

● **TECNOLOGÍA**

La tecnología sanitaria crece rápidamente en Finlandia

● **CULTURA**

Finlandia en la pantalla de tu televisor

● **CAMBIO CLIMÁTICO**

El ambicioso objetivo de la neutralidad de carbono para 2035

● **FELICIDAD**

La calidad de la vida cotidiana nos hace felices

THIS IS FINLAND

Kide Science

Enseñar a los niños habilidades vitales para el futuro

2021-2022

ISSN 2343-3280



**SUOMI
FINLANDIA**

2 | SENTIR FINLANDIA

Texto Maria Öfverström
Fotografía Juha Kauppinen

LAS AURORAS BOREALES DAN COLOR A LOS CIELOS

Se mire por donde se mire, Finlandia cuenta entre sus paisajes naturales con algunas de las vistas más bonitas del mundo: lagos azules, bosques verde esmeralda y paisajes invernales nevados. Tras las luminosas noches de verano llega la oscuridad del otoño y el invierno, una época sombría, pero que tiene sus momentos de recompensa. La pirotecnia celestial solo puede admirarse en la oscuridad. Las auroras boreales son frecuentes en los cielos estrellados de Laponia, lejos del ecuador.

Pueden verse desde finales de agosto hasta comienzos de abril. El mejor momento es alrededor de la medianoche, cuando el cielo está despejado y reina la oscuridad. Las farolas, la iluminación de los jardines y demás contaminación lumínica de la vida humana apagan su esplendor.

Las auroras pueden ser esquivas, pero hay numerosos servicios que ayudan a los visitantes a encontrarlas y disfrutarlas. Existen varias aplicaciones de móvil que pueden avisar cuando las auroras entran en actividad; basta simplemente con que busques "northern lights" o "auroras" en tu tienda de aplicaciones. El Instituto Meteorológico Finlandés tiene su propio servicio meteorológico espacial en aurorasnow.fmi.fi. Las auroras son el resultado de las perturbaciones que el viento solar causa en la magnetosfera. Muchos hoteles de los centros vacacionales de Laponia tienen un sistema de aviso para las auroras boreales, que puedes configurar para que te despierte en cuanto el fenómeno comienza a aparecer en el cielo. ●

 aurorasnow.fmi.fi



LA DIGITALIZACIÓN EXIGE UN ESFUERZO COMÚN

La pandemia de Covid-19 ha obligado al cierre de las escuelas en todo el mundo. En marzo de 2020 Finlandia tuvo que cerrar todas las escuelas, y la nuestra, en Rauma, en la costa oeste, apenas tuvo dos días para dar el enorme salto digital hacia la educación a distancia. Me convertí en "profesora digital" designada, con la tarea de ayudar a mis compañeros a realizar la transición. Recuerdo que el profesorado estaba tenso: ¿cómo nos las arreglaremos?

Durante dos días, ayudé a mis colegas a crear un paquete viable de supervivencia digital, mostrándoles cómo podían impartir las clases y asignar tareas en línea, a la vez que se aseguraban de que ningún alumno se quedara rezagado. Con gran determinación, los maestros, jóvenes y no tan jóvenes, fueron haciéndose con las nuevas herramientas: Sea como sea, haremos que funcione.

Además de las tareas de tutora digital, tenía mi propio curso: ávidos estudiantes de primero que, por suerte, acababan de aprender a leer. En las semanas siguientes pude ver a aquellos niños y niñas de siete y ocho años de mi curso florecer hasta convertirse en magos digitales. Es más, comprobé lo comprometidos que estaban sus padres y madres a la hora de prestarles ayuda. En cuanto a mí, me convertí en YouTuber versión profesora, comenzando mi semana laboral el domingo con la grabación de vídeos para las clases.

A toro pasado, al hablar de la primavera todos coincidimos en que no teníamos ni idea de lo que se nos venía encima en aquel momento. De haberlo sabido, nos habríamos derrumbado en el acto.

Al echar la vista atrás, creo que la transición más grande no fue en absoluto la digital, sino el cambio significativo que se produjo en la mentalidad del profesorado. Antes dirigíamos nuestras aulas al igual que un capitán tripula un barco, esto es, siguiendo nuestro propio criterio en muchos aspectos. Durante la pandemia ya no pudimos seguir haciéndolo: teníamos que reunirnos y poner en común nuestros recursos para sobrevivir a la semana. Para mantener mi curso a flote me vi recurriendo a cada uno de los contactos de mi red y a todos y cada uno de los recursos educativos disponibles.

Y funcionó. Todos aprendimos la lección más importante, quizás, de todas: cuando nos esforzamos juntos, somos prácticamente imparables. ●

Marjel Eerola-Leino es profesora y tutora digital en una escuela de primaria de Rauma, Finlandia.

Historias ilustradas

Esta revista se imprime en papel finlandés UPM Finesse, un papel de seda estucado y exento de pasta mecánica. Se elabora en la fábrica de UPM Kymi en Kouvola, en el sur de Finlandia, a partir de fibra de madera virgen procedente de los bosques finlandeses. UPM Finesse Premium Silk cuenta con el certificado PEFC y cumple los criterios de Nordic Swan.



**SUOMI
FINLANDIA**

**this is
FINLAND.fi**

Acerca de la revista

Disponible en inglés, chino, francés, alemán, ruso y español. Visita toolbox.finland.fi para leer la revista en línea o solicitar gratis un ejemplar impreso. También puedes ponerte en contacto con la embajada de Finlandia más cercana si deseas obtener un ejemplar impreso.

JEFE DE REDACCIÓN Mika Hammarén
CONSEJO EDITORIAL Henriikka Ahtainen, Julia Bushueva, Hetta Huitinen, Elina Järvenpää, Laura Kamras, Peter Marten, Heli Nissinen, James O'Sullivan, Sari Tuori, Katja Uusi-Häkälä
EQUIPO EDITORIAL Otavamedia OMA
FOTOGRAFÍA DE LA PORTADA DE Samuli Skantsi
IMPRESIÓN PunaMusta Oy
EDITORES

Ministerio de Asuntos Exteriores de Finlandia, um.fi
Business Finland, businessfinland.fi
Finnfacts, finnfacts.fi
Sitra, sitra.fi
ISSN 2343-3280

THIS IS FINLAND

2021–2022

6 | **IMPULSADOS POR EL CONOCIMIENTO**
La diversión del pensamiento científico

14



12 | **¡HOLA, FINLANDIA!**
Descubre Finlandia en línea

14 | **HACEMOS QUE FUNCIONE**
Establecer objetivos factibles para la neutralidad de carbono



18 | **UNA FINLANDESA CON UNA MISIÓN**
La líder



21 | **COLUMNA**
El sueño americano en Finlandia

18

22 | **SEAMOS BREVES**
Seis puntos sobre Finlandia

30 | **CULTURA**
Finlandia fotogénica

24

24 | **SEGURO**
El lugar más feliz de la tierra

34 | **EN CONTACTO**
Patrimonio natural y cultural en abundancia

28 | **QUÉ DICE LA GENTE**
La felicidad nuestra de cada día

38 | **INTELIGENTE**
Enganchados a los videojuegos finlandeses



DATOS SOBRE FINLANDIA

POBLACIÓN: 5,52 millones

SUPERFICIE TOTAL: 338.435 km²,

10% de la cual es agua dulce

PRINCIPALES CIUDADES: Helsinki (capital), Espoo, Tampere, Vantaa, Oulu y Turku

IDIOMAS OFICIALES: Finés y sueco

GOBIERNO: República independiente desde 1917

MONEDA: Euro

AÑO DE INGRESO EN LA UNIÓN EUROPEA: 1995

PIB PER CÁPITA: 43.455 € (2019)

PRINCIPALES SECTORES PARA LA INVERSIÓN EXTRANJERA:

servicios comerciales, tecnologías de la información, atención sanitaria y bienestar, venta al por menor y tecnologías limpias

PRINCIPALES ÁREAS DE EMPLEO: servicios, servicios financieros

y empresariales, comercio y hostelería, industria, transporte y comunicaciones

Texto Minna Takkunen
Fotografías Samuli Skantsi

LA DIVERSIÓN DEL PENSAMIENTO CIENTÍFICO

Kide Science crea contenido educativo en ciencias orientado a la infancia que, literalmente, es un juego de niños. Su modelo pedagógico, divertido y práctico, se basa en la investigación exhaustiva sobre cómo aprenden mejor los niños.



en conmigo. Hoseli el robot necesita ayuda. Tiene sed. Podemos ayudarlo a encontrar con qué saciar su sed. Por lo visto, es algo que no se disuelve en el agua.

Hay niños de entre tres y diez años de guarderías y escuelas de Europa, Asia, Australia, África y América Latina que ya se han unido a las aventuras de Hoseli en Supraland, el mundo de fantasía digital donde vive el pequeño robot. Allí pueden experimentar las cosas por sí mismos y, por ejemplo, hacer nieve artificial o construir cohetes con vinagre y bicarbonato.

En este divertido mundo creado por Kide Science se combinan los principales elementos que mejoran el pensamiento científico, según los estudios: historias, imaginación, empatía, aprendizaje visual y táctil, cooperación, observaciones sobre el día a día y resolución creativa de problemas. Estos elementos también forman parte de las habilidades vitales del futuro.

Las fundadoras de la compañía son **Jenni Vartiainen, Aino Kuronen** y **Sari Hurme-Mehtälä**, y hemos hablado con todas ellas. Kide Science nació de una investigación que Vartiainen llevó a cabo en la Universidad de Helsinki. "Las investigaciones internacionales habían demostrado que los niños de tan solo tres años se benefician del aprendizaje del pensamiento científico, pero este hallazgo no había llegado a ponerse en práctica realmente", nos cuenta. Ella llevó su investigación a un nivel empírico, mediante el establecimiento de clubes de ciencias para niños pequeños.

"Para algunos progenitores supuso una sorpresa el entusiasmo que mostraban sus hijos por todo", explica Vartiainen. Era evidente que existía una demanda que

no había sido satisfecha. "Me pidieron que siguiera dirigiendo los clubes de ciencias". Así comenzó la historia de Kide Science.

Los niños y sus padres están tan entusiasmados como los inversores. Entre el lanzamiento, en 2017, y el cuarto trimestre de 2020, Kide Science recaudó un total de 2,4 millones de euros para desarrollar el negocio. Sus materiales educativos están actualmente disponibles en inglés, chino y finlandés.

TODOS PODEMOS SER CIENTÍFICOS

La clave es fomentar en los críos algo que de por sí ya tienen, y que es la curiosidad y la capacidad de asombro. "Los críos observan e interpretan el mundo que les rodea desde el momento en que nacen", afirma la segunda desarrolladora de Kide Science, Aino Kuronen. "Ponen en práctica todos los aspectos de la vida a través del juego".

"Es importante no limitar lo que ya existe", añade Vartiainen. Dar a los niños el espacio y las herramientas para desempeñar a su manera el papel de científicos, motiva el aprendizaje. Y cuando las emociones positivas emergen, el hambre de aprender aumenta todavía más.

Los dispositivos y aplicaciones digitales proporcionan el contexto para el pensamiento y el juego ilimitados, pero la esencia de la educación Kide Science está en las actividades táctiles.

"Todo tiene lugar en el mundo real", dice Kuronen. "Los niños no solo miran las pantallas". Los artículos domésticos de uso cotidiano, como la sal, el bicarbonato, los dulces, los cilindros de cartón de los rollos de papel higiénico, las cucharas y los guisantes, son algunas de las cosas que se utilizan en los experimentos.

También se trata de desmontar los malentendidos en torno a la ciencia. "Hay un montón de mitos", añade



ACTUALMENTE,
LOS MATERIALES
EDUCATIVOS
ESTÁN
DISPONIBLES EN
INGLÉS, CHINO
Y FINÉS.

Kide Science se fundó en 2017 y ahora cuenta con 500 profesores Kide certificados y 15 000 niños y niñas que participan en las sesiones en vivo.

