



# DATOS SOBRE **FINLANDIA**

SUOMI  
FINLANDIA



# La flexibilidad hace feliz a la gente

**FINLANDIA OCUPA** el primer puesto en el *Informe Mundial sobre la Felicidad* desde 2018.

¿Qué hace feliz a la gente que vive en Finlandia?

En primer lugar, un descargo de responsabilidad: el *Informe Mundial sobre la Felicidad* no trata de clasificar las emociones, sino que sondea la satisfacción vital en una escala del 0 al 10. Los aspectos puntuables tienen en cuenta factores como el apoyo social, los ingresos, la salud, la libertad, la generosidad y un bajo nivel de corrupción.

Aunque todos los países del top 10 del *Informe Mundial sobre la Felicidad*, incluidos los demás países nórdicos, ocupan puestos altos en las encuestas de satisfacción vital y comparten muchas características similares, como la asistencia sanitaria universal, hay un elemento que hace que vivir en Finlandia sea una experiencia única: la flexibilidad.

La flexibilidad es la capacidad de adaptarse al cambio. Son las decisiones cotidianas basadas en una infraestructura de felicidad las que permiten a los finlandeses conciliar la vida laboral y familiar, cambiar de profesión y tomar decisiones personales sin perder el apoyo social o el acceso a la educación gratuita.

**Una cultura del bienestar permite a las personas llevar una vida plena y prosperar.**

La **Dra. Jennifer De Paola** es psicóloga clínica e investigadora posdoctoral, y su trabajo se centra en la felicidad, especialmente en su aspecto cultural en Finlandia. Reparte su tiempo entre la investigación en la Universidad de Finlandia Oriental y la práctica clínica en el sector privado.



Foto: Miika Kainu



Foto: Julia Kivela / Ciudad de Helsinki



Foto: Maija Astikainen / Ciudad de Helsinki



Foto: Vesa Laitinen / Ciudad de Helsinki

La flexibilidad es la capacidad de adaptarse al cambio.

## Contenido

- 04 Análisis de la felicidad finlandesa
- 08 Momentos sorprendentes en la naturaleza finlandesa
- 12 Cómo Finlandia se convirtió en Finlandia
- 16 Educación de primera clase
- 20 Finlandia invierte en la vida familiar
- 24 El modelo laboral y de negocio en Finlandia
- 28 Una cultura atractiva
- 30 La sagrada sauna
- 32 ¿Lo sabías?

Ministerio de Asuntos Exteriores de Finlandia, 2025  
Texto: Sami Anteroineen, Katja Pantzar, Tyler Walton  
Producción: Otavamedia Sisältöatkaisut  
Foto de portada: Svante Gullichsen

Más información sobre Finlandia:  
[www.finland.fi](http://www.finland.fi)

# ANÁLISIS DE LA felicidad finlandesa

La felicidad no surge de la nada. En Finlandia, es el resultado de sólidos sistemas sociales y de una cultura del bienestar que se ha ido construyendo cuidadosamente a lo largo de los últimos 100 años.



Foto: Maija Astikainen / Ciudad de Helsinki

**E**l objetivo de Finlandia es ser una sociedad en la que la confianza, la igualdad y las redes de seguridad crean un entorno seguro.

Según el *Informe Mundial sobre la Felicidad*, Finlandia es el país más feliz del mundo desde 2018. Cuando se les pide que evalúen su vida, los finlandeses dan una puntuación media de 7,736 sobre 10.

La satisfacción vital en Finlandia se cultiva fomentando una sociedad basada en la igualdad, la equidad y la libertad, de modo que todo el mundo tenga derecho a ser feliz y a estar seguro, independientemente de su origen o circunstancias.

Desde el primer momento se accede a una educación de calidad que garantiza la igualdad de acceso al aprendizaje permanente, capacitando a las personas para el éxito. Esto, junto con la alfabetización mediática y una sólida libertad de prensa, permite a los ciudadanos analizar la información con mirada crítica en una sociedad informada y comprometida.

En Finlandia, la buena gobernanza permite la existencia de sistemas políticos transparentes, responsables y comprometidos con el Estado de

Derecho. La responsabilidad compartida, ya que más del 90 % de los finlandeses considera que pagar impuestos es un deber cívico importante, refuerza la cohesión social y promueve una sociedad justa y equitativa.

Un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada, unas relaciones sociales sólidas y pasar tiempo en la naturaleza fomentan la felicidad y la resiliencia a largo plazo. En Finlandia, una conexión profunda con la naturaleza y la facilidad de acceso a la misma favorecen la calma, reducen el estrés y refuerzan la sensación de satisfacción.

La cultura finlandesa valora mucho los momentos significativos. En el centro de todo ello está la sauna, que ofrece un espacio igualitario donde todo el mundo es bienvenido para relajarse, desconectar de las presiones cotidianas y volver a conectar consigo mismo y con los demás.

El gusto por la sencillez subraya los momentos cotidianos de la vida y celebra la funcionalidad y el diseño bien pensado.

Todos estos elementos clave forman parte de la infraestructura de la felicidad de Finlandia.



Foto: Maija Astikainen / Ciudad de Helsinki

## Cómo se construye la felicidad

1. La confianza es la base y la piedra angular de la sociedad.
2. La buena gobernanza requiere un sistema político transparente, responsable y comprometido con el Estado de Derecho.
3. Un marco de apoyo combina estabilidad y redes de seguridad para crear un entorno en el cual las personas pueden tomar decisiones vitales sin miedo al fracaso.
4. La responsabilidad compartida refuerza la cohesión social y promueve una sociedad justa y equitativa.
5. La participación y el diálogo entre el público y las autoridades cultivan la inclusión y la capacitación.
6. La igualdad y la justicia social implican una fuerte protección de las minorías y fomentan un entorno socialmente integrador.
7. La educación y la información a través del excelente sistema educativo finlandés garantizan la igualdad de acceso a un aprendizaje de alta calidad que capacita a las personas para alcanzar el éxito.
8. La conexión con la naturaleza y el acceso a ella fomentan el bienestar y la felicidad.
9. Simplicidad y sauna: la cultura finlandesa está profundamente arraigada en el aprecio por la sencillez, el sentido práctico y la importancia de los pequeños momentos de la vida.
10. Conciliación de la vida laboral y familiar, en la que se da prioridad al bienestar personal junto con los compromisos profesionales.

