

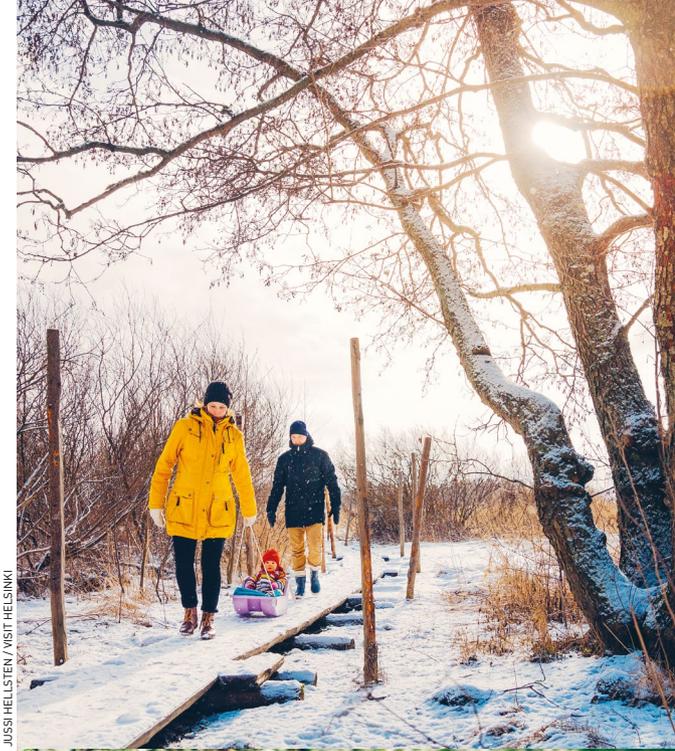
SUOMI  
FINLANDIA



# VIVIENDO AL ESTILO FINLANDÉS



JUSSI HELLSTEN / VISIT HELSINKI



## UNA MIRADA FUGAZ A LOS FINLANDESES

El pueblo finlandés, que habita el Norte de Europa, comparte valores, tradiciones y cualidades con los demás pueblos de los países nórdicos. Los finlandeses se sienten orgullosos de los rasgos que forman su identidad nacional: honestidad, amplitud de miras, laboriosidad, y un rasgo típicamente finlandés que se conoce con el nombre de *sisu*, palabra que expresa la actitud perseverante frente a la adversidad. Gracias al *sisu*, los finlandeses son capaces de superar prácticamente cualquier cosa.

Los finlandeses también se sienten especialmente orgullosos de su estado del bienestar, en el que todos los ciudadanos gozan de los mismos derechos y los más desfavorecidos reciben la atención

necesaria. La sanidad y la educación, ambas de primerísimo nivel, son prácticamente gratuitas. La sociedad garantiza que haya guarderías para todos los niños en edad preescolar y también la atención a las personas de la tercera edad.

Los finlandeses pueden parecer a veces muy reservados. El motivo es que les gusta disfrutar de tiempo para ellos mismos. Si algo ofrece este extenso país, poblado de vastos bosques y miles de lagos, es espacio de sobra para que todo el mundo pueda reflexionar y relajarse.

Hoy en día la mayor parte de los finlandeses son urbanitas, al igual que los demás europeos, aunque algunos rasgos los hacen diferentes.



JUSSI HELSTEN / VISIT HELSINKI



JUSSI HELSTEN / VISIT HELSINKI

Los finlandeses saben cómo disfrutar al máximo de las cuatro estaciones del año, en su caso perfectamente diferenciadas.

## CUATRO ESTACIONES FANTÁSTICAS

Los finlandeses saben cómo disfrutar al máximo de las cuatro estaciones del año, que en estas latitudes se distinguen perfectamente. Tienen un dicho muy divertido sobre el clima: «¡El verano finlandés es corto, pero rara vez nieva!»