8 | IMPULSADOS POR EL CONOCIMIENTO

Kuronen. "Como el de que hay que ser muy inteligente, o tener un temperamento tranquilo para ser científico".

ESPACIO PARA LA FLEXIBILIDAD Y LA COLABORACIÓN CREATIVA

Un entorno digital proporciona flexibilidad. "Se puede acceder a los materiales en cualquier momento y desde cualquier lugar", explica la tercera de las desarrolladoras de Kide Science, Sari Hurme-Mehtälä. "La plataforma también facilita a los profesores el aprendizaje del modelo pedagógico. Y somos capaces de escalar el contenido".

Y aquí viene un punto importante: no tienes que ser profesor de ciencias para empezar. La función más importante de los adultos es facilitar y apoyar el propio pensamiento de los niños. Vartiainen dice que el momento más inspirador llega cuando los niños comienzan a ayudarse unos a otros y a sugerir ideas para resolver los problemas.

Con la creciente demanda del aprendizaje a distancia, Kide Science busca ahora la mejor manera de construir un modelo pedagógico para las familias.

¿Cómo valoran las desarrolladoras de Kide Science las posibilidades que ofrecen las herramientas digitales? "La



simulación de la realidad con gafas de realidad virtual va en aumento, al igual que la visualización de las cosas", explica Kuronen. "Por ejemplo, podrías encoger hasta caber en una molécula de agua", sugiere Vartiainen. Eso sería genial, ¿no? ●

LA PRESTIGIOSA EDUCACIÓN SE VUELVE DIGITAL

Las elevadas puntuaciones de Finlandia en los rankings internacionales de educación son una fuente continua de fascinación en todo el mundo. ¿Cómo lo hacemos? ¿Es algo que otros países puedan adoptar?

"Aprender 'a aprender' desde una edad temprana es el quid de la cuestión", dice **Katja Al-Kaisi**, directora ejecutiva de Education House Finland. Vive en Dubái, donde dirige un negocio que lleva lo mejor de la educación finlandesa a Oriente Medio, como las soluciones creadas por Kide Science.

"Desde una perspectiva más amplia, el bienestar de los niños es algo que en Finlandia va más allá del plan de estudios. Se basa en valorar y escuchar a los niños". Esto se refleja en investigaciones como el Programa de Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) de la OCDE. En los últimos resultados de PISA, de 2018, Finlandia destacó entre los 79 países en su relación entre la satisfacción con la vida y el rendimiento.

El estilo finlandés de aprendizaje, centrado en el estudiante, y su sólido conocimiento pedagógico, se trasladan cada vez más a las herramientas digitales,

con el fin de crear soluciones educativas atractivas.

Ejemplo de ello es el proyecto piloto conjunto, realizado en agosto de 2020, cuyo objetivo era probar cómo funcionaba en la práctica el aprendizaje a distancia transfronterizo para niños pequeños. Fue dirigido por Education House Finland, junto con otras ocho empresas de educación finlandesas, y en él participaron quince niños de entre 5 y 8 años.

Los temas de este campamento de verano de dos semanas fueron, entre otros, la ciencia a través de la imaginación y el juego, el uso creativo de la tecnología para hacer música, el movimiento significativo, la positividad y las habilidades sociales y emocionales, la codificación y el aprendizaje divertido del árabe, y también hubo un desafío gamificado de matemáticas en línea.

"Recibimos comentarios sumamente positivos, y eso reforzó lo que ya

sabíamos sobre la excelencia de las soluciones educativas finlandesas y el nivel de participación y motivación de los alumnos que conlleva", afirma Al-Kaisi.

Aparte de la experiencia digital, ¿qué más vamos a necesitar en el futuro para tener éxito? "Las habilidades blandas, como la comunicación, y las habilidades sociales son importantes, como también lo son la resiliencia y la capacidad de adaptación". Nos hemos ido familiarizando con todas ellas a lo largo de este 2020, un año en el que el mundo ha cambiado con suma rapidez. En respuesta a ello, todos hemos aprendido nuevas habilidades digitales. Algunas tendencias, como el aprendizaje a distancia, se han acelerado considerablemente.

La formación continua es otra actitud necesaria. "Piensa en los lenguajes de programación. Se renuevan todo el tiempo. El lenguaje que aprendes ahora podría quedar obsoleto en cinco años". ●

La tecnología sanitaria es un área en expansión en Finlandia.
Hemos analizado tres servicios que se dedican a este campo.

Texto Tiina Suomalainen
Fotografía iStock

EJEMPLO

EL VÍDEO ESTABLECE UNA CONEXIÓN REAL ENTRE EL PERSONAL DE ENFERMERÍA Y LOS PACIENTES DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

El bienestar de un paciente y su medicación se pueden revisar mediante una visita virtual a domicilio, la cual también puede servir de apoyo psicosocial. Arnevi Niemelä, de 70 años, espera con entusiasmo su reunión virtual matutina con la enfermera que la atiende.



La enfermera **Pia Nuora** se sienta frente a la pantalla y se pone los auriculares. Inicia la videollamada y la tableta suena en casa de **Arnevi Niemelä**.

"Buenos días, Arnevi, ¿cómo estás?", le pregunta. Niemelä responde que está bien, aunque la noche anterior le ha costado dormir.

Nuora verifica que Niemelä ha controlado su nivel de azúcar por la mañana y que el resultado ha sido correcto. A continuación, le pide a la paciente que sostenga el botiquín para que pueda ver si se ha acordado de tomar la medicación del día.

Esta es una de las maneras de hacer visitas de atención domiciliaria: por vídeo. En el Distrito de Atención Sociosanitaria de Carelia del Sur, alrededor del ocho por ciento de las visitas se realizan a distancia.

TIEMPO PARA UNA CHARLA RELAJADA

Arnevi Niemelä se mostró interesada en la idea de las visitas virtuales en cuanto se lo sugirieron. Anteriormente un cuidador la visitaba todos los días. Ahora una enfermera pasa una vez a la semana y las demás visitas son por vídeo.

Arnevi dice que le parece un buen sistema. Las videollamadas son más relajadas que las visitas domiciliarias, y no tienen ninguna complicación, ya que solo hay que contestar la tableta cuando suena.

"Las enfermeras son realmente maravillosas y nos hemos hecho buenas amigas", explica Niemelä. "La llamada de la mañana es una manera agradable de comenzar el día".

Esta vez Niemelä y Nuora hablan de la situación por la Covid y del tiempo. Hay previsión de lluvia. "Tendremos que encontrar el sol en nuestros corazones", dice la enfermera.

Nuora es una auxiliar de enfermería que lleva mucho tiempo trabajando en atención domiciliaria. Opina que en las visitas virtuales la presencia es auténtica. Durante las visitas presenciales hay demasiado trabajo para poder conversar, pero las visitas a distancia son cara a cara, de tú a tú.

"Por supuesto, no sustituyen al contacto físico. Durante la llamada debes estar alerta para detectar signos de cambios en el estado del paciente".

UN SERVICIO SEGURO

Los pacientes aptos para las visitas virtuales se seleccionan de acuerdo con sus necesidades y después de una evaluación por parte de los trabajadores de atención domiciliaria. Para algunos, las videollamadas serán suficientes. Otros también necesitarán visitas presenciales.

"Es una forma de aligerar la carga de trabajo de la atención domiciliaria, al tiempo que se asignan las visitas presenciales a quienes las necesitan", explica **Katja Rääpysjärvi** gerente de desarrollo de Asistencia Sociosanitaria de Carelia del Sur.

VideoVisit da servicio a 200 municipios de Finlandia. Cada mes se realizan alrededor de 100 000 visitas por vídeo.

Al tratarse de un servicio sociosanitario, la seguridad de los datos es importante. Esta se lleva a cabo desde servidores informáticos ubicados en Finlandia, por lo que todos los datos permanecen dentro de las fronteras nacionales, y todas las conexiones están cifradas de extremo a extremo. ●

Texto Sami Anteroinen
Fotografía Riikka Kantinkoski



Enfermera coordinadora Aili Sihvo

EJEMPLO

LA PLATAFORMA DIGITAL QUE MEJORA LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES CON CÁNCER

¿Cómo ayudan las herramientas digitales a lidiar con las enfermedades graves? En 2012, una *start-up* finlandesa llamada Kaiku Health se planteó ofrecer intervenciones sanitarias personalizadas digitales para pacientes con cáncer. El resultado fue la plataforma de salud digital Kaiku.

Los algoritmos de Kaiku analizan los síntomas, alertan al equipo médico y ofrecen apoyo a los pacientes con cáncer. Esto, junto con la recogida y el análisis de datos reales, allana el camino para una atención sanitaria más personalizada y basada en el bienestar y la eficiencia.

La enfermera coordinadora **Aili Sihvo**, del hospital oncológico Docrates de Helsinki, lleva utilizando la plataforma desde sus inicios. "En otoño de 2012, Docrates fue el primer hospital en probar la plataforma Kaiku, y yo fui una de las primeras usuarias", recuerda Sihvo.

"La plataforma ayuda al paciente a comunicarse con el equipo asistencial de manera más sencilla y eficaz".

A TU LADO

La plataforma sirve como acompañante personal a lo largo de las diferentes etapas del tratamiento, reduciendo la incertidumbre sobre los síntomas y educando a los pacientes sobre sus estrategias de autogestión. Según los estudios, la monitorización digital de los síntomas puede ayudar a los pacientes

con cáncer a vivir más tiempo, al tiempo que reduce el número de visitas a urgencias y mejora su calidad de vida.

Además, los algoritmos de Kaiku organizan los informes de síntomas de los pacientes según su urgencia, lo cual ayuda al personal médico a priorizar su trabajo diario. Los equipos de atención multidisciplinar tienen acceso a un panel integral de apoyo a la toma de decisiones, lo que permite una intervención temprana. Las clínicas que utilizan Kaiku Health han observado que la carga de llamadas telefónicas se ha visto disminuida, y que las visitas y contactos con los pacientes se han vuelto más eficientes.

¡CONSIGUE HACER MÁS COSAS!

Para Sihvo, la plataforma ha significado tener un mejor control sobre su jornada laboral. Además, desde su primera versión, la plataforma se ha desarrollado mucho.

"Durante este tiempo se ha vuelto más versátil y eficiente", afirma.

Actualmente, la plataforma Kaiku se utiliza de forma rutinaria en más de 40 clínicas y hospitales oncológicos de toda Europa. En estos momentos está siendo utilizada por miles de pacientes diagnosticados de algún tipo de cáncer de entre 25 diferentes. ●

"LA PLATAFORMA AYUDA AL PACIENTE A COMUNICARSE CON EL EQUIPO ASISTENCIAL DE MANERA MÁS SENCILLA Y EFICAZ".

Texto Riitta Alakoski
Fotografía Suvi Elo, Oura

EJEMPLO

UN ANILLO INTELIGENTE QUE PUEDE HASTA DETECTAR UNA ENFERMEDAD INMINENTE

Los últimos dispositivos inteligentes portátiles son mucho más que meros aparatos de *fitness*. El anillo Oura, un invento finlandés de tecnología sanitaria, mide la frecuencia cardíaca, la actividad, el sueño y la temperatura corporal de una persona y la orienta hacia un estilo de vida más saludable. Un anillo Oura incluso hubiera podido salvar vidas en las primeras etapas de la pandemia de coronavirus.

En marzo del año pasado, Petri Hollmén, un atareado CEO finlandés, recibió un aviso de su anillo inteligente sobre la próxima aparición de una enfermedad.

"No tenía ningún síntoma, pero una mañana mi anillo Oura me alertó de que mis niveles de energía estaban por debajo de la media. También de que me había subido la temperatura durante la noche, aunque por la mañana ya había regresado a valores normales", explica Hollmén.

Acababa de regresar del Tirolo, Austria, uno de los primeros puntos calientes de la pandemia, así que me vino a la mente la Covid-19.

"Me pregunté si los datos podían ser señal de que estaba enfermado", dice. "En ese momento había menos de cien casos en Finlandia, por lo que incluso el personal de enfermería dudaba de si debía someterme a la prueba".