# ESTO ES FINLANDIA

Una nación multilingüe al norte de Europa



Finlandia está situada en la región nórdica de la Europa Septentrional, a una latitud por encima de los 60° N.



Finlandia tiene una forma alargada y estrecha, que incluye su característico brazo en el extremo noroeste.

Limita con Suecia, Noruega y Rusia y comparte frontera marítima con Estonia.

Finlandia tiene una superficie total de unos

**337 000 km<sup>2</sup>**

La mayor distancia entre el norte y el sur es de 1157 km, más del doble que su mayor anchura.



**1157 km**

La costa de Finlandia continental se extiende a lo largo de más de

**6300 km**



Sus fronteras terrestres totalizan

**2563 km**

más de la mitad de ellos con Rusia.



Finlandia tiene una población total de

**5,65 millones**



Finlandia cuenta con dos lenguas nacionales: el finés (hablado por el 84 % de la población) y el sueco (5 %). Menos del uno por ciento habla el sami, la lengua indígena, mientras que casi el 11 % habla otras lenguas nativas, sobre todo ruso, estonio y árabe.



**62%**

El 62 % de la población está inscrita como miembro de la Iglesia Evangélica Luterana. La mayoría de ellos no participa activamente en la práctica religiosa.

## Las principales ciudades de Finlandia (población en 2024)

1. Helsinki: 684 018
2. Espoo: 320 931
3. Tampere: 260 180
4. Vantaa: 251 269
5. Oulu: 216 152



## Densidad de población en 2025

**18,5**  
habitantes por km<sup>2</sup>



Taija Koivuluoma  
(izquierda) y Aino  
Eeronheimo son vecinas y  
amigas. Viven en Helsinki.



Fotos: Mikka Kainu

# MOMENTOS SORPRENDENTES en la naturaleza finlandesa

Para Aino Eeronheimo y Taija Koivuluoma, dos amigas y vecinas de Jakomäki, población al este de Helsinki, adentrarse cada día en el bosque es una experiencia apasionante.

**P**ara Taija, el tiempo que pasa a solas en la naturaleza contrarresta su trabajo como peluquera en el centro de Helsinki y la vida doméstica con sus hijos.

«En el trabajo soy muy sociable y cercana a los clientes, por lo que necesito estar sola al menos 2 o 3 horas al día. La naturaleza equilibra mi salud mental y me proporciona una calma y una relajación que no consigo en ningún otro sitio», afirma.

Corre todas las mañanas una o dos horas antes de ir a trabajar, acompañada de Camu, su joven perro *labradoodle*. Vuelven a salir a caminar por la tarde,

Una de las mejores experiencias en la naturaleza a finales de verano y en otoño es ir a recoger setas.

recorriendo en total entre 10 y 20 kilómetros diarios.

«Solemos ir a una preciosa reserva natural de un bosque maduro en Kivikko, cerca de casa. Si quiero más luz en otoño o invierno, voy a la zona del antiguo aeropuerto de Malmi, donde hay praderas llanas. Está muy bien

Escanea este código QR para ver un vídeo sobre la relación de los finlandeses con la naturaleza.



para practicar el esquí de fondo, pero también lo es Kivikko, donde no hay tanta gente», dice con una sonrisa. Taija también nada al aire libre durante todo el año en un estanque local.

### MOMENTOS MÁGICOS

Aino prefiere los paseos más tranquilos por senderos forestales y pasarelas de tabloncillos en los cercanos espacios naturales de Slättmossen y Vaarala. En invierno, sobre todo va a caminar por las pistas de nieve de Kivikko. Aino es una ceramista y antigua profesora de arte que se trasladó de Laponia a Helsinki hace una década. El arte de Aino se inspira en la naturaleza. También le gusta identificar los cantos de los pájaros con la ayuda de una aplicación móvil y hacer fotos, sobre todo de lagartos.

«Slättmossen tiene una zona pantanosa con un precioso romero de los pantanos en flor e incluso camemoros, que me recuerdan a Laponia», dice.

«Vaarala tiene un bosque de abetos altos. Fui a pasear por allí la primavera pasada cuando me sentía abatida. Un zorro pasó corriendo junto a mí, luego se detuvo a unos metros y me miró a los ojos durante largo rato. De alguna manera me reconfortó y animó».

Otro momento sorprendente sucedió en Laponia, donde Aino solía hacer largas excursiones de senderismo y donde todavía tiene una cabaña. «Una noche con luna y auroras boreales, la

nieve brillaba con una luz verde increíble, y justo en ese momento dos renos se acercaron. Fue maravilloso».

A Koivuluoma también le gusta Laponia, especialmente durante las acampadas de verano en el Parque Nacional de Urho Kekkonen. «Me encantan las mañanas en las que reina el silencio, la quietud y la niebla», dice. Tanto ella como Eeronheimo dicen que sus padres les inculcaron el amor por la naturaleza cuando eran niñas.

«Soy totalmente dependiente de la naturaleza; lo he sido desde niña», dice Eeronheimo.

Koivuluoma está de acuerdo: «Lo mejor de la naturaleza finlandesa es que siempre está cerca, vivas donde vivas. Puedes encontrar naturaleza auténtica incluso en Helsinki».



## Todo el mundo tiene acceso a la naturaleza

En Finlandia, los ciudadanos pueden disfrutar libremente de las zonas silvestres sin pedir permiso a los propietarios, con ciertas restricciones. En virtud del principio del «derecho de todos», que data de hace más de un siglo, cualquier persona puede utilizar los espacios naturales para practicar senderismo, ciclismo, esquí y natación, por ejemplo, así como para pescar y recoger bayas y setas silvestres, con algunas limitaciones.