En la región septentrional de Finlandia las noches de verano son luminosas y variables, y por lo general los días son cálidos. A lo largo y ancho del país se celebran multitud de festivales musicales y culturales, además de otros acontecimientos populares. A los finlandeses les encanta pasar el verano junto al mar o a orillas de alguno de los 190 000 lagos que pueblan su geografía, ya sea nadando, dándose un baño en la sauna, disfrutando de una barbacoa, o simplemente relajándose.

El otoño es una época repleta de actividades, ya que tras las largas vacaciones estivales los finlandeses regresan al trabajo y a la

escuela completamente descansados y con las pilas bien cargadas. Los colores de los bosques otoñales se vuelven cada vez más tenues a medida que se acerca el invierno.

En noviembre, cuando se aproxima la época más oscura del año, los finlandeses empiezan a echar de menos la nieve y el reconfortante efecto de su blancura luminosa. La mayoría de los finlandeses practica el esquí de fondo y el patinaje sobre hielo. Durante el invierno, las temperaturas pueden situarse por debajo de los 30 grados centígrados, pero las casas son cálidas y energéticamente eficientes.

Los primeros signos de la primavera se dejan ver en marzo, cuando se derrite la nieve. Tras el invierno la tierra parece gris y desnuda, pero los días se van alargando con rapidez y no tardan en brotar los primeros dientes de león.

# LA IDENTIDAD FINLANDESA

La esencia de lo finlandés ha cambiado y evolucionado a lo largo de los siglos. Se dice a veces que, en el mundo globalizado, los habitantes de las grandes ciudades de países distintos suelen llevar estilos de vida más parecidos que las personas que, viviendo en un mismo país, residen en la ciudad o en el campo. Sin lugar a dudas, este dato es un fiel reflejo de la Finlandia actual: un país multicultural en el que conviven distintas identidades.

Los finlandeses se refieren a menudo a la propagación de la cultura global como “Trópico del *sushi*”, una referencia humorística a lo septentrional de los restaurantes de *sushi* de este país. Actualmente, el “Trópico del *sushi*” atraviesa la estación de esquí de Levi, situada en el norte de la Laponia finlandesa.

Hoy en día, la mayoría de los finlandeses viven en las ciudades, pero siguen manteniendo una relación muy estrecha con la naturaleza, ya que suelen pasar las vacaciones estivales en sus cabañas del campo. En Finlandia hay más de 500 000 casas de veraneo, aunque la población total es solamente de 5,5 millones de habitantes. La habilidad para recolectar bayas y setas se transmite de generación en generación, gracias a estos refugios rurales. Al principio, los más jóve-

nes no suelen mostrarse demasiado entusiasmados ante esta práctica, pero con la edad aprenden a apreciarla, aunque al principio les parezca que llenar sus cestas de arándanos les cuesta una eternidad.

El país goza de una extensa línea de costa y de aguas interiores limpias y abundantes. Aprender a nadar es tanto o más importante que aprender a leer y escribir. Las vivencias en el entorno de la naturaleza —como pasar una plácida tarde de verano a bordo de una barca, en un lago de aguas calmas, oyendo como el agua golpetea suavemente en los remos mientras a lo lejos un colimbo ártico rompe el silencio con su graznido—, contienen la esencia del espíritu finlandés. Y si al retirar las redes por la mañana, uno se encuentra con que ha pescado unas cuantas percas hermosas o, quién sabe, una lucioperca, entonces puede decirse que se ha hecho realidad el sueño finlandés.

Los finlandeses aprecian enormemente todo lo relacionado con la educación, la cultura, el saber hacer y las habilidades profesionales. Aunque no les guste presumir de estas cosas, se sienten orgullosos cuando algún compatriota destaca en el deporte, o cuando Finlandia se sitúa entre los países pioneros en materia de educación o de

bienestar. Si desea causarle buena impresión a un finlandés, bastará con que le mencione algún producto, empresa, atleta o músico de renombre que sean de su país.

