

## EL EFECTO FRESH: HISTORIAS PARA ESTUDIANTES DE ESPAÑOL CURIOSOS

### EPISODIO NÚMERO 1: “Ser feliz en Finlandia”

Entrevista a Toini Uutela

Contacta con Ainoa Polo a través de [info@freshlinguas.com](mailto:info@freshlinguas.com)


En este episodio vamos a hablar de la felicidad. Aquí te dejo algunas fórmulas para expresar que te sientes bien.

Estoy bien...

★ **Vamos a aprender algunas expresiones...**

- En la gloria
- En el paraíso
- (Muy) a gusto
- En una nube
- Como unas castañuelas
- Emocionada
- Como una niña con zapatos nuevos
- Feliz de la vida
- Feliz como una perdiz

[www.freshlinguas.com](http://www.freshlinguas.com)



¡ATENCIÓN!

Si eres un **estudiante de español curioso de Finlandia** y estás viendo este episodio, te interesa conocer mi lectura graduada *Un corazón entre dos mundos*.

Este libro, publicado por Finn Lectura, es perfecto para mejorar tu español y disfrutar con las aventuras de María Elena, una profesora de español que vive en Finlandia.

Descúbrelo en la página de la editorial:



**ACTIVIDAD 1.** Para guiarte en la comprensión, Mira el índice de contenidos. En este episodio del episodio *El Efecto Fresh* vamos a hablar de:

1. Introducción
2. Cómo se conocieron Ainoa y Toini
3. Qué le aporta a Toini el club de lectura
4. ¿Es feliz Toini? ¿Qué piensa sobre la felicidad?
5. Aspectos que hacen que Finlandia sea un país feliz
6. Cómo vive el invierno
7. Cómo se celebra la Navidad
8. Las auroras boreales y una leyenda
9. Consejos para aprender español
10. La expresión preferida de Toini

**ACTIVIDAD 2. Escucha la introducción de la entrevista y responde:**

Finlandia ha sido elegida durante varios años consecutivos como el país más feliz del mundo en el *World Happiness Report*, un informe elaborado por la ONU.

La ONU elabora un **ranking**= una **escala** de los países más felices del mundo.

Finlandia **está** en el puesto número 1. Está en este puesto desde hace 8 años. **Lleva 8 años consecutivos= 8 seguidos** en ese puesto,

Pero ¿qué significa realmente esto?

Esto no quiere decir que todos los finlandeses sean felices todo el tiempo ni que sean los estudiantes más felices del mundo de forma individual.

Escucha bien y toma nota. El *ranking* mide factores como:

- Nivel de ..... general
- Confianza en .....
- Apoyo .....
- Calidad del ..... y sanitario
- Seguridad
- Equilibrio entre ..... y .....

Es decir, se trata más de **medir las condiciones sociales** y calidad de vida que de felicidad constante o individual.

Hoy vamos a hablar con Toini, que es finlandesa y que además vive en un lugar muy especial: Laponia, la región más al norte del país. Allí se encuentra Rovaniemi, conocida como la ciudad que es **residencia oficial** de Papá Noel.

Laponia es una región **tan fascinante como** fría. En invierno las temperaturas pueden bajar muchísimo, pero también se pueden ver **auroras boreales** y disfrutar de paisajes nevados increíbles. **A pesar del** clima extremo, los habitantes de Rovaniemi valoran cuatro cosas:

Escucha bien y completa:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**ACTIVIDAD 3. Curioseas, estudiante de español curioso.**

Seguro que te estás preguntando cuál es el *ranking* completo o en qué lugar está España. Los españoles, que estamos todo el día de fiesta y tenemos un carácter alegre y nos gusta divertirnos...

Aquí tienes el resultado. Escanea el resultado. Quizás solo sale el de 2024.

España está en el puesto ..... ¿Sorprendido/a? Otro día hablamos de esto.



Antes de empezar a escuchar la entrevista, ya que vamos a hablar de la felicidad, te recuerdo algunas expresiones para decir que alguien se siente bien y se siente feliz.