Tres cuartas partes de la superficie de este país escasamente poblado están cubiertas por bosque, por lo que hay mucho espacio para deambular, siempre que no molestes a nadie acercándote demasiado a su casa, jardín o granja. Acampar está permitido siempre y cuando no tires basura, no te quedes demasiado tiempo y no enciendas fuego sin permiso.

# EXPLORAR LA NATURALEZA FINLANDESA

El **77%** de la superficie total de Finlandia está cubierta de bosques.



Casi el **30%** de la superficie de Finlandia es terreno pantanoso.



Finlandia cuenta con **188 000** lagos. Los lagos más grandes de Finlandia son el Saimaa, el Päijänne y el Inari.

Finlandia cuenta con casi **180 000** islas.

Finlandia cuenta con **41** parques nacionales.

En Finlandia, las cuatro estaciones varían y se solapan en función de la latitud.

Los **veranos** (de mayo a septiembre) son cálidos y luminosos, con muchas horas de luz diurna. El **sol de medianoche** es un fenómeno de las regiones árticas donde el sol permanece visible a medianoche durante el verano.

El **otoño** (de septiembre a noviembre) tiñe el paisaje de magníficos colores desde los montes más septentrionales hasta el archipiélago del sur. La **ruska** es el colorido espectáculo del follaje otoñal.

En **invierno** (de noviembre a abril), el paisaje suele estar nevado y los lagos se hielan en todo el país; Laponia ofrece la temporada de esquí más larga. La **noche polar** es el periodo invernal en las regiones árticas en el que el sol permanece por debajo del horizonte.

A medida que los días vuelven a ser más largos, la **primavera** (de marzo a mayo) trae consigo el deshielo de la nieve y el hielo y el brote de flores silvestres y árboles.

En Finlandia nunca estás a más de 10 minutos a pie de un parque o un bosque.

El árbol nacional de Finlandia es el abedul plateado (*Betula pendula*).



La flor nacional es el lirio de los valles (*Convallaria majalis*).

El monte más alto de Finlandia es el Halti, de **1324** metros.

El río más largo es el Kemi, de **500 km.**

Alrededor de **300 000 personas** utilizan anualmente permisos de caza en Finlandia.

La pesca es muy popular en Finlandia. Cada año la practican unos **1,8 millones de personas**.



El finlandés medio practica actividades al aire libre tres veces por semana, **182** veces al año.



Finlandia es una de las mejores regiones del mundo para ver auroras boreales, sobre todo en Laponia.

# CÓMO FINLANDIA SE CONVIRTIÓ EN FINLANDIA



c. 9000 a.C.

La colonización de Finlandia se inicia a finales de la última Edad de Hielo.



c. 1150

Finlandia pasa a formar parte del reino sueco.



1640

Se funda la primera universidad finlandesa.



1809

Tras la Guerra Finlandesa, Finlandia pasa de manos de Suecia a depender de Rusia como Gran Ducado autónomo.



1849

Se publica la epopeya nacional Kalevala, gran inspiradora de la lengua y la identidad finlandesas.



1866

Se funda el Sistema Educativo Nacional, un gran paso hacia la igualdad y la alfabetización.



1899

Sibelius compone *Finlandia*, himno del despertar nacional del país.



1906

Finlandia concede plenos derechos políticos a las mujeres, convirtiéndose en el primer país del mundo en hacerlo.



1917

Finlandia declara su independencia.



1933

Los diseños modernistas de Alvar Aalto atraen la atención internacional hacia la arquitectura y el diseño finlandeses.



1938

La Ley de Subsidios de Maternidad ofrece paquetes de maternidad a todas las nuevas madres.



1939

Comienza la Guerra de Invierno.



1945

Tove Jansson publica su primer libro de los Mumin.

# A

finales del último periodo glaciario, hace más de 10 000 años, la gente empezó a asentarse en la tierra que acabaría siendo Finlandia. Durante siglos, las comunidades dependieron de la caza, la pesca y el comercio a pequeña escala, y el mar Báltico unía costas lejanas. La historia de Finlandia siempre ha sido una historia de adaptación, resiliencia y cooperación.

En el siglo XII, Finlandia pasó a formar parte del reino sueco y permaneció en él más de 600 años. Las tradiciones jurídicas y administrativas occidentales arraigaron, y

la fe luterana pasó a ocupar un lugar central en la vida de la comunidad. Las escuelas confesionales y las estructuras parroquiales sentaron las bases del posterior sistema educativo finlandés y del autogobierno local. En 1809, Suecia perdió Finlandia en favor del Imperio Ruso, y Finlandia se convirtió en un Gran Ducado autónomo. Aunque era gobernada desde San Petersburgo, conservó sus propias leyes e instituciones, lo que fomentó una creciente identidad nacional.

El siglo XIX fue testigo del auge de la lengua y la cultura finlandesas. El *Kalevala*,

publicado en 1849, utilizó los mimbres de la poesía popular para construir una epopeya nacional que ayudó a los finlandeses a imaginar un patrimonio compartido. Artistas como Jean Sibelius y Akseli Gallen-Kallela plasmaron este espíritu a través de la música y la pintura. En esa misma época, Finlandia acuñó su propia moneda, desarrolló las industrias de la silvicultura y la metalurgia y amplió la educación pública.

En 1906, las mujeres finlandesas obtuvieron plenos derechos políticos, siendo las primeras de Europa en tener tanto derecho

a votar como a presentarse como candidatas a las elecciones. El espíritu reformista continuó durante la década siguiente, y en 1917 Finlandia declaró su independencia de Rusia. Los primeros años fueron difíciles –una breve guerra civil dejó heridas profundas–, pero Finlandia siguió siendo una democracia y continuó desarrollándose. En las décadas de 1920 y 1930 se produjeron importantes avances sociales: clínicas de salud materno-infantil, ampliación del sistema educativo y mejora de la sanidad pública.