Entre las cualidades que los finlandeses acostumbran a valorar positivamente, en sí mismos y en los demás, figuran la sencillez, la honestidad, la puntualidad y la fiabilidad. Si un finlandés le invita a su casa, es porque desea y espera sinceramente que usted acepte la invitación y lo visite, eso sí, en el día y hora convenidos. Si un finlandés le pregunta cómo está, desea realmente oír una respuesta sincera. La honestidad y la confianza son valores que se cultivan en toda la sociedad. Los finlandeses confían en sus autoridades. Ya que estas han demostrado ser dignas de ella.

Otro de los aspectos que también valoran es la funcionalidad, especialmente en lo que se refiere a la vestimenta, la decoración, la planificación urbana y el diseño.

Por lo general, el sentido del humor de los finlandeses es comedido, aunque les gusta ironizar sobre sí mismos y les divierten los chistes y las sátiras que aluden al carácter finlandés.



*Saba Adhana, estudiante de farmacia, asiste a una feria de trabajo con el propósito de encontrar un empleo para el verano.*

## IGUALDAD Y VIDA PROFESIONAL

Los finlandeses están acostumbrados a que las mujeres ocupen altos cargos en el gobierno, en las empresas y en la Iglesia. El sistema de guarderías públicas se creó hace décadas con el objetivo de garantizar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el acceso al empleo. Al igual que en el resto de los países nórdicos, los finlandeses disfrutaban de largos permisos parentales. El gobierno otorga subsidios parentales en función de los ingresos familiares, lo que permite a cualquiera de los progenitores permanecer en casa con el bebé hasta que este alcanza aproximadamente el año de edad. Existe una prestación por cuidar a los niños menores de tres años en casa. El permiso parental es parcial en el caso de los padres, que cada vez aprovechan más esta oportunidad que se les brinda.

En Finlandia, las mujeres ocupan una sólida posición en la sociedad y en el entorno laboral, si bien es conveniente que se siga avanzando en temas como la igualdad de salarios y oportunidades profesionales y en la responsabilidad en el cuidado de los hijos.

La dedicación y el esfuerzo son valores altamente apreciados en Finlandia. Los trabajos y la cultura laboral se encuentran inmersos en un proceso de transformación que está haciendo que el empleo evolucione cada vez más hacia tareas especializadas. La mayoría de los finlandeses trabajan en la industria o en el sector público y, por lo general, las relaciones laborales son de larga duración.





*Cerca de un dos por ciento de los finlandeses se dedica a la agricultura. No obstante, mantienen una relación muy estrecha con el entorno rural. El país está repleto de miles de segundas residencias o cabañas de veraneo, y casi una de cada cuatro familias finlandesas posee una casa en el campo.*

Aunque el ambiente en los centros de trabajo suele ser informal, cualidades como la dedicación o la capacidad de tomar decisiones continúan siendo muy valoradas. La iniciativa y el interés por las tareas son dos de las cualidades que se esperan de cualquier empleado finlandés. Por otro lado, la vida profesional de los finlandeses se caracteriza por sus largos permisos anuales. Los trabajadores suelen disfrutar de un periodo de vacaciones de cuatro semanas en verano y de una semana en invierno. El porcentaje de contratos a tiempo parcial es relativamente pequeño.

### **UN SINFÍN DE MODELOS DE FAMILIA**

A lo largo de las últimas décadas, la familia nuclear ha sido considerada como el modelo básico de familia en Finlandia. La familia nuclear finlandesa la forman una madre, un padre y dos hijos, además de un perro y un coche. Sin embargo, las familias han ido evolucionando y hoy en día existen muchos otros modelos, como las familias con progenitores del mismo sexo, las monoparentales, las familias con dos residencias y las familias reconstituidas.

Finlandia ayuda a las familias con hijos y fomenta la conciliación familiar y laboral. La prestación por hijo se percibe hasta que este cumple los 17 años.

En las familias finlandesas también tienen cabida los abuelos y demás miembros cercanos, aunque, por lo general, el término «familia» hace referencia a las personas que viven bajo el mismo techo.