Pero resultó que el anillo tenía razón, ya que la prueba dio positivo. No llegó desarrollar ningún síntoma y sus niveles de energía volvieron a la normalidad en un par de días. Al ser asintomático, podía haber puesto en peligro y haber infectado a muchas personas.

"Probablemente nunca hubiera sabido

que había tenido Covid, de no ser por el anillo", dice Hollmén.

HAZ CASO A TU ANILLO Y SIÉNTETE MEJOR

La ventaja de hacer el seguimiento de las funciones corporales desde un dedo, en lugar de hacerlo desde la muñeca, es que las frecuencias cardíacas y las lecturas de temperatura son mucho más precisas. De hecho, Oura es el único dispositivo inteligente portátil que mide la temperatura corporal de la piel y no del entorno exterior. Los datos se pueden monitorizar a través de una aplicación.

Las capacidades de Oura están muy cerca de las tecnologías médicas más avanzadas. Gracias a sus tres sensores avanzados, que puntúan la disponibilidad, el sueño y la actividad, el anillo puede dar información vital sobre la salud del usuario.

Una de las cosas más valiosas que Hollmén ha aprendido de su anillo, es que la recuperación y el descanso son parte importante de estar físicamente en forma.

"Solía hacer ejercicio después del trabajo, sin dar importancia a lo agotado que pudiera sentirme", dice. "Ahora, si el anillo me dice que mis niveles de energía son bajos, opto por descansar. Ha tenido un efecto considerable en mi bienestar". ●



Petri Hollmén



EL ANILLO OURA:

- Un complemento elegante, discreto y ultraligero.
- Sin pantallas, sonidos ni luces.
- Resistente al agua y duradero, con una semana de autonomía, gracias a su batería.
- Realiza un seguimiento de todas las etapas del sueño, así como de la temperatura y el movimiento corporales.
- A través de una aplicación, proporciona información y orientación diarias para un estilo de vida más equilibrado y saludable.

12 | ¡HOLA FINLANDIA!

Texto Ida Ijäs y Maria Öfverström

Fotografías Amos Rex, Topi Leikas, Matti Porre, Norman Ojanen/Lehtikuva, Eeva Riihelä/Lehtikuva, Mirka Kleemola/Imaginary Oy, Seilo Ristimäki

DESCUBRE FINLANDIA EN LÍNEA

SIÉNTATE Y DISFRUTA DEL VIAJE



Amos Rex virtual

Ejemplo único por su arquitectura, el Amos Rex, un museo de arte financiado con fondos privados, abrió sus puertas en el centro de Helsinki en agosto de 2018. El museo virtual Amos Rex es como el real, solo que en línea. En él encontrarás las obras de arte de las exposiciones, así como otras creadas específicamente para el museo virtual.

amosrex.zoanweb.io/



Museos Nacionales: Museo al aire libre

Estés donde estés y sea la hora que sea, puedes experimentar virtualmente el Museo Nacional de Finlandia desde un portal que te invita a disfrutar y aprender. El patrimonio cultural compartido de Finlandia, desde la prehistoria y la época medieval hasta los puntos de inflexión en la historia de la Finlandia independiente, está disponible para que todo el mundo pueda experimentarlo. Los castillos, museos, colecciones e investigaciones del Museo Nacional de Finlandia ofrecen contenido educativo para profesores y todo aquel que esté interesado en la historia y el patrimonio cultural.



kansallismuseo.fi/en/avoim-museo-1



Palacio Presidencial

Descubre la gloria de la República de Finlandia.

presidentti.fi/en/presidentialpalace360/



La Fortaleza de Lappeenranta

Un recorrido a pie desde tu móvil por una antigua fortaleza en lo que ahora es el este de Finlandia y que antaño fue la frontera entre el Reino de Suecia y el Imperio ruso.



tarinasoitin.fi/lappeenrantafortress



Campeonato Mundial de Guitarra de aire

Rock, paz y guitarra de aire: Uno de los mejores eventos de Finlandia, se celebra en la ciudad septentrional de Oulu. Sube el volumen de tu ordenador y sintoniza esta grabación del campeonato del mundo 2020.

airguitarworldchampionships.com/en/stream/



Conciertos en línea de la Orquesta Filarmónica de Turku

La Orquesta Filarmónica de Turku emite conciertos en directo con calidad HD para que los oyentes los disfruten en línea.

tfo.fi/en/live



Alvar Aalto

El renombrado arquitecto finlandés Alvar Aalto (1898-1976) fue una importante figura de la arquitectura moderna y un pionero del diseño. Conoce su sofisticado trabajo y planifica un recorrido presencial por sus edificios de todo el país.

alvaraalto.fi/en/works/architecture/
o visit.alvaraalto.fi/en/



Stage24

Si la guitarra de aire no va contigo, prueba algo más refinado: el escenario virtual de la Ópera y el Ballet Nacional de Finlandia. Haz de tu salón un escenario en el que podrás ver y escuchar sus actuaciones cuando quieras.

oopperabaletti.fi/en/stage24/

Finlandia en Instagram

Las siguientes cuentas están bien para empezar:

[@kpunkka](https://www.instagram.com/kpunkka)

Konsta Punkka es un fotógrafo de naturaleza y paisajes cuyas imágenes son principalmente de Finlandia, aunque a veces también de más allá de nuestras fronteras.

[@helsinkifacades](https://www.instagram.com/helsinkifacades)

Kristo Vedenoja está especializado en fotografiar edificios de su ciudad natal, Helsinki.

[@kaffegram](https://www.instagram.com/kaffegram)

Viajes por Finlandia en compañía de Kaffe, un perdiguero de pelo rizado.

[@thisisfinlandofficial](https://www.instagram.com/thisisfinlandofficial)

This Is Finland: Cosas que deberías (o no...) saber. Publicado por el Consejo de Promoción de Finlandia.



Texto Tim Bird

Fotografía Arto Takala, Ciudad de Lahti, Miikka Pirinen/Sitra, Lassi Häkkinen

ESTABLECER OBJETIVOS FACTIBLES PARA LA NEUTRALIDAD DE CARBONO

El cambio climático no conoce fronteras, y las medidas para frenar el calentamiento global solo son eficaces si todo el mundo contribuye al esfuerzo. Finlandia tiene objetivos ambiciosos, aunque queda mucho por hacer para lograr la neutralidad de carbono para 2035.

E

ntre los medios del actual gobierno finlandés para alcanzar el ambicioso objetivo de la neutralidad de carbono para 2035, están las nuevas decisiones adoptadas sobre la política climática, así como la producción de electricidad y calor casi libre de emisiones

para finales de la década de 2030, la reducción de la huella de carbono de la construcción, la promoción de la economía circular y una política alimentaria respetuosa con el medio ambiente. Las actividades perjudiciales para el medio ambiente se gravarán más que antes y se reformará la legislación sobre conservación de la naturaleza.

Oras Tynkkynen es asesor sénior en economía circular neutra en carbono en el Fondo Finlandés de Innovación Sitra. Con anterioridad ha sido especialista en política climática en la oficina del Primer Ministro, y es una de las principales autoridades de Finlandia en cuanto a soluciones climáticas. Si alguien está capacitado para hablar del avance del país hacia la neutralidad de carbono, es él.

"Alcanzar los objetivos no es una tarea fácil", afirma. "Requiere mucho esfuerzo y Finlandia está trabajando en ello. Todavía no hemos implementado todas las políticas para llegar a ello, pero nos quedan 15 años para introducir nuevas medidas. Aunque aún no hay una hoja de ruta completa hacia la neutralidad de carbono, el gobierno ha reconocido las áreas en las que debemos trabajar, como los cambios en la fiscalidad de la energía y las medidas para reducir los combustibles fósiles en el transporte. Si queremos que todo el país alcance la neutralidad de carbono, tenemos que actuar en todos los sectores de la sociedad".

Tynkkynen dice que los objetivos de Finlandia son los más ambiciosos del mundo industrializado, aunque estos deben

verse en el contexto de cómo los diferentes países adoptan enfoques distintos. Las comparaciones entre países no son sencillas, debido a que sus circunstancias son diversas.

OPCIONES PARA LA INNOVACIÓN

Lo que diferencia y da solidez a los objetivos finlandeses, dice, es el objetivo de alcanzarlos a través de medidas totalmente nacionales, algunas de ellas altamente innovadoras. Tynkkynen cita la lista de Sitra de 100 posibles acciones climáticas que está a disposición de los responsables políticos finlandeses. Dichas acciones van desde una Ley de Cambio Climático más estricta, o un billete de transporte público aceptado en todo el país, hasta una reforma fiscal que aumente el IVA de los bienes y lo reduzca de los servicios.

Nombra una serie de desarrollos tecnológicos en los que Finlandia ya se muestra especialmente activa. "Un ámbito en el que hay mucha actividad interesante, es el calor geotérmico. Aunque lleva consolidado mucho tiempo en países como Islandia e Indonesia, los investigadores finlandeses están tratando de hacerlo viable en países cuyas temperaturas superficiales no son elevadas. Es importante, porque aunque el mundo está haciendo grandes progresos en el ámbito de la producción de electricidad, el calor sigue siendo un tema pendiente. Si pudiéramos encontrar una buena manera de resolver los problemas de la calefacción, ello contribuiría enormemente a resolver la cuestión de las emisiones de carbono".

Otra área apasionante y prometedora es la creación de proteína unicelular utilizando dióxido de carbono y electricidad, algo que ha sido investigado por la Universidad Tecnológica de Lappeenranta LUT y el Centro de Investigación Técnica VTT de Finlandia. Los productos proteicos resultantes



HISTORIAS DE DOS CIUDADES

Los municipios de Finlandia están tomando sus propias iniciativas innovadoras para conseguir la neutralidad de carbono. Turku y Lahti son dos ejemplos de ciudades que han implementado políticas climáticas progresivas, cuyo impacto ya es palpable.

TURKU:

UNA CIUDAD HISTÓRICA QUE MIRA AL FUTURO

La ciudad más antigua y primera capital que tuvo Finlandia, situada en la esquina suroeste del país, fue designada por el Pacto de los Alcaldes de la UE como ciudad climática de tamaño medio con mejor rendimiento de Europa en 2020. Como parte de un ambicioso plan climático, la ciudad ha llevado a cabo la transición de los combustibles fósiles a las energías renovables, y para 2021 está en proceso de alcanzar el objetivo de reducir a la mitad las emisiones de gases de efecto invernadero, en comparación con 1990, y de implementar soluciones de economía circular y convertirse en ciudad positiva para el clima en 2029.



LAHTI:

CAPITAL VERDE DE EUROPA 2021

A una hora en tren de Helsinki en dirección norte, Lahti está a la cabeza de Finlandia en cuanto a soluciones inteligentes y sostenibles. Fue la ganadora del concurso Capital Verde Europea para 2021. Ha eliminado el carbón, recupera hasta el 97% de los residuos domésticos, e incentiva la economía circular. Lahti se ha fijado como objetivo para 2025 lograr la neutralidad de carbono y fomentar el transporte sostenible, como la bicicleta y el transporte público. La ciudad, que se encuentra a orillas del lago Vesijärvi, ha limpiado esta y otras vías fluviales locales como parte de varias medidas más amplias de protección de las valiosas aguas superficiales y de las fuentes de agua subterránea.





"FINLANDIA TAMBIÉN ES LÍDER EN ECONOMÍA CIRCULAR Y TENEMOS ALGUNAS *STARTUPS* Y EMPRESAS MÁS GRANDES BASTANTE INTERESANTES, CON UNA GAMA DE PRODUCTOS PROCEDENTES DE ESTA".

Oras Tynkkynen

podrían utilizarse en la alimentación de animales, por ejemplo, evitando impactos ambientales como las emisiones de gases de efecto invernadero, o las escorrentías de nutrientes del suelo.

"Finlandia también es líder en economía circular y tenemos algunas *startups* y empresas más grandes bastante interesantes, con una gama de productos procedentes de esta", explica Tynkkynen. "La economía circular significa deshacerse de los residuos reutilizando los recursos una y otra vez. Abarca la eficiencia de los recursos, el diseño de los productos para que gasten menos recursos, y la sustitución de los recursos fósiles por otros renovables". En este contexto, se amplía la vida útil de los productos, o estos se sustituyen por servicios".