Las guerras entre 1939 y 1944 pusieron a prueba la resistencia de la nación. A pesar de las grandes pérdidas, Finlandia preservó su independencia y se reconstruyó rápidamente. La reconstrucción convirtió a Finlandia en una nación industrial, mientras que la resiliencia en tiempos de guerra reforzó la confianza en las instituciones públicas y afianzó las bases de la educación, el bienestar y la igualdad.

A partir de la década de 1950, Finlandia comenzó a mirar hacia el exterior. Entró a formar parte del Consejo Nórdico en 1955,



1948

Finlandia se convierte en el primer país del mundo en ofrecer comedores gratuitos en las escuelas, lo que favorece el bienestar de los niños.

## Finlandia dejó su impronta a través del arte, el diseño y la innovación.



<b>1964</b>	<b>1972</b>	<b>2006</b>	<b>2008</b>	<b>2017</b>	<b>2019</b>
Los atrevidos estampados textiles de Marimekko obtienen reconocimiento mundial.	La reforma escolar integral refuerza la igualdad de acceso a la educación para los alumnos de entre 7 y 16 años.	Finlandia gana por primera vez el Festival de Eurovisión con «Hard Rock Hallelujah» de Lordi.	El expresidente Martti Ahtisaari gana el Premio Nobel de la Paz por su papel en la resolución de conflictos internacionales.	Se establece la igualdad de derechos matrimoniales para las parejas del mismo sexo.	Sanna Marin se convierte en la primera ministra más joven del mundo al frente de un gobierno de coalición formado por partidos exclusivamente liderados por mujeres.

ingresó en las Naciones Unidas ese mismo año y su capital, Helsinki, fue sede de los Juegos Olímpicos de 1952, en los que se puso de manifiesto la recuperación nacional. El comercio con Oriente y Occidente y la diplomacia pragmática se convirtieron en la clave de la estabilidad y el crecimiento durante la Guerra Fría. Con el ingreso en la Unión Europea en 1995 y en la OTAN en 2023, Finlandia reforzó su compromiso con la cooperación y la seguridad internacionales.

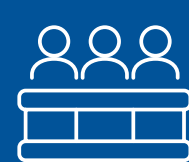
Más allá de la política, Finlandia dejó su impronta a través del arte, el diseño y la innovación.

Las nítidas líneas de la arquitectura de Alvar Aalto y los atrevidos estampados de los tejidos de Marimekko definieron un nuevo lenguaje visual, mientras que las historias de los Mumiin, los personajes creados por Tove Jansson, acercaron la imaginación finlandesa a lectores de todo el mundo. Más tarde, la tecnología se convirtió en un nuevo objeto de exportación cultural: Nokia conectó a millones de personas en todo el mundo y convirtió a Finlandia en pionera de las comunicaciones móviles.

Hoy en día, Finlandia es conocida por su sistema educativo, su transparencia y su fuerte

sentido de la comunidad. Las reformas que antaño dividían a la opinión pública se han convertido en los pilares de una sociedad justa, aunque el debate sigue moldeando su futuro. Desde la mediación por la paz hasta la acción por el clima, Finlandia desempeña un papel internacional activo, tratando de contribuir en lugar de competir. La transformación de una remota región del norte en una de las naciones más felices y fiables del mundo es el resultado de siglos de construcción, aprendizaje y progreso compartido.

# LA SOCIEDAD FINLANDESA ACTUAL

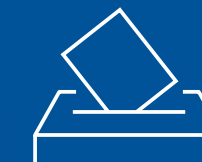


**200**  
Finlandia es una república parlamentaria. El parlamento tiene 200 miembros, elegidos cada cuatro años.



El gobierno está presidido por el primer ministro y suele estar compuesto por unos 20 ministros. El presidente de la república es elegido en votación popular directa para un mandato de seis años. Alexander Stubb, decimotercer presidente de Finlandia, inició su mandato en 2024.

**1995 2023**



Finlandia es uno de los países más transparentes y menos corruptos.

Fuente: Índice de Percepción de la Corrupción 2024 de Transparencia Internacional



**87 %**

El índice de confianza en las instituciones es uno de los más altos del mundo. El 87 % de los finlandeses expresa un alto grado de confianza en la policía, la autoridad en la que más se confía en Finlandia.

Fuente: Encuesta de la OCDE sobre los factores generadores de confianza en las instituciones públicas en 2024



Todos los ciudadanos finlandeses están obligados a participar en la defensa nacional. Los hombres están obligados a servir al cumplir los 18 años, mientras que las mujeres pueden presentarse voluntarias. La mayoría de los reclutas completan entre 165 y 347 días de servicio militar, tras lo cual permanecen en la reserva hasta los 50 o 60 años.



**280 000**  
**900 000**

Las fuerzas armadas finlandesas en tiempo de guerra cuentan con 280 000 efectivos, respaldados por 900 000 reservistas, esto es, 2 de cada 5 ciudadanos finlandeses de entre 18 y 60 años.



Finlandia ocupa el primer lugar del mundo por su contribución al bien común de la humanidad.

Fuente: Índice del Buen País 1,6

Finlandia figura entre los países más estables del mundo.

Fuente: Índice de Estados Frágiles 2024



Foto: Ilari Väitämäki

# TENER UNA EDUCACIÓN DE PRIMER NIVEL

es una de las claves de la felicidad

La educación basada en la igualdad es uno de los pilares de la idiosincrasia finlandesa.

**E**l sistema educativo finlandés está diseñado para inculcar a todos el gusto por el aprendizaje permanente. Cualquier persona puede continuar su formación en cualquier momento, independientemente de su edad o de su formación académica previa.

El itinerario formativo empieza pronto, con una excelente educación y cuidados preescolares antes de que comience la etapa de educación primaria, normalmente a los siete años.

En la educación preescolar, los niños pequeños aprenden una serie de habilidades prácticas, que incluyen herramientas interpersonales fundamen-

tales para su vida. La autoconciencia, la autogestión, la concienciación social, las habilidades relacionales y la toma responsable de decisiones conforman lo que se conoce como aprendizaje socioemocional.