*El apretón de manos es el saludo típico en Finlandia, ideal para cualquier ocasión.*

## LA CULTURA DE LA INFORMALIDAD

Los finlandeses no se sienten particularmente atraídos por los títulos ostentosos, y raramente los utilizan. Habitualmente se dirigen a los demás por su nombre de pila, aunque en el caso de las personas mayores se emplean fórmulas más corteses. Incluso en un contexto formal, nadie se siente ofendido si accidentalmente otra persona se dirige a él o a ella de manera informal. Probablemente ni se dará cuenta.

Normalmente es sencillo distinguir cuándo la oficialidad de un evento exige un comportamiento formal.

Los finlandeses dan la mano para saludar o al presentarse a alguien por primera vez, e incluso al despedirse. El apretón de manos

¿Cómo? ¿Un finlandés dando un abrazo? De hecho, abrazarse es muy habitual entre la gente joven.



es un saludo que sirve para cualquier ocasión. A los niños se les enseña a dar la mano y a mirar a los ojos mientras dicen su nombre, pronunciándolo con claridad. Los abrazos suelen ser un saludo más habitual entre amigos, sobre todo entre gente joven. En Finlandia, besarse en las mejillas no es muy corriente y puede confundir a los finlandeses que no estén familiarizados con esta costumbre. Exceptuando el apretón de manos, en los saludos finlandeses no hay contacto físico, por lo general.

Los finlandeses suelen reírse de su escaso don de gentes. Valoran la sencillez y el silencio, y no se consideran grandes conversadores. En cambio, les gusta charlar largo y tendido del tiempo.

Los finlandeses siempre se muestran dispuestos cuando se les pide ayuda.

## UN SERVICIO AMABLE

Los finlandeses siempre se muestran dispuestos cuando se les pide ayuda, y cumplen lo que prometen. Si en alguna ocasión le pregunta a un finlandés cómo ir a un lugar y este no habla su idioma, no será raro que lo acompañe hasta su destino.

Sin embargo, en Finlandia la cultura del autoservicio está muy arraigada. El servicio de mesas en las cafeterías no suele ser habitual y a los finlandeses les pone nerviosos que los dependientes de los comercios se muestren demasiado solícitos. Prefieren ir por su cuenta y solo recurren a ellos cuando verdaderamente necesitan ayuda.

En Finlandia es posible pagar con tarjeta prácticamente en todas partes, incluso en los taxis y en los puestos callejeros de helados. En cambio, en los autobuses locales sí es preciso llevar efectivo en caso de no poseer un abono de transporte. Dejar propina no forma parte de la cultura finlandesa y las personas que trabajan de cara al público no dependen de estas. No obstante, dejar propina en los restaurantes está empezando a ser una práctica común, si el cliente considera que el servicio y los platos han sido excelentes. Eso sí, no existe ninguna regla en cuanto al importe de la propina.



MAKIA

GLOBE HOPE



MARIMEKKO

Los finlandeses suelen vestirse de manera informal, con un estilo desenfadado.

## LA ROPA

Aspectos como la funcionalidad y la época del año determinan la forma de vestir de los finlandeses. Los finlandeses poseen vestuarios distintos para el verano y el invierno, además del de entretiempo, y la mayoría de las prendas van y vienen del trastero a la casa dos veces al año.

En invierno, la funcionalidad es sinónimo de prendas exteriores cálidas y calzado provisto de una buena suela. En primavera y en otoño, los finlandeses optan por llevar ropa que les proteja del viento y de la lluvia. Pero cuando a principios de verano empiezan a sentir los primeros rayos de sol, se apresuran a ponerse sus prendas estivales, aunque el termómetro todavía lo desaconseje.

A la mayoría de los finlandeses les encanta practicar ejercicio al aire libre, salir a correr, caminar, montar en bicicleta, ocuparse del jardín, o simplemente pasar el tiempo en plena naturaleza. De ahí la enorme popularidad de las prendas diseñadas para el tiempo libre. Los más pequeños se visten con prácticos monos para poderse sentar cómodamente en la nieve o en la arena, o incluso en los charcos de barro.