**ACTIVIDAD 4. Antes de ver la entrevista, lee las preguntas que debes responder después de ver o escuchar la entrevista. Te va a ayudar a conocer el vocabulario y enfocar más tu atención.****1. Según la introducción, ¿qué mide principalmente el ranking de felicidad?**

- a) Las emociones personales de cada ciudadano
- b) La calidad de vida general en el país
- c) La cantidad de dinero que gana la población
- d) El número de personas felices que viven en el país

**2. ¿Cómo se conocieron Ainoa y Toini?**

- a) Gracias a un curso de literatura que Ainoa dio en Laponia
- b) Porque Toini viajó a España
- c) Porque Toini se apuntó a un curso virtual
- d) Porque Ainoa viajó a Finlandia

**3. ¿Hace cuánto tiempo se conocen Ainoa Y Toini?**

- a) Se conocieron hace poco
- b) Se conocieron antes de la pandemia
- c) Se conocieron durante un curso en Rovaniemi
- d) Se conocieron durante la pandemia

**4. ¿Qué le aporta a Toini participar en el Club de Lectura?**

- a) Aprender nuevo vocabulario y hablar español sin miedo
- b) Conocer obras de autores españoles
- c) Le ayuda a mejorar la comprensión
- d) Conocer otros estudiantes

**5. Según Toini, ¿qué significa para ella la felicidad?**

- a) Sentir alegría cada día
- b) Estar satisfecha con su vida
- c) Sentir emociones positivas
- d) No tener problemas

**6. ¿Qué papel tiene la confianza en la felicidad según Toini?**

- a) Permite que las personas y las instituciones sean sinceras y transparentes
- b) Hace que todos estén de acuerdo siempre
- c) Evita los problemas sociales
- d) Hace que las personas trabajen más contentas

**7. Según algunos historiadores, ¿qué ayudó a unir al pueblo finlandés?**

- a) La independencia del país
- b) La guerra civil
- c) La guerra de invierno durante la Segunda Guerra Mundial
- d) La entrada en la Unión Europea

**8. ¿Cómo se adaptan los finlandeses al frío extremo?**

- a) Aunque están acostumbrados, en invierno salen menos de casa
- b) Viajando al sur en invierno
- c) Usan ropa de abrigo y edificios bien preparados
- d) Tienen un buen sistema de calefacción para dar calor.

**9. ¿Cómo funcionan en general la sociedad y los servicios públicos en Finlandia según Toini?**

- a) Funcionan mejor en verano
- b) Funcionan bastante bien y son igualitarios
- c) Funcionan solo en las ciudades grandes
- d) En Finlandia todo es más fácil

**10. ¿Qué aspecto necesita una reforma según Toini?**

- a) El transporte público
- b) Los servicios de salud
- c) El sistema educativo
- d) La administración

**11. Si los finlandeses se mudan a otro país, ¿a dónde suelen ir primero?**

- a) Suecia
- b) España
- c) Alemania
- d) Francia

**12. Hay un grupo de finlandeses que viven en España en invierno.**

- a) Los estudiantes
- b) Los jubilados
- c) Los estudiantes de español
- d) Las personas que teletrabajan

**13. ¿Qué elementos hacen especial Laponia para los turistas en invierno?**

- a) Los festivales
- b) Las celebraciones navideñas
- c) El Museo de la Nieve
- d) La naturaleza, la nieve y Papá Noel

**14. ¿Cómo suele celebrar Toini la Nochebuena?**

- a) Con una fiesta con toda la familia
- b) Viajando a otro país
- c) Encendiendo velas en el cementerio
- d) Cocinando para amigos

**15. ¿Qué actividades menciona Toini que se pueden hacer en Laponia en primavera?**

- a) Nadar en el mar
- b) Esquiar y pescar sobre los lagos congelados
- c) Hacer senderismo
- d) Recoger uvas

**16. ¿Durante qué época se pueden ver normalmente las auroras boreales?**

- a) En otoño
- b) De septiembre a marzo
- c) En invierno
- d) Hasta septiembre

**17. Según la tradición que le contó su abuela, ¿qué no se debe hacer cuando ves una aurora boreal?**

- a) Hacer fotos
- b) Hablar
- c) Silbar
- d) Pedir un deseo

**18. ¿Qué significa la expresión “más vale tarde que nunca”?**

- a) Es mejor hacer algo tarde que no hacerlo
- b) Es importante hacer las cosas de valor
- c) Es mejor esperar el momento perfecto
- d) Es preferible no hacer algo si es demasiado tarde