Tynkkynen lamenta el hecho de que, tal como están las cosas, es muy poco probable que se cumplan los objetivos de temperatura globales fijados en 2015 por el Acuerdo de

París para definir los límites máximos para los aumentos de temperatura a largo plazo. El objetivo era limitar el aumento de la temperatura global por debajo de los dos grados centígrados por encima de los niveles preindustriales y tratar de limitarlo todavía más, hasta 1,5 grados.

"La gente trabaja a diario para cambiarlo, pero esta es la situación actual", afirma Tynkkynen. "De hecho, es más probable que el aumento sea de tres grados. Pero los objetivos nacionales de emisiones son alentadores, siendo el más interesante el reciente objetivo chino de lograr la neutralidad de carbono para 2060. Cuando los países proponen objetivos de neutralidad de carbono, por lo general son bastante creíbles y serios".

EFECTO DOMINÓ

Independientemente de lo que hagan los otros países, Finlandia tiene la intención de avanzar hacia la neutralidad de

carbono, con el convencimiento de que sus esfuerzos tendrán un efecto más amplio a largo plazo. "La proporción de coches que funcionan con combustibles fósiles de carbono en Noruega, por ejemplo, ya solo representa cerca de un 10% de los coches nuevos que se venden. El resto son coches híbridos o de cero emisiones. Imagínate si fuera así en toda la UE, que es el mayor mercado interior a escala mundial. Incluso los países de fuera de este ámbito de actuación se verían afectados. Creo que si logramos que un gran sector de la economía global avance hacia la neutralidad de carbono, habrá un efecto dominó a escala mundial".

La acción individual y los cambios en el comportamiento social también darán sus frutos, afirma Tynkkynen, que normalmente hace el viaje de 36 horas en tren y ferry desde Tampere para ir a las reuniones de la UE en Bruselas, en lugar de coger el avión. "La activista climática sueca **Greta Thunberg** tomó un velero para cruzar el Atlántico hasta las Naciones Unidas, en Nueva York, para demostrar lo difícil que es llevar una vida sostenible en los sistemas actuales. Ello puso de relieve los desafíos a los que debemos enfrentarnos para lograr la neutralidad de carbono".

A Tynkkynen le gustaría que los esfuerzos de Finlandia en materia de clima tuvieran una mayor visibilidad a escala internacional. Por suerte, los países nórdicos en su conjunto reciben cierta atención en las comparaciones internacionales de los objetivos de neutralidad de carbono. ●

La ciudad de Lahti anima a la gente a utilizar medios de transporte sostenibles: ir a pie, en bicicleta, o usar el transporte público.



Texto Maarit Seeling
Fotografía Kreetta Järvenpää



"Obviamente, no hemos resuelto todos los problemas, pero al menos estamos buscando soluciones", afirma Carlos Henriques (a la derecha). Albert Franch Sunyer está sentado a la izquierda y Luca Balac en el centro.

OBJETIVO CERO RESIDUOS

El restaurante Nolla fue fundado en Helsinki para promover los valores sostenibles. Concretamente, Nolla pretende no producir en absoluto basura ni residuos.

N

olla aspira a que todo el sector de la restauración trabaje conjuntamente en una economía circular para promover el desarrollo sostenible.

Mientras que un restaurante de tipo medio produce alrededor de 70 000 kg de residuos al año, Nolla se propone como objetivo hacer honor a su nombre, que significa "cero".

Los tres chefs que hay detrás de la idea se unieron en su deseo de hacer el bien y salvar el mundo. **Albert Franch Sunyer** es oriundo de Cataluña, España, **Carlos Henriques** se mudó a Finlandia desde Portugal y **Luca Balac** nació en Serbia.

Mientras se ganaban su reputación en prestigiosos restaurantes finlandeses, se fijaron en la enorme cantidad de ingredientes en buen estado que se desperdiciaban y en los pocos residuos que se generarían con tan solo organizar las operaciones de una manera más sensata.

"Los restaurantes desperdician una enorme cantidad de comida", dice Franch Sunyer. "Creo que buscar soluciones es solamente parte de la evolución natural".

ORGÁNICO Y SIN INTERMEDIARIOS

Nolla les compra sus ingredientes directamente a los productores orgánicos locales y no acepta nada que venga en envases de plástico desechables.

El restaurante ha optimizado su eficiencia energética y el uso del agua, e incluso dispone de su propio compostador para residuos orgánicos.

"El desarrollo sostenible y los valores ecológicos están ahora de moda en los negocios, pero ha llegado el momento de pasar de las palabras a la acción", dice Carlos Henriques.

SIN RENUNCIAR A LA CALIDAD

A pesar de su inusual funcionamiento, el punto fuerte del menú sigue siendo la buena comida, con la fusión de las cocinas tradicionales de los propietarios, de origen portugués, español y serbio. Su compromiso con el desarrollo sostenible no eclipsa la calidad.

Henriques espera que todo el sector llegue a reconocer que no hay necesidad de desperdiciar alimentos y que los envases desechables no son un subproducto inevitable para un restaurante. Las respuestas a los problemas se pueden encontrar caso por caso.

"Por ejemplo, compramos aceite en grandes bidones y lo decantamos en recipientes más pequeños en el restaurante", explica Henriques. "El bidón se le devuelve al productor para que lo rellene. Es una nueva forma de pensar. Hay que desafiar las viejas prácticas".

Los propietarios admiten que un restaurante no puede salvar el mundo entero del cambio climático, pero al menos puede abrir camino y crear nuevas prácticas.

"Esperemos que en algún momento todos los restaurantes funcionen según los mismos principios", dice Franch Sunyer. "Nolla no será la excepción, sino la regla", coincide Henriques. ●

PROYECTOS CERO RESIDUOS EN HELSINKI Y SUS ALREDEDORES:

WeFood lucha contra el desperdicio de alimentos mediante la venta de productos que de otro modo se desperdiciarían, como los alimentos en envases ligeramente dañados o las frutas y verduras con imperfecciones superficiales.

 [wefood.fi](https://www.wefood.fi)

Jädelino hace helados de estilo italiano con plátanos y otras frutas recogidas en tiendas de comestibles.

 [jadelino.fi](https://www.jadelino.fi)

El pan suele desperdiciarse en las tiendas, ya que debe comerse fresco.

Wasted hace cerveza a partir de pan recuperado.

 [getwasted.fi](https://www.getwasted.fi)

Texto Riitta Alakoski
Fotografía Samuli Skantsi



KAYLEIGH KARINEN

- Norteamericana, 24 años, de Michigan, EE. UU.
- También ha vivido en España, Chile y Finlandia.
- Ha competido con varios equipos de *cheerleading*, como ICE All Stars, Oklahoma State University, UPAC All Stars Chile y HAC Elite (Helsinki). Miembro del equipo femenino nacional de Finlandia desde 2018.
- Habla inglés, español y finés.
- Viaja por el mundo todo lo que puede, unas veces como *cheerleader* y en ocasiones simplemente con una mochila y botas de senderismo.

LA LÍDER DEL CHEERLEADING

La campeona mundial de *cheerleading*, Kayleigh Karinen, ya había vivido en Estados Unidos, Chile y España cuando decidió establecerse en Finlandia, el país de sus antepasados.



Kayleigh Karinen ha ganado el campeonato del mundo, no en una, sino en dos ocasiones. Teniendo en cuenta que ella es estadounidense y que el *cheerleading* es oriundo de allí,

cabría esperar que hubiera ganado sus medallas de oro bajo la bandera de los Estados Unidos. Pero no. Aunque ha competido en los Estados Unidos durante la mayor parte de su carrera, su mejor título lo ha logrado como miembro del equipo nacional finlandés.

"Estoy muy orgullosa de mis raíces finlandesas", afirma Karinen, de 24 años. "Me siento muy afortunada de poder competir y ganar como finlandesa".

Sus tatarabuelos emigraron de Finlandia a América en 1902, en busca de una vida mejor y más próspera. Otros miembros de la familia ya se habían mudado allí entre 1880 y 1890. A principios del siglo XX, durante la época de la independencia de Finlandia, cerca de 400 000 finlandeses emigraron a América escapando de la pobreza y el malestar político.

El contacto directo entre la familia de Karinen y Finlandia fue disminuyendo paulatinamente, pero ella decidió recuperar el vínculo viviendo aquí durante un tiempo.

"Había pasado temporadas en la casa de verano de mi abuelo en Michigan, así que las casas de madera, los lagos y la naturaleza no me resultaban del todo extraños".

Ahora ha conocido a familiares en Vaasa, en la costa oeste de Finlandia, y ha visitado la antigua casa de sus tatarabuelos, en el cercano municipio de Jalasjärvi.

"Mi padre y mi hermano tampoco habían estado en Finlandia. Vinieron a visitarme y fuimos juntos a Jalasjärvi y Vaasa", explica. "Fue una experiencia muy emotiva."

SISU EN EL CORAZÓN

Kayleigh llegó a Finlandia gracias a un programa de intercambio de cinco meses, en enero de 2017. Ya había vivido, estudiado y sido *cheerleader* en Chile y España.

"Nunca había estado en Finlandia, pero soñaba con ello", dice. "Las raíces y los parentescos son importantes en mi familia".

Al principio, casi la única palabra que conocía en finlandés era *sisu*, que significa "agallas" y "perseverancia". Ahora habla el finés con fluidez y *sisu* es su palabra de motivación: incluso la lleva tatuada en un dedo.

"*Sisu* es como se hacen las cosas aquí: siendo luchadores, determinados y venciendo las dificultades. Siento que he llegado hasta aquí gracias a él", dice. "Ahora el sentido de la palabra se ha extendido a otros países".

Kayleigh prolongó a un año completo su programa de intercambio y luego solicitó matricularse en un programa de máster en la Universidad de Helsinki. Ha estado estudiando una licenciatura en Diversidad Lingüística y Humanidades Digitales y tiene previsto graduarse en noviembre de 2021.

PLANES PARA QUEDARSE EN FINLANDIA

"Quiero quedarme en Finlandia para siempre", dice Karinen. "Me admira que aquí todo sea abierto y progresista. Eso me da la oportunidad de crecer, no solo como *cheerleader*, sino en todo lo que me propongo".

Al principio, casi la única palabra que Kayleigh Karinen conocía en finés era *sisu*, que significa "agallas" y "perseverancia". Ya habla el finés con fluidez.

Actualmente es entrenadora y coordinadora de Funky Team, uno de los clubes de *cheerleading* más grandes de Finlandia. También enseña *tumbling* (acrobacias) en un gimnasio de Helsinki. Las *cheerleader* realizan acrobacias como saltos mortales y flic flac con pirueta, desde la posición de pie o corriendo. El equipo nacional sigue siendo una parte importante en su vida.

"El equipo, el ambiente del *cheerleading* y las familias que he conocido, han sido de gran ayuda", dice. "Y sin el *cheerleading* no habría podido quedarme aquí, o viajar por el mundo como me gusta".

ENTRENAMIENTO AL ESTILO FINLANDÉS: MÁS INTELIGENTE

A Finlandia se la conoce bien en el mundo del *cheerleading*. Estados Unidos ostentó el título máximo hasta 2018, año en que Finlandia ganó el Campeonato del Mundo. Finlandia volvió a ganar en 2019. En 2020 el campeonato se canceló debido a la Covid-19.

Karinen conoce una de las principales razones por las que Finlandia logró el liderazgo.

"El lema del equipo nacional es entrenar de manera más inteligente, no más dura", dice. "Eso significa que tenemos suficientes días de descanso, que dormimos lo suficiente y, por supuesto, que comemos con criterio. Aquí entienden la importancia de los días de descanso en todos los niveles del *cheerleading*. En algunos países practicar un deporte pueden llegar a ser agotador, con demasiados entrenamientos y competiciones".