En Finlandia, apenas existen centros de trabajo en los que deba llevarse un uniforme oficial, a excepción de algunas profesiones que exigen el uso de una vestimenta en particular. El código de vestimenta para las fiestas, cuyas normas obedecen al estándar internacional, se indica en la invitación. Las cenas de gala no son habituales en Finlandia.

Los finlandeses no suelen llevar zapatos dentro de casa, así que cuando se va de visita es norma de cortesía quitárselos a la entrada. De hecho, ellos se los quitan nada más llegar.



SAKARI PIIPPO / TEAM FINLAND

*Para los niños la Navidad es una de las épocas más importantes del año.*

*Abajo:*

*En Finlandia, el Martes de Carnaval coincide con los carnavales que se celebran en el sur de Europa.*

*El tiempo suele ser invernal y todo el mundo sale a disfrutar de los trineos y de los típicos bollos de Carnaval, como marca la tradición.*

*En Finlandia, las fiestas del Primero de Mayo tienen lugar el 30 de abril y el 1 de mayo y se celebran al estilo de un carnaval. Este día es especialmente importante para los estudiantes y para los trabajadores, aunque es festivo para casi todo el mundo.*

## LAS FESTIVIDADES FINLANDESA

A los finlandeses les encantan las festividades oficiales. En su mayor parte, las fiestas finlandesas están basadas en la tradición cultural europea, aunque también existen algunas celebraciones de origen nacional. Los cuatro períodos de vacaciones, o días festivos principales, son la Semana Santa, la Navidad, el Primero de Mayo y el solsticio de verano, o fiesta de San Juan. Otros días festivos importantes son el Día de la Independencia, que se celebra el 6 de diciembre, y la Nochevieja. En Navidad, Año Nuevo, Primero de Mayo y San Juan, las celebraciones suelen tener lugar la víspera del día festivo.

En Nochebuena, la mayoría de los restaurantes permanecen cerrados y la gente celebra esa noche en sus casas, en compañía de la familia o de los amigos, en torno al típico árbol de Navidad. Las calles principales de los pueblos y de las ciudades aparecen desiertas en su mayoría, aunque hay quien dice haber visto a Papá Noel repartiendo sus presentes por los hogares donde hay niños. El día de Nochebuena, Papá Noel visita personalmente los hogares de los finlandeses. Dicho de otro modo, las familias cuentan con la ayuda de algún amigo, o contratan a otra persona ajena a la familia para que entregue los regalos a los niños.

La Navidad continúa celebrándose según la tradición cristiana. Los finlandeses no son especialmente religiosos, pero los villancicos y los conciertos de Navidad en las iglesias todavía son muy populares. Las familias acostumbran a reunirse en casa para pasar

el día de Navidad estrenando los tradicionales calcetines de lana, comiendo chocolatinas y leyendo los libros recibidos como regalo. El 26 de diciembre, día de San Esteban, la mayoría de los finlandeses visitan a sus amigos. Entre los platos típicos navideños figuran el jamón asado y los gratinados de patata y colinabo.

La Nochevieja se celebra de forma más bulliciosa. Los finlandeses salen de sus casas a medianoche para disfrutar de los fuegos artificiales, sin importarles que las temperaturas se sitúen por debajo de cero.

Cuando llega la primavera, el de Semana Santa es el puente más esperado. Todavía sigue siendo una festividad clave para los cristianos, si bien la Navidad es más importante para la mayoría de las familias finlandesas. Dado que la Semana Santa cae cada año en fechas distintas, los finlandeses pasan a veces ese fin de semana practicando el esquí de fondo, aprovechando las últimas nevadas del invierno, o disfrutando de los primeros rayos de sol en la terraza de algún bar o café. Para celebrar la llegada de la primavera, los finlandeses plantan semillas de césped en un recipiente con tierra, y cuando crece lo decoran con pollitos de Pascua y huevos decorados o de chocolate. Uno de los postres tradicionales de la Pascua finlandesa es el *mämmi*, un pudín elaborado con harina de centeno malteada, que se adereza con melaza.