Durante el periodo formativo, desde la educación preescolar hasta la educación primaria y secundaria inferior

Tanto en las escuelas como en las guarderías se organizan regularmente actividades al aire libre, incluso en invierno.



Foto: Vesa Laitinen / Ciudad de Helsinki

(o «escuela comprensiva»), que es obligatoria y dura nueve años, se aplica una pedagogía centrada en el niño que prioriza las necesidades, los intereses y las experiencias individuales.

Además de las competencias transversales (capacidades que se aplican a distintas disciplinas y situaciones vitales), la educación también hace hincapié en el aprendizaje basado en fenómenos. Se trata de un enfoque interdisciplinario centrado en el alumno, en el que el aprendizaje se desarrolla en torno a fenómenos complejos del mundo real.

Una vez acabada la etapa de educación comprensiva, existen muchas y diversas opciones, desde la formación profesional y la educación secundaria superior hasta la educación superior en universidades de ciencias aplicadas y universidades académicas.

### TODAS LAS ESCUELAS SON BUENAS

El sistema educativo finlandés es sinónimo de igualdad; por eso, su sistema educativo inclusivo y de alta calidad es público. Eso significa que todas las escuelas son buenas escuelas. Todos los profesores tienen un máster. Hay muy pocas escuelas privadas, y las que existen siguen el plan de estudios básico nacional y se financian a través de los impuestos.

Todo el mundo tiene derecho por ley a una educación básica gratuita, que incluye el apoyo necesario para el aprendizaje, como los materiales didácticos y los comedores escolares.

La enseñanza del finés como segunda lengua está disponible en función de las necesidades de los alumnos si su lengua materna no es una de las lenguas oficiales (finés, sueco o sami), vienen de un entorno multilingüe o aún están aprendiendo los conceptos básicos del finés.

Finlandia está entre los mejores países del mundo en dominio de la lengua inglesa, y es posible estudiar en inglés en muchas escuelas y en diversas disciplinas.

### DIGITALIZACIÓN Y ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA

El sistema educativo finlandés tiene muchos puntos fuertes, como la multialfabetización y la alfabetización mediática, que refuerzan las competencias en tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y proporcionan herramientas y habilidades para comprender los distintos tipos de medios de comunicación.

Por ejemplo, las habilidades de competencia digital se introducen en la etapa de educación y cuidados preescolares a una edad muy temprana.

Las lecciones de multialfabetización y de alfabetización mediática continúan en la educación primaria y secundaria inferior, en la educación secundaria superior, en la postsecundaria y en el aprendizaje permanente.

Entender cómo funcionan los medios de comunicación y reconocer la desinformación es una habilidad crucial en el mundo actual.



## Comedores escolares: un caso de éxito finlandés

El sistema de comedores escolares desempeña un papel esencial en el sistema educativo de Finlandia. La igualdad de acceso a la educación y la gratuidad de los comedores escolares han sido factores clave del crecimiento económico y de la transformación de Finlandia en una sociedad basada en el conocimiento.

Inicialmente, los comedores escolares se introdujeron para hacer frente a la pobreza y la desnutrición de la época de posguerra. La ley de gratuidad de las comidas para todos los alumnos entró en vigor en Finlandia en 1948.

Todos los niños deben tener la oportunidad de almorzar en la escuela para que estén bien alimentados y puedan centrarse en sus estudios. La educación infantil incluye las comidas que un niño necesita durante el día: desayuno, almuerzo, merienda y una segunda comida caliente si fuese necesario.

Foto: Maija Astikainen / Ciudad de Helsinki

# VIVIR EN FINLANDIA

Número de familias en Finlandia (2023)

1 466 954

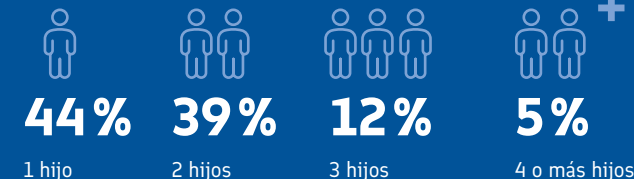
Tamaño medio de la familia  2,7 personas

Familias con hijos

550 183

Una familia con hijos menores de edad es una familia compuesta por al menos un hijo menor de 18 años que vive en casa.

¿Cuántos hijos por familia?



2,9 millones de viviendas (2024)



Tamaño de los hogares (2024)



Un hogar está formado por todas las personas que ocupan la misma vivienda de forma permanente.

Fuentes: Finlandia en cifras 2025, Estadísticas de Finlandia, Instituto Finlandés de Medio Ambiente



80,0 m<sup>2</sup>

Superficie por vivienda

41,6 m<sup>2</sup>

Superficie por persona

Casas de verano (2024)

495 145

Tasa de urbanización de Finlandia (2023)

74%

Tipo de edificio



48%

Bloques de pisos



37%

Viviendas unifamiliares y adosadas



13%

Casas adosadas

1%

Otros

Régimen de propiedad de los hogares (2023)



61%

En propiedad



36%

Alquilado

3%

Otros

Estimación de la edad media de emancipación

UE 26,2  
Finlandia 21,4

La relación entre los niños y su padre, Tommi, se ha visto influida positivamente por el hecho de que Tommi se tomó el permiso de paternidad cuando eran bebés.



Fotos: Vili Orava

# FINLANDIA INVIERTE en la vida familiar

Cada vez son más los padres que se ocupan de sus hijos pequeños, ya que en Finlandia la crianza se considera una responsabilidad compartida.

«**M**e tomé un permiso de paternidad de un año por cada uno de nuestros hijos cuando eran bebés, así que fueron dos años en total», dice **Tommi Lujanen**, de 51 años. «Disfrutaba mucho pasando tiempo con nuestros hijos, y fue una buena solución para nuestra familia, ya que mi esposa Anna está más centrada en su carrera profesional que yo».