"Entrenar de forma más inteligente y segura se traduce en que los atletas pueden tener una carrera más larga. Calientas y enfrías bien en cada entrenamiento, y mantienes un equilibrio integral en tu vida. No tienes tantas lesiones y no te quemas".

Los miembros del equipo nacional entrenan juntos solamente siete fines de semana al año. Además, los grupos de acrobacia -grupos más pequeños dentro del equipo- practican por separado en sus ciudades de origen, dos o tres veces por semana.

Ganar el Campeonato del Mundo había sido el sueño del equipo de *cheerleading* finlandés durante mucho tiempo. Karinen se siente afortunada de haber contribuido a hacerlo realidad.

"Soñaba con ganar desde muy joven, pero nunca pensé que en la pechera de mi uniforme pondría Suomi-Finland", dice. "Escuchar el himno nacional desde el podio produce una sensación indescriptible." ●



"*SISU* —CON LUCHA Y DETERMINACIÓN Y VENCRIENDO LAS DIFICULTADES— ES COMO SE HACEN LAS COSAS AQUÍ".

MARK HEIDT

es un artista y empresario estadounidense. Él y su esposa Kirsi, de origen finlandés, tienen cuatro hijos.

Juntos han creado en Finlandia una cadena de cafeterías llamada Valkoinen Puu (Árbol Blanco).



EL SUEÑO AMERICANO EN FINLANDIA

Nuestra vida familiar comenzó en las Cataratas del Niágara, Nueva York. Se nos presentó la oportunidad cuando estábamos enviando nuestras lámparas de cerámica y otros productos a Finlandia. Como deseábamos vivir con nuestra familia en un entorno pacífico, en 2007 decidimos mudarnos a la ciudad natal de Kirsi, en la región de Ostrobotnia del Sur, en el oeste de Finlandia, para abrir la cafetería de nuestros sueños. Actualmente tenemos tres, en Kauhajoki, Seinäjoki y Tampere.

Vivir en Kauhajoki fue la mejor decisión. Los padres de Kirsi, que vivían al otro lado de la finca, nos ayudaron desde el principio. La vida en el campo es tranquila e inspiradora.

Ser emprendedor en Finlandia es

absolutamente increíble. Puedes recibir ayudas para la planificación, y apoyo financiero para empezar y hacer crecer tu empresa. Todo el mundo tiene las mismas oportunidades, tanto en la sociedad como en los negocios. Para que tu vida sea próspera y abundante, solo tienes que esforzarte y tener una gran visión de los negocios.

Aquí, en Finlandia, nuestra empresa es parte de nuestro estilo de vida. Nos inspira el paisaje, que es hermoso dondequiera que vayas. Se refleja en una de nuestras líneas de cerámica, Home, que está decorada con flores y aves locales y que vendemos en nuestras cafeterías.

Al compaginar la vida familiar y profesional, vivimos una época muy ajetreada al principio de mudarnos a Finlandia. Ahora que han pasado unos años, nuestros hijos son mucho más

mayores e independientes, y puedo afirmar que a todos nos encanta vivir aquí. Además de llevar nuestro negocio, disfrutamos de la familia, de los amigos, de viajar, de pasar tiempo al aire libre y de la libertad que supone vivir en el campo.

Lo que hace especial nuestra empresa, Valkoinen Puu (Árbol Blanco), es que enriquece nuestra vida con las oportunidades y experiencias que nos ofrece. Hemos viajado a festivales de café de todo el mundo y hemos aparecido en un programa de televisión llamado *La mejor pastelería de Finlandia*. A veces alguna ciudad se pone en contacto con nosotros para abrir una nueva cafetería. Nunca sabemos lo que el futuro nos va a deparar.

Kirsi y yo disfrutamos mucho trabajando juntos, diseñando nuevos locales y creando nuevos productos. También tenemos el mejor equipo de empleados. Es maravilloso ver crecer nuestro negocio con ellos.

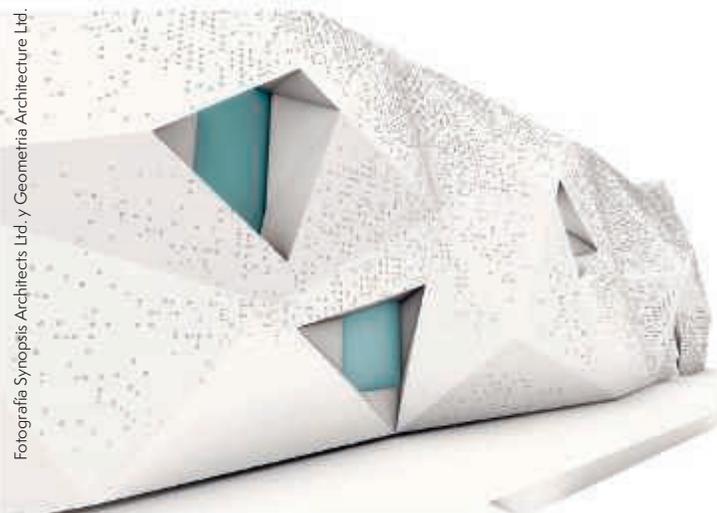
El sueño americano está bien vivo en Finlandia, ¡y nos encanta! ●

"LA VIDA EN EL CAMPO ES TRANQUILA E INSPIRADORA".

SEAMOS BREVES

Texto Päivi Brink

Fotografía Synopsis Architects Ltd. y Geometria Architecture Ltd.



El centro de datos LUMI tiene una forma única (concepto del artista).



SUPERORDENADOR LUMI: EL CENTRO DE COMPUTACIÓN LÍDER DE EUROPA

Uno de los superordenadores más potentes del mundo, el LUMI, iniciará sus operaciones en el centro de datos CSC de Kajaani, Finlandia, en 2021. El CSC es un centro finlandés especializado en tecnología de la información.

LUMI será uno de los superordenadores más rápidos del mundo. Permite una computación y un análisis de datos de alto rendimiento, y también es una de las plataformas para inteligencia artificial más avanzadas del mundo. El superordenador utiliza energía 100% renovable neutra en carbono y en un futuro el calor que genere será utilizado en la zona.

LUMI es una iniciativa europea sin precedentes que recibe inversiones de diez países europeos y de la Empresa Común EuroHPC, una iniciativa conjunta de la UE y los países europeos cuyo objetivo es desarrollar un ecosistema de supercomputación de primer orden en Europa. LUMI está pensado para impulsar la investigación, el empleo y la competitividad en toda Europa. ●

 lumi-supercomputer.eu

OJO AL DATO:
LUMI SIGNIFICA
"NIEVE" EN FINÉS.

NOKIA HACE POSIBLE EL SIGUIENTE PASO DE GIGANTE PARA LA HUMANIDAD

Nokia ha sido seleccionada por la NASA para construir la primera red de comunicación celular en la luna. La tecnología LTE/4G revolucionará las comunicaciones en la superficie lunar a finales de 2022. La red LTE de Nokia es ideal para proporcionar conectividad inalámbrica a cualquier actividad que los astronautas necesiten llevar a cabo, facilitando las funciones de comunicación por voz y vídeo, la telemetría y el intercambio de datos biométricos, así como el despliegue y control de cargas útiles robóticas y de sensores. La LTE es un tipo de red 4G más lenta que la 4G normal, pero más rápida que la 3G. Las comunicaciones serán un componente crucial para el programa Artemis de la NASA. ●

 nokia.com



Fotografía Nasa



EL CURSO GRATUITO *ELEMENTS OF AI* ESTÁ DISPONIBLE EN TODAS LAS LENGUAS OFICIALES DE LA UE

Elements of AI es un innovador curso en línea llevado a cabo conjuntamente por la empresa finlandesa de TI Reaktor y la Universidad de Helsinki. Por inteligencia artificial entendemos la simulación de la inteligencia humana, como el aprendizaje y la resolución de problemas, en las máquinas. A finales de 2021, *Elements of AI* estará disponible de forma gratuita en todas las lenguas oficiales de la UE. A finales de 2020, más de 550 000 personas de toda Europa ya habían realizado este curso, cuyo objetivo es reforzar el liderazgo digital de la UE. ●

 elementsofai.com

Fotografía Antti Aimo-Koivisto/Lehtikuva



EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE PUEDE OLER EL CORONAVIRUS

El transporte aéreo se ha visto seriamente perjudicado por la Covid-19, pero en Finlandia los perros han salido al rescate. En el aeropuerto de Helsinki, perros rastreadores especialmente entrenados están ayudando a detectar a pasajeros posibles portadores del coronavirus.

Los perros entrenados pueden detectar el coronavirus en humanos cinco días antes de que estos desarrollen los síntomas. Este programa piloto forma parte de una investigación realizada por la Universidad de Helsinki. En él trabajan un equipo de 15 perros y 10 instructores. Se le pide al pasajero que se limpie el cuello con una gasa y luego el perro la olfatea. En cuestión de minutos, el perro "ladra" el resultado de la prueba. ●

helsinki.fi/dogrisk

Fotografía Ari-Pekka Auvinen



ÅLAND: REGIÓN AUTÓNOMA DESDE 1921

Situado entre Finlandia y Suecia, el archipiélago de Åland ha sido parte autónoma, desmilitarizada y neutralizada de Finlandia desde 1921. La resolución sobre las islas Åland se tomó en la Liga de las Naciones. Esta solución pacífica de la disputa entre Finlandia y Suecia se conoce como el *Ejemplo de Åland*.

La labor del Instituto de la Paz de las Islas Åland se centra en las formas de autonomía, las cuestiones de minorías, la desmilitarización y la gestión de conflictos. En el transcurso de estos 100 años muchos expertos en conflictos han visitado las Åland con el fin de estudiar este motivador ejemplo. ●

peace.ax/en/



Fotografía Roni Rekoma/Lehtikuva



UN BOSQUE DE CUENTO DE HADAS: CONSERVACIÓN DE BOSQUES POÉTICOS

La Fundación Finlandesa del Patrimonio Natural acaba de establecer un área de conservación llamada Tiitiäisen metsä (Bosque de *Tiitiäinen*), en honor a la querida poeta finlandesa **Kirsi Kunnas**. La iniciativa ha surgido de la editorial de Kunnas, WSOY, y de la propia poeta. El nombre del bosque hace honor a uno de los personajes de sus libros de poesía para niños, *Tiitiäinen*, un pequeño duende del bosque, que apareció por primera vez en el libro *Tiitiäisen satupuu* (El árbol de los cuentos de *Tiitiäinen*), en 1956. Los poemas de *Tiitiäinen* son una peculiar y original declaración de amor por el bosque finlandés. El área de conservación, de veintisiete hectáreas, está situada en Ylöjärvi, cerca de Tampere. Es de fácil acceso y gratuita para todos los visitantes. El bosque protegido ha permanecido intacto, lo que ha ayudado a preservar su biodiversidad y ser el hogar ideal para muchas especies en peligro de extinción. Parte de la financiación de la zona proviene de la editorial WSOY y también se recaudan fondos a través de donaciones. ●

luonnonperintosaatio.fi/en/news/forest-named-tiitaisens-metsa-founded-ylojarvi

Texto Sami Anteroinen
Fotografía Vilja Harala



FRANK MARTELA

- Frank Martela es doctor en filosofía, autor e investigador en psicología, especializado en la cuestión del sentido de la vida.
- Sus artículos han aparecido en *Scientific American Mind*, *Harvard Business Review* y *Salon*, y sus trabajos han sido destacados por *Quartz* y la *BBC*.
- En estos momentos trabaja en la Universidad Aalto de Helsinki.

EL LUGAR MÁS FELIZ DE LA TIERRA

Make it a hat-trick! En marzo de 2020, Finlandia recibió el título de País más feliz del mundo por tercer año consecutivo. Para averiguar el cómo y el porqué, hemos hablado con Frank Martela, que se dedica a investigar sobre la felicidad.



Desde la aparición del primer Informe Mundial sobre la Felicidad en 2012, cuatro países han ocupado la primera posición: Dinamarca en 2012, 2013 y 2016, Suiza en 2015,

Noruega en 2017, y Finlandia en 2018, 2019, y ahora en 2020. Con su continua tendencia al alza en las clasificaciones, Finlandia consolidó su plaza en primera posición con una ventaja significativa respecto a la subcampeona Dinamarca y al resto de los países.