*Las celebraciones de la Noche de San Juan tienen como protagonistas a las hogueras, unas más pequeñas, organizadas por particulares y otras más grandes, que se organizan en lugares públicos.*

El 1 de mayo, el Día Internacional de los Trabajadores, los estudiantes y los trabajadores celebran la llegada de la primavera, y suele ser un día festivo para la mayoría de los finlandeses. Las celebraciones tienen lugar la víspera, aunque los estudiantes acostumbran a adelantarlas unas cuantas semanas. La víspera del Primero de Mayo los jóvenes universitarios se enfundan sus típicos monos de colores llamativos, llenos de parches, llevando a menudo la parte superior anudada a la cintura por las mangas.

El Primero de mayo se celebra como si de un carnaval se tratara: con globos, vino espumoso, serpentinas, ruidosos silbatos y trompetas, pelucas divertidas y caras pintarrajeadas. Los finlandeses que han superado la reválida de Bachillerato lucen orgullosos sus gorras blancas, símbolo de que han terminado con éxito sus estudios en el instituto. A diferencia de lo que sucede en San Juan, o en Navidad, la multitud inunda las calles. Otras de las tradiciones del Primero de mayo son los pícnic matutinos en los parques, los desfiles organizados por los sindicatos y partidos políticos y los discursos festivos de sus representantes.

El solsticio de verano, o San Juan, es la celebración principal del verano y se celebra el sábado más cercano a la fecha. Tal y como sucede con las demás festividades importantes, las celebraciones tienen lugar la víspera. La mayoría de los finlandeses pasan esos días en sus cabañas de vacaciones o en otros lugares del campo, por lo que las calles de las ciudades y de los pueblos suelen quedarse desiertas. Durante esta festividad, es tradición que las familias enciendan hogueras en sitios públicos.

*Los fuegos artificiales, las bebidas espumosas, y el bullicio de las fiestas forman parte de la celebración de la Nochevieja. El menú no destaca por su sofisticación: salchichas de Fráncfort y ensalada de patata.*

La noche de San Juan es la más corta de esta estación, y el humo de las hogueras ayuda a mantener alejados a los mosquitos.

También son tradicionales los bailes, al compás de las notas de un acordeón, en alguna pista construida al aire libre en pleno bosque de abedules y, a ser posible, cerca de un lago. Y si a eso le añadimos la posibilidad de disfrutar de unas sabrosas salchichas junto a la hoguera, la perfecta fiesta de solsticio de verano está garantizada. Los festivales que se organizan por estas fechas han ido ganando popularidad a lo largo de los últimos años.

El Día de la Independencia de Finlandia se celebra el 6 de diciembre y es una de las fiestas más importantes. Cada año la mayoría de los finlandeses se reúnen en torno al televisor para asistir a la retransmisión en directo de la recepción oficial que tiene lugar en la residencia presidencial. La ceremonia se inicia con el tradicional besamanos, durante el cual el presidente y su esposa saludan a casi 2000 invitados. A los espectadores que contemplan el acto desde sus hogares les encanta identificar a los famosos que asisten al evento e intercambiar opiniones sobre sus vestidos de noche.

El Día de la Independencia los veteranos de guerra son objeto de especial homenaje y el presidente concede medallas a ciudadanos por distintos méritos. Para conmemorar este día, algunos finlandeses asisten a fiestas privadas, en las cuales no faltan los adornos en blanco y azul, los colores de la bandera nacional.







## LA CULTURA URBANA

En Finlandia, la vida en la ciudad es como la de cualquier otro lugar de Europa, con sus parques, centros comerciales y el ajetreo propio de los núcleos urbanos, salvo que aquí los habitantes pueden encontrar a muy pocos kilómetros la paz y la tranquilidad que ofrece la naturaleza.

La cultura urbana finlandesa alcanza su punto álgido durante el verano. A los finlandeses les encanta disfrutar de un buen pícnic en el parque tras su jornada de trabajo, y ciudades y pueblos vuelven a la vida gracias a la cantidad de eventos y actividades que se organizan al aire libre: música, teatro, danza, mercadillos de artículos de segunda mano, puestos de comida ambulantes y las terrazas veraniegas de restaurantes y cafeterías.