Tanto **Anna Lujanen**, de 48 años, como su marido Tommi encuentran sentido a su trabajo. Tommi es el jefe de equipo de una unidad de asesoramiento en salud mental y Anna es ejecutiva de televisión. La pareja vive con sus dos hijos, **Lily**, de 14 años, y **Felix**, de 12, en Espoo, una ciudad familiar que forma parte de la región metropolitana de Helsinki.

Tommi dice que ha elegido una carrera profesional que le permite contribuir a la comunidad

y terminar pronto su jornada para estar con sus hijos y participar en sus aficiones. «Además, soy el entrenador del equipo de fútbol de mi hijo Felix», dice.

## MEJOR JUNTOS

En Finlandia, cada vez son más los padres que se ocupan por sí mismos de los niños pequeños, según un nuevo estudio del



Mientras la madre, Anna, está de viaje de negocios, el padre, Tommi, Lily y Felix pasan el tiempo libre juntos.

Instituto Finlandés de Salud y Bienestar (THL) y el Instituto de la Seguridad Social de Finlandia (Kela).

El estudio, realizado entre 2022 y 2024, constató que las empresas en Finlandia suelen ver con buenos ojos el uso de los permisos familiares, y ofrecen condiciones de trabajo flexibles que facilitan la conciliación entre trabajo y familia.

Esto se debe a las reformas de la legislación finlandesa sobre permisos familiares, que entraron en vigor en 2022 y que ofrecen a los padres y las madres una mayor flexibilidad en el reparto de las responsabilidades del cuidado de los hijos. Uno de los objetivos de la reforma era mejorar la igualdad en el lugar de trabajo y en el hogar, ya que es sabido que los niveles salariales y las perspectivas profesionales de las mujeres se ven afectados negativamente por los períodos de baja maternal largos.

El informe también constata que el uso del permiso familiar y del permiso parental está estrechamente relacionado con la situación socioeconómica tanto de las madres como de los padres. Los padres con un nivel educativo más alto se tomaron más permisos familiares que los padres con un nivel educativo más bajo. Se detectó una conexión aún más sólida entre el nivel de formación e ingresos de la madre y el uso del permiso familiar por parte del padre: cuanto más formación y mayores ingresos tenía la madre, más alta era la probabilidad de que el padre solicitara el permiso de paternidad tras el permiso parental.



Tommi es el entrenador del equipo de fútbol de Felix.

#### FOMENTO DE LA FELICIDAD

Es más fácil conciliar la vida laboral y familiar cuando existe una infraestructura que apoya el bienestar personal.

«Vivimos en una sociedad en la que trabajar muchas horas no está bien visto, y se le da valor al bienestar», dice Tommi Lujanen.

«Podemos priorizar el bienestar de nuestra familia», dice Anna Lujanen. «Y nos gusta pasar tiempo juntos en familia haciendo diversas actividades, desde acampar y hacer senderismo hasta ver los partidos de fútbol de

Felix e ir a museos y actos culturales».

Lily es una consumada bailarina de *show dance* y jazz lírico, toma clases de pintura y dibujo en una escuela de arte, y le encantan las películas y los libros.

¿Y qué les gusta a los niños? Para Felix y Lily, la independencia es una de las ventajas de vivir en una comunidad donde todo está cerca.

«Para ir a la escuela voy andando sola a través de un bosque, y es totalmente seguro», dice Lily Lujanen con una sonrisa.

Escanea este código QR para ver un video sobre la vida familiar finlandesa.



### La vida laboral es funcional y flexible

EN FINLANDIA, uno de los países más conectados del mundo, las conexiones a Internet de alta velocidad están muy extendidas. Esto ayuda a garantizar el teletrabajo a gran escala y para numerosos puestos de trabajo.

En Finlandia se valora la conciliación de la vida laboral y familiar, y se disfruta de unas largas vacaciones anuales.

Los empresarios forman continuamente a sus empleados para que adquieran competencias nuevas y mejoren las que ya poseen.

En general, los finlandeses se comunican bien en inglés, que es la lengua oficial de muchas empresas y organizaciones internacionales con sede en Finlandia.

En Finlandia, cuya cultura se basa en la confianza, uno puede confiar en sus compañeros de trabajo.

El modelo laboral finlandés se caracteriza por sus jerarquías planas y por su cultura del trabajo informal e igualitaria.

## EN FINLANDIA SE VALORA LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR

Satisfacción vital en 2024 (jóvenes de 16 a 24 años)

84% Muy satisfechos o satisfechos



15% Nada o poco satisfechos



1/10

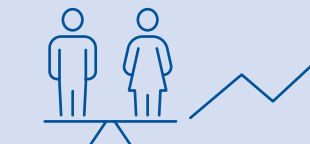
En 2024, uno de cada diez trabajadores de entre 20 y 64 años residentes en Finlandia era de origen extranjero.

Fuente: Finlandia en cifras 2025, Estadísticas de Finlandia Stat.fi; Kela, Instituto de la Seguridad Social de Finlandia, kela.fi

80%



En 2024, el 80 % de los niños entre 1 y 6 años recibió educación y cuidados preescolares.



La proporción de permisos parentales solicitados por los padres creció más rápidamente en el periodo 2022-2024 que en años anteriores.

Estas cifras son consecuencia de la reforma del permiso familiar que entró en vigor en agosto de 2022, que dividió el permiso parental a partes iguales entre los progenitores.



# ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

y el sentido de pertenencia en la industria de los videojuegos finlandesa

Fomento de la inclusión en Rovio

**C**uando **Yumi Oishi** se incorporó a Rovio en 2018 como la primera directora de adquisición de talento de la empresa, conformó su equipo desde cero. En la actualidad, dirige el área de Diversidad, Igualdad e Inclusión del estudio de videojuegos finlandés que desarrolló el popular Angry Birds. «Mi trabajo consiste en entender las diferencias entre las personas y asegurarnos de que les damos lo que necesitan para que todos puedan hacer su trabajo de la mejor manera posible», afirma.