Además de las clasificaciones por países, 2020 fue el primer año en que el Informe Mundial Sobre la Felicidad clasificó a las ciudades de todo el mundo por su bienestar subjetivo. Resultó que la ciudad más feliz del mundo es Helsinki, la capital de Finlandia. Seguro que ahora mismo te estás imaginando a los finlandeses celebrando este éxito con desfiles espontáneos por las calles.

El investigador de la Universidad Aalto **Frank Martela** sonríe ante la simple noción de "bailar en las calles".

"El estilo finlandés de felicidad es un poco más reservado", comenta. "Tiene mucho más que ver con el simple hecho de estar contento con cómo le van a uno las cosas, que con

las manifestaciones de alegría en forma de explosiones de emoción a lo grande".

SHINY HAPPY PEOPLE

Martela explica que debido a que el informe pide a las personas que evalúen (en una escala del 0 al 10) cómo de satisfechas se sienten en general en la vida, los finlandeses pueden mostrarse indecisos a la hora de dar una puntuación muy alta, aunque tampoco darán puntuaciones muy bajas.

"Puede que no haya muchos dieces, pero tampoco te encontrarás con demasiados unos, doses o treses", dice.

Martela cree que las personas más felices del mundo llevan una vida de "satisfacción silenciosa", y eso le concede mucho peso a la calidad de la vida cotidiana. Por supuesto, el clima es frío –por decirlo suavemente–, pero la sociedad finlandesa realmente funciona. Los finlandeses están orgullosos de su "infraestructura blanda", esa red de seguridad que amortiguará tu caída si das un tropezón.

"Nuestros servicios de bienestar social están en muy buena forma, ya se trate de la asistencia sanitaria, la educación o las prestaciones por desempleo", señala.

Cuando Martela se reunía en seminarios internacionales con sus colegas, estos solían hacerle muchas preguntas sobre el éxito de Finlandia en PISA.

"Últimamente la cosa ha cambiado. Ahora la gente me pregunta por qué Finlandia es el país más feliz del mundo", ríe.

HAPPY TOGETHER

Martela admite que, al estar tan centrado en la sociedad, el Informe Mundial sobre la Felicidad da una imagen muy buena del modo de vida finlandés. Cuatro de los seis factores que utiliza el informe para explicar la felicidad de un país son, de hecho, diferentes aspectos del entorno social, como tener a alguien en quien confiar, tener sensación de libertad para tomar decisiones clave en la vida, la generosidad y la confianza.

Martela es coautor de uno de los capítulos del informe junto a tres colegas: **Bent Greve, Bo Rothstein y Juho Saari**. En él profundizan en lo que ellos denominan "excepcionalidad nórdica", y se extienden mucho al hablar de la confianza como "hacedora de reyes" de la cohesión social. Dado que la confianza en los demás se ha relacionado con la felicidad de los ciudadanos, la confianza bien podría ser el "arma secreta", no solo en Finlandia, sino en todos los países nórdicos. Los tres que han sido incluidos en el análisis — Dinamarca, Finlandia y Suecia— ocupan las tres primeras posiciones en su índice de cohesión social, haciendo de la confianza y la cohesión social la explicación clave de la felicidad en la región nórdica.

Además, diversos estudios han demostrado que varias medidas de confianza social u horizontal están sólidamente correlacionadas con la satisfacción con la vida, relación que se mantiene incluso cuando se analizan factores como la renta nacional bruta per cápita.

LOS 10 PAÍSES MÁS FELICES:

1. Finlandia
2. Dinamarca
3. Suiza
4. Islandia
5. Noruega
6. Países Bajos
7. Suecia
8. Nueva Zelanda
9. Luxemburgo
10. Austria

Informe Mundial sobre la Felicidad (2020)



ES MUY POSIBLE QUE LA CONFIANZA SEA EL "ARMA SECRETA", NO SOLO DE FINLANDIA, SINO DE TODOS LOS PAÍSES NÓRDICOS.

En marzo de 2020, Martela y sus colegas hablaron de la Covid-19 y de lo que está podría significar para la cohesión social.

"Fue interesante que todos opináramos unánimemente que los países que tuvieran mucha confianza iban a poder tener una respuesta coordinada y eficaz contra la pandemia", explica Martela.

HAPPY TRAILS

Entonces, ¿todo es perfecto en el país invernal de las maravillas? Bueno, algunos finlandeses se muestran críticos con los informes sobre felicidad y destacan la dureza del clima nórdico.

Martela está familiarizado con esta crítica y no se muestra del todo insensible con sus compatriotas escépticos. Sin embargo, tiene una hipótesis sobre el

impacto de "ese sol y esa diversión" que tantos anhelan.

"Si un finlandés va a un destino vacacional en el algún lugar del sur, se pasará una semana maravillado con el sol y el calor y pensará que allí todo es mucho mejor", comienza.

"Pasada la primera semana, no obstante, comenzará fijarse en cosas que le harán cuestionarlo: de improviso, aspectos de la sociedad que son plenamente funcionales en Finlandia puede que allí no funcionen en absoluto".

"Cuando te das cuenta de ello, valoras volver a casa de nuevo". ●

Para los titulillos de esta historia hemos tomado prestados algunos títulos de canciones de R.E.M., The Turtles y Van Halen, en orden de aparición.



Texto Sami Anteroinen
Fotografía Markku Ulander/Lehtikuva

MUJI

- El gigante japonés Muji está especializado en ropa y artículos de decoración de interiores de estilo minimalista.
- Tiene 900 tiendas en todo el mundo y en noviembre de 2019 abrió un local insignia de 3600m² en Kampi, un centro comercial de Helsinki.
- Muji deseaba invertir en Finlandia, un país altamente desarrollado, con un mercado avanzado, miembro de la UE y la Eurozona y con predominio del libre comercio.

LA FILOSOFÍA DE LA SIMPLICIDAD DE MUJI SE ADAPTA AL ESTILO DE VIDA FINLANDÉS

M

ihoko Takagi, directora general de Muji en Finlandia, dice que abrir la sucursal más grande de Europa en un país con una

población relativamente pequeña fue sin duda un reto para la compañía. Admite que estaba un poco preocupada por cómo irían las cosas.

No había necesidad de preocuparse: los finlandeses acudieron en masa a Muji, inundando las redes sociales con las imágenes de sus compras en la tienda de moda. Analizando el primer año, Takagi dice que "se siente afortunada" de que el pueblo finlandés tenga tan buena impresión de Japón.

"Y el estilo de vida finlandés se acerca mucho a la filosofía de Muji", afirma. "Esto nos ha resultado de gran ayuda a la hora de ser conscientes del estilo de vida tranquilo al que aspiramos".

Takagi dice que trabajando en Finlandia ha aprendido mucho sobre lo que hace

que una sociedad sea verdaderamente sostenible. "Creemos que la experiencia de hacer negocios en un país de vanguardia que aspira a una sociedad sostenible será de gran ayuda para el desarrollo futuro de Muji en Finlandia".

PRIMERO FUERON LAS TIENDAS EFÍMERAS

¿Cómo comenzó todo y por qué Muji decidió venir a Finlandia? Takagi explica que la compañía ya había puesto en marcha varias tiendas efímeras (cuatro en total) en Helsinki, con muy buena acogida.

"Finalmente quisimos que los finlandeses pudieran experimentar todo el mundo de Muji", dice. La decisión oficial de abrir una tienda en Finlandia se tomó en 2017.

Mientras era directora general de Muji en Italia, Takagi tuvo la oportunidad de visitar Finlandia por primera vez. "Entonces vine a contemplar las auroras boreales. Pero por desgracia no se dejaron ver", se ríe.

Hablando sobre qué es para ella lo más interesante de Finlandia, Takagi tiene un claro favorito:

"El clima. El sol de medianoche en verano, el frío del otoño y la oscuridad del invierno lo hacen muy diferente al clima de Japón. Cada día supone un desafío encontrar la manera de acostumbrarme".

COSAS EN COMÚN

Aún así, hay similitudes culturales entre los dos países, si nos fijamos en la mentalidad de la gente. Takagi cree que finlandeses y japoneses tienen varias características en común.

"Ambos somos educados y un poco tímidos. Somos trabajadores y apreciamos la simplicidad".

Takagi dice que la sauna también es muy popular en Japón, y Muji eligió la sauna como una de las claves visuales para la tienda, ya que la compañía es completamente consciente de que para los finlandeses se trata de una parte importante de su vida. ●

28 | QUÉ DICE LA GENTE

Texto y fotografías Marina Ahlberg, Anna-Kaisa Asuja, Helena Forsgård, Ida Ijäs, Päivi Leinonen, Mikko Nikkinen, Tiina Suomalainen y Kati Valjus

LA FELICIDAD NUESTRA DE CADA DÍA

La felicidad en Finlandia se construye a base de familia, amigos y aire libre. Le hemos preguntado a la gente qué es lo que les hace felices en su vida cotidiana. “Son las pequeñas cosas”, dicen los habitantes del país más feliz del mundo*.



MARIANNE ROVIO, PERIODISTA INDEPENDIENTE, LOIMAA

Lo que me hace feliz es la gente que tengo a mi lado y la motivación de hacer el trabajo que me gusta. Me encanta leer libros, porque pueden transportarte a épocas y mundos diferentes. La naturaleza también me hace feliz y la tengo muy a mano. Hago ejercicio en el campo todos los días y de varias maneras: salgo en bicicleta, a correr o a pasear a mi perro.



VEIKKA IJÄS, ESTUDIANTE, Y HERTTA, CORGI, OULU

Las cosas que me hacen feliz son las más sencillas. Por ejemplo, los amigos, la familia, mi perro e ir en bicicleta, me llenan de felicidad todos los días.



MARKKU RÄMÖ, ARTISTA HERRERO, JUBILADO, LOIMAA TAPIO LAURILA, CANTOR, JUBILADO, LOIMAA

Los amigos son muy importantes, y la salud, por supuesto. Somos un buen grupo y nos entretenemos jugando juntos al tenis y a la petanca. ¡Y qué sería la vida sin la música! Nos gusta cantar en el karaoke mientras nos tomamos unos vinos.

KARIN ERLANDSSON, ESCRITORA, MARIEHAMN, ÅLAND

Debido al orden y la seguridad que hay en Finlandia, sé que en caso de ponerme enferma recibiré una buena atención y que mis hijos recibirán una buena educación. No tengo que preocuparme por la vida cotidiana. Por el contrario, tengo el tiempo y la oportunidad de hacer cosas divertidas que me hacen feliz. Me gusta nadar, tanto al aire libre como en piscina cubierta, pasar tiempo en el campo y hacer barbacoas.

* Durante tres años consecutivos, el Informe sobre la Felicidad de la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas ha designado a Finlandia como el país más feliz del mundo. El informe extrae los datos de una pregunta de la Encuesta Mundial de Gallup: "En una escala del cero al diez, ¿en qué punto situarías tu propia vida?"



ELIISA HEIKKINEN, KUHMO

Cuando la vida discurre sin contratiempos, te sientes bien. Te hace feliz tener a tus familiares, amigos y parientes cerca. Tener un trabajo interesante y agradable da ritmo a tu vida. Recibir formación en el lugar de trabajo te anima a aceptar los cambios y el desarrollo laboral.

Juego al fútbol en un equipo amateur femenino. Mis compañeras, el deporte en sí y la voluntad de ganar, contribuyen a mi motivación para el entrenamiento. Es más probable que salgas a correr si las pistas de atletismo están cerca de tu casa. La naturaleza y mis aficiones me dan fuerza y energía y me ayudan a recargar las pilas.



LASSE KAKKO, INGENIERO CIVIL, TAIPALSAARI

Lo que te hace feliz es gozar de una buena salud, mental y física. Básicamente, eso significa poder mantenerte activo y hacer lo que quieres. Necesitas tener cubierto lo básico para poder disfrutar de lo más material, por ejemplo de un velero nuevo.