Tras el pícnic, los finlandeses depositan los restos de comida en los contenedores apropiados, y llevan los envases y las latas de bebida a las máquinas de reciclado automático que hay en los comercios, con el fin de recuperar el dinero del envase.

Los niños van al colegio andando o en bicicleta, y no existe ningún peligro para aquellos que practican el *jogging* en espacios públicos, incluso de noche. Tampoco abundan los carteristas.



*Cuando brindan, los finlandeses dicen «kippis!» Las terrazas de verano de los bares y restaurantes son muy populares durante todos los meses que dura la estación, llueva o haga sol. Fumar está prohibido en el interior de la mayoría de establecimientos.*

## LOS VICIOS DE LOS FINLANDESES

El alto consumo de alcohol es probablemente el vicio que más se asocia a los finlandeses, o al menos eso reflejan los chistes, en los que siempre aparece el típico finlandés callado y algo rústico, agarrado a una botella de aguardiente.

Sin embargo, desde hace una década el consumo de alcohol en Finlandia se ha ido reduciendo, especialmente en lo que respecta a las bebidas de alta graduación. Hoy en día los finlandeses prefieren beber vino y cerveza. Las bebidas alcohólicas se reservan para las celebraciones, las comidas festivas y los eventos sociales. Para un finlandés, el inicio del verano o una nueva victoria en el Campeonato Mundial de Hockey sobre Hielo siempre son un buen motivo para hacer un brindis.

En Finlandia, el consumo de tabaco está sujeto a una normativa muy estricta y prácticamente está prohibido fumar en todas partes. Los finlandeses no suelen a hacerlo en sus casas ni en el coche.

En comparación con los demás países, el consumo de azúcar en Finlandia se sitúa en torno a la media, algo que resulta bastante sorprendente, teniendo en cuenta las enormes secciones y la extensa variedad de caramelos y dulces que uno encuentra en los hipermercados. El *salmiakki*, un regaliz salado, es probablemente la golosina más característica de Finlandia. Su sabor dulce y salado a la vez lo convierten en el caramelo menos aconseja-

ble desde el punto de vista de la salud, ya que es perjudicial tanto para los dientes, como para la presión arterial.

A los finlandeses les encanta comer helados durante todo el año. El país ocupa el primer puesto en el ránking europeo de consumo de helados per cápita y el cuarto a escala mundial.

A la mayoría de los finlandeses les encanta el café y eso también los sitúa entre las naciones con un mayor nivel de consumo per cápita. Por lo general, toman varias tazas al día, ya se trate de café de filtro o de otros tipos de café especiales. El café se toma por la mañana, por la tarde, durante las reuniones de trabajo, con amigos y en todo tipo de celebraciones, ya se trate de bautizos, bodas o funerales.



*La sauna es un importante lugar de relajación para los finlandeses, ya se trate de una sauna pública —como la de Löyly, la nueva joya arquitectónica de Helsinki—, o de una sauna junto a una cabaña, a orillas de un lago.*

## SAUNA

Los finlandeses sienten verdadera pasión por sus saunas. Hay más de tres millones repartidas por la geografía del país, lo que significa que hay más saunas que coches.

La sauna es un invento nacional, o al menos eso dicen los finlandeses. Internacionalmente se la conoce por su nombre en finés, ¿qué mejor prueba que esa? Básicamente, una sauna es un espacio cerrado que se calienta por medio de leña, o por algún sistema eléctrico, hasta alcanzar una temperatura cercana a los 100 °C. Después, al echar agua sobre la estufa, el vapor resultante hace que la temperatura aumente momentáneamente. La forma correcta de calentar una sauna —e incluso la forma correcta de echar agua sobre la estufa— es un tema que da pie a largas controversias. Ni que decir tiene que no hay una forma correcta, aunque haya opiniones para todos los gustos.

