- Apoyo pedagógico - apoyo al alumno en aspectos pedagógicos del curso - dificultades, limitaciones, dinamización del curso
- Soporte técnico: apoyo al alumno en el campo de los contenidos del curso
- Apoyo administrativo / logístico: apoyo para inscribirse y participar en la formación

8. REFERENCIAS



Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo. (2021, 3 marzo). Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo. <https://adbdt.org/>

Ayuntamiento de Valladolid. (s. f.). Banco del Tiempo de Valladolid. Banco del Tiempo de Valladolid. Recuperado 12 de marzo de 2021, de <http://www.bancodeltiempodevalladolid.org.es/>

Baier, Andrea et al. (Hg.) (2016): Die Welt reparieren. Open Source und Selbermachen als postkapitalistische Praxis. transcript Verlag

Böcker, Lars / Meelen, Toon (2017): Sharing for people, planet or profit? Analysing motivations for intended sharing economy participation; in: Environmental Innovation and Societal Transitions 23, 28-39

Boyle, David (2014). The potential of time banks to support social inclusion and employability: An investigation of the use of reciprocal volunteering and complementary currencies for social impact. EU Science Hub - European Commission. <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/potential-time-banks-support-social-inclusion-and-employability-investigation-use-reciprocal>

Castillo, T. (2007). Let me try! Disability: Towards a creative view of the human limitations. (1.a ed.). CEAC.

Cornwell, Benjamin / Laumann, Edward O. (2015): The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults; in: Social Science & Medicine 125 (2015), 94 - 106

D'Orey, I. (2017). Banco de Tempo 15 anos, 15 Histórias. Graal, Lisboa.

Elidrissi, F. (2019, 10 abril). Dos décadas de Bancos del tiempo en España. The objective. <https://theobjective.com/further/bancos-de-tiempo-espana/>

European Commission. (2016a). A European agenda for the collaborative economy. [02/06/2017] European Commission. (2016b). More than profit: a collaborative economy with a social purpose Preliminary review of how collaborative economy models can help address social challenges in Europe and the characteristics of current activities. Retrieved from <http://ec.europa.eu/DocsRoom/documents/18443/attachments/1/translations/en/renditions/native>

European Commission. (2017, noviembre). European Pillar of Social Rights. https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en

European Commission. (2021, marzo). Strategy for rights of persons with disabilities 2021- 2030 (KE-02-21-257-EN-N). <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8376&furtherPubs=yes>

Farrel, B. (2019, junio). Timebank proposal. Health Connections. <https://healthconnections.gg/wp-content/uploads/2019/06/timebank-proposal.pdf>

Graal. (2015). Experiência do Banco de Tempo em Portugal: Tecendo Sentido e Mudanças. Graal.

Höllhumer, Marlene; Trukeschitz, Birgit (2016): Zeitbanken und Tauschkreise in Österreich. Eine Bestandsaufnahme für 2015. Forschungsbericht 1/2016 des Instituts für Altersökonomie der WU Wien

Holt-Lunstad, J. et al. (2015): Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review; in: Perspectives on Psychological Science, Vol. 10(2) S. 227-237

Hooper, C. J., Nind, M., Parsons, S., Power, A., & Collis, A. (2015). Building a social machine: Co-designing a timebank for inclusive research. Proceedings of the ACM Web Science Conference, 1-9. <https://doi.org/10.1145/2786451.2786472>

Huws, U. (2016). The digital economy and the single market. In Wobbe, W., Bova, E., & Dragomirescu-Gaina, C. (Eds.), 'New forms of platform employment', The Digital Economy and the Single Market. (pp. 65-82). Brussels: Foundation for European Progressive Studies.

Huws, U., Spencer, N. H., & Joyce, S. (2016). Crowd Work in Europe - Preliminary results from a survey in the UK, Sweden, Germany, Austria and the Netherlands (FEPS Studies). FEPS, UNI Europa, University of Hertfordshire.

<http://www.bdtonline.org/>. (s. f.). BDT Online. BDT Online. Recuperado 12 de marzo de 2021, de <http://www.bdtonline.org/>

Jaeger-Erben, Melanie et al. (2017): Do-it-yourself oder do-it-together? Eine Typologie sozialer Innovationen für nachhaltigen Konsum; in: Jaeger-Erben et al. (Hg.): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum. Springer VS, 23-50

Litwin, H. & Shiovitz-Ezra, S. (2011). Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans; in: The Gerontologist, 51, 379-388

Mesopotamia. (s. f.). Bank school - Bank Time. Recuperado 27 de febrero de 2021, de <https://www.mesopotamia.gr/el/bank-school/time-bank/>

Nyqvist, Fredrica et al. (2014): Structural and Cognitive Aspects of Social Capital and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of Cohort Studies; in: Soc Indic Res 116: 545-566

Plataforma Timeoverflow. (2021, 3 marzo). Plataforma timeoverflow. <https://www.timeoverflow.org/>

Seyfang G. G. (2002). Tackling social exclusion with community currencies: learning from LETS to timebanks. International Journal of Complementary Currency Research 6, 6, 10-20. <https://ijccr.net/2012/05/23/tackling-social-exclusion-with-community-currencies-learning-from-lets-to-time-banks/>

Scholl, Gerd et al. (2015): Peer-to-Peer Sharing. Definition und Bestandsaufnahme; http://www.peer-sharing.de/data/peersharing/user_upload/Dateien/PeerSharing_Ergebnispapier.pdf

Singh, Sara (2017). The Evolution of Giving: An Exploration of Time Banking as a Community Development Instrument. Senior Theses. 188. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/188

Slay, J., & Stephens, L. (2013). Mind for better mental health. NEF.

Timebanking UK. (s. f.). What is timebanking? Recuperado 22 de diciembre de 2020, de <https://timebanking.org/>

United Nations. (2006, diciembre). Convention on the Rights of persons with disabilities. (N.o 1). <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Weaver, P., Dumitru, A., García-Mira R., Lema-Blanco, A., Muijsers, L. and Vasseur, V. (2016) Transformative social innovation report: Timebanking. TRANSIT: EU SSH.2013.3.2-1 Grant agreement no: 613169

World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health (ICF) [Libro electrónico]. WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf>

Xronos. (s. f.). Anthromania. Xronos Anthromania. Recuperado 28 de diciembre de 2020, de <http://xronos.anthropomania.gr/>

Xronosthess. (s. f.). Xronosthess. Recuperado 12 de enero de 2021, de <http://www.xronosthess.gr/whoweare>

SÍGUENOS



capability@gmail.com



@CapabilityTb



CAPABILITY-Tb project



CAPABILITY-TB



CAPABILITY_TB project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union