HANNU LILJAMO, HAUKIPUDAS

Disfruto haciendo voluntariado. Me jubilé hace un par de años y una de las cosas que hago ahora es presidir una asociación de residentes. Juntos podemos influir en los responsables de la toma de decisiones. El trabajo me ha dado una visión de base sobre la importancia del sentido de comunidad como recurso en la vida cotidiana de las personas.



VIRPI USKI, JUBILADA, TAIPALSAARI

Mis nietos y el trabajo me hacen feliz. Veo a mis nietos de 7 y 14 años todo el tiempo y es maravilloso. Llevo al pequeño a la escuela y lo recojo todos los días. También suelen quedarse a dormir en nuestra casa. Aunque estoy jubilada, no puedo evitar echarle una mano a mi marido en sus negocios. Cosas cotidianas como estas me hacen feliz.

Texto Päivi Brink

Fotografías Jari Romppainen/Film Lapland, Tommi Hynynen, Dionysos films, Tarmo Lehtosalo/Lehtikuva

FINLANDIA FOTOGÉNICA

En Finlandia hay paisajes muy diversos, desde ciudades hasta archipiélagos, naturaleza virgen y lagos. Todo ello constituye un impresionante escenario para películas, documentales y series de televisión, sea cual sea el entorno que se precise. En filmes recientes, algunas ciudades finlandesas incluso han interpretado los papeles de París y Seattle.



Los paisajes finlandeses ofrecen multitud de bosques nevados en invierno y el infinito sol de medianoche junto a sus 188 000 lagos en verano. Dado que aproximadamente el 70% de

Finlandia es bosque, hay muchísimos paisajes de naturaleza salvaje. Sorprende que se pueda acceder con vehículos pesados incluso a los lugares más remotos de Finlandia, ya que hay carreteras para realizar las tareas de conservación forestal.

Además, las redes de Internet y teléfono operan en la mayoría de los lugares e incluso ofrecen una buena seguridad cibernética. El país es muy seguro y las infraestructuras funcionan bien, incluso durante el invierno. Con razón en los últimos años se han rodado en Finlandia varias producciones de películas y series de televisión.

En algunas películas las ciudades finlandesas incluso han interpretado el papel de otras ciudades. Durante los últimos meses de 2020, el filme estadounidense *Dual* se filmó en la versátil ciudad de Tampere, que hacía las veces de Seattle. En *Tove* —una película distribuida en 2020 que describe el período más decisivo de la vida de la escritora y artista finlandesa **Tove Jansson**— aparecía Turku con sus hermosos edificios del siglo XIX haciéndose

pasar por el París de principios de los 50 del siglo pasado. En películas anteriores, Turku también ha interpretado los papeles de Estocolmo y Venecia.

LA AMBIENTACIÓN DEL FILME *AÏLO* EN LA LAPONIA FINLANDESA

A veces el paisaje finlandés tiene el papel protagonista en una película o serie de televisión. La película francesa *Aïlo* —en inglés *A Reindeer's Journey*— (2018), cuenta la historia de un reno recién nacido que debe superar multitud de desafíos durante su primer año de vida en los impresionantes paisajes de la Laponia finlandesa.

"Obviamente, la naturaleza y los paisajes fueron la razón definitiva para elegir Finlandia como escenario para *Aïlo*. Además, elegí Rovaniemi porque quería que *Aïlo* fuera un cuento de Navidad", explica el director **Guillaume Maidatchevsky**.

El momento clave para él fue reunirse con **Marko Röhr**, el productor de MRP Matila Röhr Productions.

"Marko Röhr es un productor de ficción y documentales increíble y también un amante de la naturaleza", dice Maidatchevsky. "Tanto él como su director de fotografía, **Teemu Liakka**, conocen muchos lugares salvajes y están en contacto con



©2019 "Snow Flower" Film Partners.



En la película japonesa *Snow Flower* (2019), el sueño de una chica moribunda de viajar a Helsinki y a la Lapponia finlandesa se hace realidad. La naturaleza ártica es uno de los elementos principales de la película.

FINLANDIA TIENE PAISAJES VERSÁTILES, DESDE EL ARCHIPIÉLAGO HASTA LOS BOSQUES ÁRTICOS Y LAS ANIMADAS CIUDADES CON PÁGINAS Y PÁGINAS DE HISTÓRIA.



De la película *Tove*: La escritora y artista Tove Jansson pintando un lienzo en su estudio de Helsinki.

los sami locales [el pueblo indígena que habita en el norte de Europa]. Así que fue genial tener a Marko y Teemu con nosotros. Filmar la vida salvaje usando material documental al estilo de la ficción, no es tarea fácil. Además, Marko sabía exactamente cómo quería dirigir *Aïlo*. 'Adaptabilidad' era la palabra clave para mí y Marko lo entendió muy bien".

UNA VALORACIÓN POSITIVA DE LOS PROFESIONALES FINLANDESES

Los finlandeses que trabajan para la industria audiovisual suelen recibir comentarios positivos después de trabajar en producciones internacionales.

"No hay etapa de la producción en la que los profesionales finlandeses no sean considerados personas de confianza, increíblemente productivas y cumplidoras

con los plazos", dice **Merja Salonen**, directora de productos de Business Finland y responsable de los incentivos de producción para el sector audiovisual. "Los finlandeses suelen ir directos al grano. Además saben cómo trabajar en condiciones invernales".

Una película o serie de televisión no tiene por qué ser filmada en Finlandia para contratar a estos profesionales finlandeses rentables y puntuales. Pueden encargarse solo de las tareas de postproducción, como la edición, la ingeniería de sonido, la corrección de color, etc.

DEADWIND RECIBE OVACIONES A ESCALA INTERNACIONAL

Deadwind, o *Karppi* en finés, es una serie policiaca protagonizada por **Pihla Viitala**, en el papel de la detective Karppi, y **Lauri**

Tilkanen como su nuevo compañero, **Sakari Nurmi**. Sofia Karppi es una joven viuda, fuerte e independiente, una madre cariñosa y una detective competente apreciada por sus colegas, aunque también es reservada y luchadora. *Deadwind* ha sido dirigida por **Rike Jokela** y está ambientada principalmente en Helsinki. La primera temporada se estrenó en 2018 y la tercera temporada se filmó el otoño pasado.

Deadwind y *Border Town*, otra serie policiaca ambientada en Lappeenranta, una ciudad del sureste de Finlandia, fueron las primeras series finlandesas distribuidas internacionalmente por Netflix. Ambas han abierto las puertas de varias plataformas de *streaming* internacionales a otras producciones finlandesas.

UN INCENTIVO PARA LA INDUSTRIA AUDIOVISUAL QUE CAMBIA LAS REGLAS DEL JUEGO

El objetivo del Incentivo a la producción de Business Finland para la industria audiovisual es aumentar el interés internacional por Finlandia como localización de producciones, así como promover el desarrollo, el crecimiento y la internacionalización de las compañías audiovisuales finlandesas. Las productoras finlandesas y extranjeras pueden solicitar un reembolso en efectivo.

El Incentivo a la producción de Business Finland para la industria audiovisual incluye un reembolso en efectivo de hasta un 25% de los costes de producción en Finlandia. Está dirigido a las productoras finlandesas o extranjeras que utilicen los servicios de personas y empresas que pagan sus impuestos en Finlandia. La financiación va dirigida a largometrajes, documentales, producciones de series de ficción y animaciones.

"Las productoras pueden solicitar el reembolso en efectivo de los costes incurridos en todas las fases de producción llevadas a cabo en Finlandia, por ejemplo, la redacción del guion, la búsqueda de localizaciones, la grabación, la composición de la música y la postproducción", explica la directora de productos **Merja Salonen**, de Business Finland.

Business Finland toma las decisiones de financiación rápidamente.

"La solicitud de reembolso puede presentarse tan pronto como se haya realizado

el trabajo en Finlandia. El tiempo medio de tramitación es de 10 días. No es necesario que la película o serie de televisión esté totalmente terminada para recibir el dinero", dice Salonen.

Otros países cuentan con incentivos similares, que se han convertido en una herramienta importante para competir por las producciones audiovisuales.

"Muchos profesionales finlandeses mejorarán sus habilidades y ampliarán sus redes si participan en una producción internacional. El incentivo también anima a las producciones finlandesas a optar por la distribución internacional desde un principio. También facilita el acceso de nuestros profesionales cualificados a las negociaciones de producción internacionales, porque pueden aportar algo sustancial a la mesa de negociación".

Deadwind es una de las series de televisión que ha recibido el incentivo de producción para las tres temporadas rodadas hasta el

momento.

"El Incentivo ha sido muy importante para el éxito de *Deadwind*. Gracias a él, conseguimos que la calidad de la serie estuviera al mismo nivel que las producciones internacionales. Todos los profesionales que trabajaron en ella tuvieron más tiempo para realizar mejor su trabajo y eso se nota en el resultado final", dice **Pauliina Ståhlberg**, productora de *Deadwind*. ●

Business Finland es la organización del gobierno finlandés para la financiación de la innovación y la promoción del comercio, los viajes y las inversiones.

 businessfinland.fi

Buscar por: *Production incentive for the audiovisual industry*



La Helsinki de *Deadwind* es silenciosa, gris, fría y húmeda, como si en ella siempre fuera noviembre.

"La compañía a cargo de nuestras ventas internacionales logró que Netflix se interesara cuando solo teníamos el guión y algunos clips listos, dice la productora de *Deadwind* **Pauliina Ståhlberg**, de Dionysos Films. "*Deadwind* es un buen ejemplo del género *nordic noir*, que ha sido muy popular internacionalmente durante algún tiempo. Tras el éxito de la primera temporada de *Deadwind*, fue más fácil conseguir que las siguientes se distribuyeran internacionalmente. La serie se ha hecho famosa en todo el mundo, por ejemplo en Francia, el Reino Unido, Japón, Corea del Sur y Brasil. El guion es muy bueno, y eso también atrae el interés por hacer *remakes* en otros idiomas".

La serie está ambientada en Helsinki, pero no parece para nada un anuncio de viajes.

"La Helsinki de *Deadwind* es bastante tosca y melancólica: silenciosa, gris, fría y húmeda", afirma Ståhlberg. A menudo las escenas están rodadas en la periferia de la ciudad, no en el centro. Pero Finlandia y Helsinki son fácilmente reconocibles". ●



La serie de televisión *Ivalo* se está filmando en la cima del monte Kaunispää, que forma parte de la cordillera de Saariselkä, en Inari.

¿Tienes listas las palomitas?

Estas son algunas de las producciones que han recibido incentivos a la producción de Business Finland y que están disponibles internacionalmente en diversas plataformas de *streaming*.

- | | |
|---|--|
| 1. Ángel de la muerte – Suojelusenkeli (largometraje) | 7. La odisea de Ailo – Ailo: une odyssee en Laponie (largometraje) |
| 2. Deadwind – Karppi (serie de TV) | 8. Aalto (documental) |
| 3. Border Town – Sorjonen (serie de TV) | 9. Heavy Trip – Hevi Reissu (largometraje) |
| 4. Cold Courage (serie de TV) | 10. Ártico – Ivalo (serie de TV) |
| 5. Los Moomin – Muumit (serie de animación) | 11. Héroe invisibles (serie de TV) |
| 6. Peacemaker – Rauhantekijä (serie de TV) | 12. Bullets (serie de TV) |

PATRIMONIO NATURAL Y CULTURAL EN ABUNDANCIA

Ya sea en la ciudad o en el campo, los finlandeses viven codo con codo con la naturaleza. Incluso las ciudades más grandes tienen zonas naturales accesibles en transporte público, y el campo nunca queda lejos. Hay una gran diversidad de parques nacionales, así como lugares declarados Patrimonio de la Humanidad.

Lugares Patrimonio de la Humanidad en Finlandia:

whc.unesco.org/en/statesparties/fi

- Fortaleza de Suomenlinna
- Casco antiguo de Rauma
- Antigua iglesia de Petäjavesi
- Molino y fábrica de papel de Verla
- Necrópolis de la Edad de Bronce de Sammallahdenmäki
- Arco Geodésico de Struve
- Archipiélago de Kvarken

Parques nacionales de Finlandia:

nationalparks.fi/nationalparks

Los Centros de Visitantes ofrecen visitas guiadas, demostraciones, exposiciones e información sobre senderismo y servicios en la zona.