## DE TOKIO A ESPOO

Antes de Rovio, Oishi trabajó para Google en Tokio y Zúrich durante más de una década. Trasladarse a Finlandia

en 2018 fue un punto de inflexión tanto personal como profesional.

«Tenía curiosidad por saber qué implica ser mujer en uno de los países con mayor igualdad de género del mundo», explica. «Este país tiene asumida la igualdad, pero la equidad es un concepto nuevo. Llevó tiempo que la gente entendiera que a veces hay que tratar a

Escanea este código QR para ver un vídeo sobre el modelo laboral finlandés.



Yumi Oishi salió de Tokio en 2018 para ir a vivir a Finlandia.

las personas de forma diferente porque tienen necesidades diferentes».

Viviendo en Finlandia, Oishi descubrió que cuando la gente deja espacio para la vida extralaboral, la igualdad arraiga de forma natural. «Aunque la conciliación de la vida laboral y familiar no se plantee como una iniciativa de igualdad de género, desempeña un papel muy importante», afirma. «Mis compañeros, independientemente del género, pueden decirme 'No puedo asistir a esta reunión; son las cuatro, tengo que recoger a mis hijos'. Esto no es solo cosa de mujeres; es cosa de todos».



### UNA COMUNIDAD SOLIDARIA

En Rovio, el humor y la humanidad desempeñan un papel importante. «Mis compañeros son divertidísimos», dice Oishi entre risas. «Mi trabajo puede ser emocionalmente agotador, pero tener compañeros con un gran sentido del humor ayuda mucho».

También valora la naturaleza colaborativa de la industria de los videojuegos finlandesa. Rovio forma parte de Better Games Together, que reúne a Supercell, Rovio, Metacore, Next Games y la organización sin ánimo de lucro We in Games, que fomenta la inclusión de la comunidad LGBTQIA+.

«Ese grupo me ha apoyado mucho; tengo muy buenos amigos ahí», dice Oishi.

### BOSQUES, BIBLIOTECAS Y UNA VIDA ENRIQUECEDORA

Fuera del trabajo, Oishi ha abrazado la costumbre finlandesa de encontrar la paz en la naturaleza. «Vivo junto a un bosque, así que puedo conseguir bayas y setas gratis. Puedo escuchar un podcast o dar un paseo; eso es bueno para mi cuerpo, y encima luego puedo comer gratis estos superalimentos tan saludables. Nunca me hubiera ni planteado hacer eso en Tokio», afirma.

También ha descubierto el placer de las bibliotecas finlandesas.

«Cada vez que alguien viene a verme desde Japón, le llevo a visitar Oodi»,

dice, refiriéndose a la impresionante biblioteca central de Helsinki. El luminoso edificio combina estanterías con espacios públicos de reunión, estudios e incluso máquinas de coser. «Quiero que vean que así es como Finlandia utiliza el dinero de los contribuyentes. Bajo la perspectiva japonesa, una biblioteca es solo un edificio. Vas allí por los libros. Pero aquí, las bibliotecas no son solo libros».

Trabajar en Finlandia le ha permitido a Oishi desarrollar algo más que una carrera. «Creo que mi motor en la vida es experimentar, aprender y reflexionar. Y creo que Finlandia me da el espacio para hacerlo».

En Finlandia, Oishi trabaja en Rovio, una empresa multinacional dedicada a los videojuegos.



**42 000**

Cada año se fundan en Finlandia más de 42 000 nuevas empresas, reflejo de una sólida cultura del emprendimiento y la innovación que ha generado más de 4200 startups activas.

Fuente: Finlandia en cifras 2025, Estadísticas de Finlandia Stat.fi, Informe técnico sobre el Índice Europeo de Competencias 2024

## EL MODELO LABORAL FINLANDÉS

### Ingresos totales de los asalariados en 2023

Euros al mes, media

**3929 €**  
(hombres)

**3285 €**  
(mujeres)

### Desarrollo de competencias en el trabajo

Finlandia es el cuarto país de Europa en cuanto a oportunidades que los trabajadores tienen para desarrollar sus capacidades en el entorno laboral.

PIB per cápita en 2024:

**49,133 €**

### Estructura industrial – Tasa de ocupación, %



Servicios y administración

**75%**



Industria y construcción

**21%**



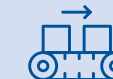
Agricultura y silvicultura

**4%**

### Las tres primeras industrias por volumen de negocio

Industria manufacturera

**29,6%**



Comercio mayorista y minorista

**25,5%**



Construcción

**8,3%**



# UNA CULTURA ATRACTIVA



Foto: Jussi Hellsten / Ciudad de Helsinki

**F**inlandia ofrece a todo el mundo la oportunidad de expresarse a través de la cultura, ya sea como creador o como participante, de forma profesional o amateur. Además, el ritmo de trabajo finlandés favorece la conciliación de la vida laboral y familiar, lo que facilita mucho la participación en todo lo relacionado con la cultura.

No es difícil descubrir que la cultura y las artes finlandesas se nutren de una combinación de raíces lingüísticas singulares, una estética única del diseño y una conexión profunda con la naturaleza. Como resultado, el mundo ha disfrutado de un flujo constante de auténticas obras maestras de la cultura, grandes y pequeñas.

Paula Parviainen, embajadora de cultura e industrias creativas del Ministerio de Asuntos Exteriores, fue entrevistada para este reportaje.



Foto: Ninni West / Ciudad de Helsinki

## Diseño cotidiano

El diseño finlandés es estético, funcional y accesible para todos. En los campos del mueble, el textil, la cerámica y el vidrio, Finlandia cuenta con maestros como Tapio Wirkkala, Timo Sarpaneva, Eero Aarnio, Maija Isola, Kaj Franck y Helena Tynell.

## ¡A jugar!

**250** estudios de videojuegos en activo en Finlandia



**ENTRE LOS GRANDES ÉXITOS** de la industria del videojuego figuran Angry Birds, Alan Wake, Hay Day, Max Payne, Brawl Stars y Clash of Clans.



«**SANDSTORM**» DE **DARUDE**  
La canción más escuchada de un artista pop finlandés.