Los niños se acostumbran a tomar baños de sauna desde muy temprana edad. Incluso a los bebés les encanta, y comparten la sauna con los demás miembros de la familia, sentados en una palangana llena de agua. La mayoría de la gente prefiere disfrutar desnuda de la sauna. Por lo general, los miembros de la familia de distinto sexo se bañan en ella juntos. Aunque también es habitual que hombres y mujeres lo hagan por separado.

Tras la sauna los finlandeses suelen ducharse, ponerse ropa limpia y beber algo para hidratarse de nuevo.

Relajarse en una cabina a altas temperaturas puede llegar a convertirse en una verdadera pasión. Algunos finlandeses van a la sauna a diario, pero la mayoría lo hace una vez por semana. En verano, son muchos los que se dan una ducha o se sumergen en un lago tras una sesión prolongada de sauna. En invierno, los más

intrépidos se refrescan revolcándose en la nieve o zambulléndose en un agujero practicado en el hielo. Nadar durante el invierno se ha convertido en una de las aficiones más populares de Finlandia. Existe la creencia de que darse un buen chapuzón en las frías aguas de un lago, sumergiéndose a través de un agujero hecho en el hielo, puede tener efectos enormemente beneficiosos para la salud.

Muchos finlandeses tienen saunas en su propio domicilio, y también son habituales en los hoteles y en las piscinas públicas. Durante el Día de la Sauna, las saunas privadas y públicas abren sus puertas para dar la bienvenida a los visitantes.

La sauna es el lugar ideal para relajarse tras una larga jornada. Para la mayoría, disfrutar de una cerveza al aire libre tras los vapores de un buen baño es uno de los mejores momentos en las tardes de verano.

## FINLANDIA VIVIENDO AL ESTILO FINLANDÉS

# LO MEJOR DE FINLANDIA SEGÚN VARIOS INDICADORES

### El país más estable del mundo

El Índice de Estados Frágiles 2015, Fund for Peace

De los 178 países que figuran en este índice, Finlandia es el país más estable y menos vulnerable ante una posible caída o conflicto.

### El país más feliz

[worldhappiness.report/](http://worldhappiness.report/)

Según el Informe Mundial sobre la Felicidad 2016 de las Naciones Unidas, Finlandia ocupa el quinto puesto entre los países más felices del mundo.

### Índice The Good Country

[www.goodcountry.org](http://www.goodcountry.org)

¿Qué aporta cada país al bien común mundial y qué recibe a cambio? Finlandia es el sexto país del mundo.

### Índice de Justicia Social de la UE

Justicia Social en la UE — Informe del Índice 2015

Una comparativa entre los distintos países coloca a Finlandia en el tercer lugar de la UE.

### El país más verde del mundo

Universidad de Yale

Según el Índice de Rendimiento Ambiental, Finlandia es el país más verde del mundo.

### Justicia penal: Número uno

[worldjusticeproject.org](http://worldjusticeproject.org)

El sistema finlandés de justicia penal se sitúa a la cabeza mundial.



# FINFO

Una ventana a Finlandia



**PUBLICADO POR**

**Ministerio de Asuntos Exteriores, 2016**

Departamento de comunicaciones,

Unidad de Diplomacia Pública

Código postal 481, FI-00023 Valtioneuvosto, Finlandia

Correo electrónico: [VIE-50@formin.fi](mailto:VIE-50@formin.fi)

**PRODUCIDO POR**

Agencia de publicidad Kitchen

Virpi Salmi, Rik Poppius

**TRADUCIDO POR**

AAC

**IMPRESO POR**

Lönnberg Oy

**FOTO DE PORTADA**

Jussi Hellsten / Visit Helsinki

Las opiniones expresadas en esta publicación pertenecen solo a sus autores.

Si desea más información sobre Finlandia:

 **this is  
FINLAND.fi**

things you should and shouldn't know

ISSN 1238-173X

LOS CONTENIDOS PUEDEN CITARSE

DE FORMA GRATUITA