Fotografía Marko Haapalehto



Parque Nacional de Koli

UN PAISAJE QUE INSPIRA

El Parque Nacional de Koli, en el norte de Karelia, constituye uno de los paisajes más espectaculares de Finlandia. Inspiró al compositor **Jean Sibelius** y a muchos otros artistas. El terreno es variado, y la flora y la fauna son muy diversas. Las cimas de los acantilados son escarpadas y el mirador más famoso, Ukko-Koli, ofrece una magnífica vista hacia el este del lago Pielinen. Se permite acampar en las zonas señalizadas y en el área hay otros tipos de alojamiento.

Apto para todas las edades durante todo el año. Algunas zonas son accesibles para personas con discapacidad.

SUSTAINABLE TRAVEL FINLAND

Sustainable Travel Finland es una etiqueta que ayuda al sector turístico y a los viajeros a reconocer a las empresas y destinos que se toman en serio la sostenibilidad. Más información en Visit Finland:

visitfinland.com/sustainable-finland

Parque Nacional de Nuuksio

MARAVILLAS NATURALES CERCA DE LA CIUDAD

En Europa es poco frecuente que un parque nacional esté tan cerca de una capital. El área ha permanecido deshabitada porque sus zonas pantanosas y acantilados, de difícil acceso, no son aptos para la agricultura. Los lagos, bosques, valles, pantanos y acantilados de Nuuksio son el entorno perfecto para practicar senderismo. Visita el Centro de la Naturaleza Finlandesa en Haltia y podrás descubrir todos los hábitats naturales de Finlandia en un solo lugar.

Apto para todas las edades. Parte de la zona es accesible para personas en silla de ruedas.



Fotografía Minna Koramo

Fotografía Katri Lehtola/Metsähallitus



Parque Nacional de Oulanka

DISFRUTA DEL EXOTISMO DE LA NATURALEZA VIRGEN

El Parque Nacional de Oulanka limita al este con el Parque Nacional de Paanajärvi, perteneciente a Rusia. El paisaje septentrional está dominado por bosques de pinos y valles fluviales de orillas arenosas. Puedes cruzar puentes colgantes y escuchar el rugido de los rápidos. Las rutas de senderismo van desde senderos cortos para recorrer en un día, hasta el Bear Tour (algo más de 82 kilómetros), una de las rutas de senderismo más populares de Finlandia. También se puede viajar en kayak, bicicleta, esquiendo o sobre raquetas de nieve. La mayoría de los lugares de interés se encuentran a pocos kilómetros a pie o en canoa. Una de las rutas es accesible.

Fotografía Eva Remstedt



Archipiélago de Kvarken

OBSERVA LOS EFECTOS DE LA EDAD DE HIELO

Kvarken es la estrecha sección central del Golfo de Botnia. Su nombre en finlandés, Merenkurkku, significa "garganta de mar". El archipiélago constituye un ejemplo del fenómeno de la elevación de la tierra desde la última Edad de Hielo. Actualmente, la tierra se eleva alrededor de ocho milímetros al año, aumentando su superficie en unas 100 hectáreas anuales.

El archipiélago de Kvarken es el único lugar de Finlandia declarado por la Unesco Patrimonio Natural de la Humanidad. Forma una entidad geológica con Höga Kusten, situado en Suecia y declarado lugar Patrimonio de la Humanidad.

La mayoría de los lugares de interés son accesibles en coche o barco. Ciertas rutas también son accesibles para personas en silla de ruedas.



Fotografía Ismo Pekkarinen/Lehtikuva

Antigua iglesia de Petäjävesi

LA BELLEZA DE LA MADERA

La antigua iglesia de Petäjävesi, en el centro de Finlandia, es un ejemplo de la larga tradición de construcción con troncos y de la arquitectura sacra luterana. Fue construida entre 1763 y 1765 y su aspecto ha permanecido casi inalterable desde entonces. La antigua iglesia todavía se utiliza durante el verano.

Molino y fábrica de papel de Verla

HISTORIA INDUSTRIAL DEL SIGLO XIX

El molino y fábrica de papel de Verla constituyen un Patrimonio de la Humanidad único. El entorno de esta fábrica situada en el sureste de Finlandia se ha conservado en su forma original, rodeado por una zona residencial para los trabajadores. Exposiciones, una fundición, varias tiendas locales, una cafetería y una tienda de vinos completan su escenario. Los huéspedes pueden pasar la noche en las antiguas casas de los trabajadores del molino en un ambiente de finales del siglo XIX, en una cabaña tradicional de leñadores, o en cabañas de madera de construcción más reciente. También se pueden ver pinturas rupestres prehistóricas junto al río.

Las personas con movilidad reducida pueden participar en una parte de la ruta estándar.

Fotografía Pekka Sakki/Lehtikuva



Fotografía Otto Ponto/Lehtikuva

Parque Nacional de Pallas-Yllästunturi

EL PARQUE NACIONAL MÁS POPULAR DE FINLANDIA

La parte más septentrional de este parque nacional se encuentra en el municipio de Enontekiö, en el territorio de los sami, en el extremo norte. El paisaje de Pallas-Yllästunturi está dominado por una cadena montañosa de unos cien kilómetros de longitud. En el parque y sus cercanías hay 25 cabañas en plena naturaleza.

En invierno, las tierras altas del parque nacional son perfectas para practicar el esquí de fondo a lo largo de los senderos, cuya longitud total es de 500 kilómetros. El legendario sendero Hetta-Pallas (55 kilómetros) atraviesa el paisaje y es la ruta señalizada de senderismo más antigua de Finlandia. En la zona también hay varias rutas señalizadas para bicicleta de montaña.

La ruta del archipiélago

VISITAS A LAS ISLAS

Esta ruta es una manera muy popular de descubrir el archipiélago del suroeste de Finlandia en coche o bicicleta. Pasar de una isla a otra es una de las cosas que hace de ella algo tan especial: hay nueve transbordadores y diversos puentes. Solo uno de los transbordadores es de pago y el resto son gratuitos. Durante el camino disfrutarás del impresionante paisaje del archipiélago, de los restaurantes y las tiendas en las granjas, y de la brisa del mar. El viaje es de 250 kilómetros.

Fotografía Juho Kuva





Parque Nacional de Hossa

HISTORIA ANTIGUA PINTADA EN LAS ROCAS

El Parque Nacional de Hossa está situado en la zona más septentrional de Suomussalmi, un municipio del este de Finlandia. En su variado territorio hay alrededor de 130 lagos y estanques, separados por numerosos acantilados. Además de disfrutar de la imponente naturaleza en su estado más puro, se pueden ver vestigios de la vida de hace miles de años: las pinturas rupestres de Julma-Ölkky y Värrikallio, que representan historias de chamanismo.

El Parque Nacional de Hossa es ideal para familias con niños. Ofrece servicios muy diversos para personas con discapacidad.

Fortaleza de Suomenlinna

LA VIDA COTIDIANA EN UN ENCLAVE PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Suomenlinna es una fortaleza marina situada aproximadamente a un kilómetro de la costa de Helsinki. Es uno de los destinos turísticos más populares de Finlandia y en 2019 llegó a recibir un millón de visitantes. Hay muchas cafeterías y restaurantes, y durante todo el año es el escenario de diversos eventos culturales. Hoy en día Suomenlinna es un distrito de Helsinki donde viven aproximadamente 800 personas.

Algunas zonas son accesibles en silla de ruedas, aunque el terreno puede resultar un tanto complicado.

Fotografía iStock



Por Maria Öfverström
Ilustración Päivi Rucker

ENGANCHADOS A LOS VIDEOJUEGOS

Snake, Angry Birds, Clash of Clans... ¿habrás estado pasando tu tiempo libre con las creaciones de alguna de las empresas finlandesas de videojuegos sin enterarte?

Hemos indagado en la historia de la industria del videojuego de Finlandia para recopilar en esta página los mejores videojuegos, según diferentes criterios. Se trata tan solo de una parte del total.

1. **CHESMAC** (1979) ajedrez por ordenador: El primer juego comercial de Finlandia.

2. **UUNO TURHAPURO MUUTTAA MAALLE** (UT se muda al campo, 1986): El primer y único videojuego basado en una película finlandesa.

3. **UNREAL WORLD** (1992): Freeware, todavía se sigue actualizando. Basado en la mitología y el folclore de Finlandia, ha llegado a ser denominado "homenaje a la cultura nacional".

4. **DEATH RALLY** (1996), *Max Payne* (2001), *Alan Wake* (2010), *Quantum Break* (2016): Todos desarrollados por Remedy Entertainment y todos éxitos de ventas internacionales; son la base de la industria.

5. **SNAKE** (1997): Una nueva variante del *Snake* de los 70 iba preinstalada en los teléfonos móviles Nokia de los 90, y el juego tuvo mucho público.

6. **SUPREME SNOWBOARDING** (1999): El primer videojuego finlandés en vender más de un millón de unidades.

7. **HABBO** (2000): No es un videojuego como tal, sino una comunidad en línea extremadamente popular en la que los jóvenes pueden

FINLANDESES

chatear con usuarios de todo el mundo. Desarrollada por una compañía de videojuegos, contiene muchos elementos de los juegos, incluidos avatares.

8. **TRIALS HD** (2009): Un juego de motociclismo en diversas versiones, con millones de ventas.

9. **ANGRY BIRDS** (2009): El juego creado por Rovio cuenta con cerca de 67 millones de usuarios activos mensuales.

10. **HILL CLIMB RACING** (2012): Un pequeño e inesperado éxito, descargado unos 140 millones de veces hasta la fecha.

11. **LEGEND OF GRIMROCK** (2012): Excepcional y muy elogiado juego de mazmorras que ha vendido más de un millón de unidades, todo un hito en su género.

12. **CLASH OF CLANS** (2012), **HEYDAY** (2012), **CLASH ROYALE** (2016): Estos juegos de Supercell terminaron de hacer de Finlandia un gigante de la industria mundial del videojuego.

13. **CITIES: SKYLINES** (2015): Un juego de construcción de ciudades, inusual para Finlandia, con ventas superiores a los seis millones hasta la fecha.

14. **MY SUMMER CAR** (2016): Los usuarios ensamblan un coche e incluso tienen una sauna en este extraño juego simulador que tiene cientos de miles de seguidores de culto.

El próximo gran éxito, por supuesto, está al caer. A juzgar por la cultura actual de los videojuegos, podría pertenecer a los géneros de los deportes electrónicos, la realidad aumentada (AR), la realidad virtual (VR), o incluso el *exergaming* (los jugadores tienen que hacer ejercicio para jugar).

La clasificación por ventas también es ambigua. Un millón de unidades de un juego de consola puede generar los mismos ingresos que un juego para móvil descargado 100 millones de veces. ●

Veli-Matti Karhulahti, investigador sénior de la Universidad de Jyväskylä (Finlandia central), nos ha asesorado para este artículo.

15. **CRITICAL OPS** (2016): Parte de la nueva oleada de juegos de deportes electrónicos, con decenas de millones de descargas.

16. **CONTROL** (2019) es un videojuego de acción y aventuras desarrollado por Remedy Entertainment y **BRAWL STARS** (2017) es el nuevo juego de los creadores de *Clash of Clans* y *Clash Royale*.



Más cosas que deberías (o no...) saber: finland.fi

LA ZONA PORTUARIA SE CONVIERTE EN OASIS URBANO

Helsinki sigue creando nuevos distritos residenciales. El antiguo puerto y la zona industrial de Jätkäsaari se remodelarán por completo para 2030. Está previsto construir un distrito de viviendas ecológicas que incluirá el complejo Wood City, que constará de bloques de apartamentos de varias plantas construidos en madera, el material tradicional para la construcción de casas en Finlandia.

uuttahelsinki.fi/en/jatkasaari