## Los Mumin

«Todo es muy incierto. Y eso es exactamente lo que me tranquiliza».

¿Descubrieron los Mumin la clave de la felicidad finlandesa? Sea como fuere, los Mumin de Tove Jansson han conquistado el mundo suave pero inexorablemente, transmitiendo de generación en generación su filosofía hogareña que combina familia y aventura.

El primer libro de los Mumin, *Los Mumin y la gran inundación*, se publicó en 1945.



Foto: Förstaget

**LA MODERNA Y ASOMBROSA BIBLIOTECA CENTRAL DE HELSINKI OODI**, el regalo que Finlandia se hizo a sí misma al cumplir 100 años, abanderará la arquitectura finlandesa de vanguardia.



Foto: Marjaana Malkamäki / Ciudad de Helsinki

Acceso a **360**

museos con una sola tarjeta

## Tarjeta Museos

Lanzada en 2015, la económica Tarjeta Museos cuenta con 350 000 usuarios activos que totalizan hasta la fecha más de 13 millones de visitas a museos.

## Perfil natural

El uso creativo de la madera y el diseño inspirado en la naturaleza están bien representados en la arquitectura finlandesa, incluidas las perdurables obras de la pareja de arquitectos y diseñadores Alvar y Aino Aalto.



Foto: Tuomas Uusheimo / Ciudad de Helsinki

## La República de los Lectores

Finlandia es el segundo país del mundo por número de libros publicados per cápita. Las bibliotecas son el servicio público más popular. En las bibliotecas puedes leer y tomar prestados libros y revistas. Muchas bibliotecas no solo ofrecen ordenadores, sino también equipos como máquinas de coser y otros aparatos. Las bibliotecas son accesibles a todo el mundo y prestan servicio a diversos colectivos lingüísticos.

## Bibliotecas públicas en 2024

**715** bibliotecas



**85,4**

millones de artículos prestados

# LA SAGRADA SAUNA

Saunas en 2024  
2,4 millones



**P**ara los finlandeses, no hay lugar más mágico que la sauna. De hecho, es tan mágica que antiguamente la sauna no tenía uno, sino dos espíritus guardianes: *Anterettoin* y *Auterinen*. Y como la sauna era el lugar más limpio de cualquier hogar, generaciones y generaciones de finlandeses han nacido en una sauna, aunque eso es algo que ya no sucede desde hace cien años. Hoy en día, la sauna es un lugar al que los finlandeses acuden para olvidarse de sus

La mayoría de los finlandeses tienen sauna en casa.

problemas y ser uno con el universo. Sauna es sinónimo de relajación y bienestar máximos. También ha sido el lugar donde han visto la luz innumerables ideas e innovaciones finlandesas.

## ¿Qué es un batidor de sauna?



- Los finlandeses utilizan de vez en cuando batidores de sauna para azotarse la espalda en la sauna, con suavidad... o sin ella.
- Un batidor hace que la experiencia de la sauna sea más intensa y agradable.
- El batidor de sauna se fabrica con ramas de abedul limpias.
- Los batidores de sauna deben ser frescos, no deben tener más de dos días.
- Nunca golpees a nadie más que a ti mismo con un batidor, a menos que te lo pidan.

Foto: Julia Kivela / Ciudad de Helsinki

Finlandia cuenta con cientos de saunas públicas abiertas a todo el mundo.



Estufas eléctricas para sauna en Finlandia  
**1,5 millones**



La estufa de sauna calienta la sauna y convierte en vapor el agua que se arroja sobre las piedras calientes.



Saunas tradicionales: sauna de leña y sauna de humo.

## Cómo disfrutar de la sauna a la manera finlandesa

1. Calienta la sauna hasta al menos 70 °C (recomendación: 80-100 °C).
2. Entra sin ropa, a no ser que estés con más gente (por ejemplo, compañeros de trabajo).
3. De vez en cuando echa agua sobre las piedras calientes para controlar el nivel de vapor.
4. Sal un momento para ducharte y refrescarte, y luego vuelve a entrar.
5. Consejo profesional 1: zambúllete en un lago o bien rueda por la nieve (si es posible).
6. Consejo profesional 2: utiliza un batidor de sauna para disfrutar al máximo de la experiencia de la sauna.

Fuentes: Janne Koskeniemi, Director Ejecutivo de la Sociedad Finlandesa de la Sauna; sauna.fi

## Los finlandeses han construido saunas en



remontes



autobuses



balsas

## Comportamiento en la sauna: ¿hablar o no hablar?

Por ejemplo, en las saunas públicas se puede hablar, si no se eleva demasiado la voz y se evitan los temas polémicos, como la política o la religión. Cuando estás con la familia o con amigos, no hay nada mejor que entablar una buena conversación calentitos y cómodamente sentados en una sauna.

Foto: Mikka Ruusunen / Ciudad de Helsinki



## ¿Lo sabías?

Querido por todos, especialmente por los niños, Papá Noel trae alegría y buen humor cada Navidad, sin falta. Como todo el mundo sabe, vive en la Laponia finlandesa, la parte más septentrional de Finlandia. Cuenta una antigua leyenda que la casa de Papá Noel se encuentra en Korvatunturi, un monte del extremo norte de Finlandia. Solo sus elfos y renos navideños conocen el lugar exacto.

Aunque la ubicación exacta de su domicilio es un secreto, también mantiene abierta una oficina pública cerca de la ciudad finlandesa de Rovaniemi. En su aldea, situada en el Círculo Polar Ártico, Papá Noel recibe a amigos de todo el mundo todos los días del año. También le escriben personas de todas las edades y de todos los países del mundo, y recibe un total de medio millón de cartas al año.

Papá Noel es un embajador de buena voluntad que ha dedicado su vida a fomentar la felicidad de los niños y la bondad de todos nosotros. Pero su misión más importante consiste en recordar a personas de todas las edades que existe un mundo de cuentos de hadas y sueños donde todos son siempre bienvenidos.