**19. ¿Qué frase resume la filosofía de los habitantes de Laponia?**

- a) Vivir en armonía con la naturaleza y la gente
- b) Vivir en equilibrio con el mundo
- c) Amar la nieve y la naturaleza en general
- d) Respetar al resto de habitantes

**20. “Intento estudiar español sin pausa, pero sin prisa”. Quiere decir:**

- a) Sin parar
- b) Con calma, pero de forma constante
- c) Lentamente
- d) Estudiando de forma intensiva

**ACTIVIDAD 5. La curiosidad o leyenda sobre las auroras boreales que cuenta Toini en la entrevista es la siguiente:**

Cuando Toini era pequeña, su abuela le dijo que **no es bueno silbar cuando aparecen las auroras boreales**. Según la leyenda, a las auroras no les gusta oír a alguien silbar. Si alguien silba, **pueden empezar a moverse y bailar muy rápidamente e incluso caer sobre la persona**.

Por eso, según esta tradición, **hay que respetar las auroras boreales**, porque no son solo un fenómeno luminoso, sino que también tienen **una fuerza mágica**.

**ACTIVIDAD 6. Vamos a revisar algunas frases y construcciones importantes porque son muy prácticas y algunas que no se han dicho correctamente en el pódcast. Completa las siguientes frases.**

1. La vida ..... que debemos disfrutar.
  2. Durante la primavera las tardes .....
  3. Los finlandeses ..... de su país.
  4. La temperatura de Finlandia ahora ..... que cuando Toini era pequeña.
  5. Los jóvenes ..... y a ellos no les gusta recoger bayas.
  6. Toini ....., hace muchas actividades físicas.
  7. La sociedad ..... en esa época.
  8. La sociedad finlandesa ..... e igualitaria.
- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| a) son más largas   | e) es un regalo      |
| b) están orgullosos | f) es transparente   |
| c) es más alta      | g) está muy en forma |
| d) son perezosos    | h) estaba polarizada |

**Toini da algunos trucos para aprender español. Usa la estructura “es importante que”: con esta forma debemos usar el presente del subjuntivo. Completa los trucos que te presentamos.**

Es importante que nosotros, los estudiantes, (leer) ..... textos, (escuchar) ....., (ver) ..... programas de televisión, (aprender) ..... sin prisa, pero sin pausa. Es fundamental que (hablar) ....., y (cometer) ..... errores para poder avanzar.

**ACTIVIDAD 7. Te presentamos un resumen de la entrevista. Complétalo con las palabras adecuadas.**

LA CONFIANZA – LA NATURALEZA – FELICIDAD – INVIERNO – COMETER – LAS INSTITUCIONES – INTENSO –  
TRADICIÓN – TURISTAS – EL SILENCIO – CONSECUTIVOS – VALORAN

Finlandia aparece desde hace ocho años ..... como uno de los países con más  
..... del mundo. Sin embargo, este ranking no mide solo emociones personales, sino  
también factores como la calidad de vida, ..... en la sociedad y el buen funcionamiento  
de .....

Toini vive en Laponia, una región del norte donde el frío es muy ..... durante gran  
parte del año. A pesar de esto, muchas personas valoran la tranquilidad, ..... y el  
contacto con .....

En ..... muchos visitantes llegan para ver la nieve, las auroras boreales y a Papá Noel.  
Por eso, el turismo es importante y muchos ..... visitan la región.

Durante la Navidad, una ..... muy especial en Finlandia es encender velas en el  
cementerio para recordar a los familiares.

Para aprender español, Toini cree que lo más importante es practicar y hablar sin miedo a  
..... errores.

**ACTIVIDAD 8. Recoger bayas es una de las actividades preferidas de Toini. ¿Será ese el secreto de Toini para mantenerse en forma? Descubre el nombre de algunos de estos frutos del bosque tan buenos para la salud en español. Escribe aquí el nombre:**



.....  
.....  
.....

## SOLUCIONARIO

### Actividad 2

- Nivel de **bienestar** general
- Confianza en **las instituciones**
- Apoyo **social**
- Calidad del **sistema educativo** y sanitario
- Seguridad
- Equilibrio entre **vida personal y trabajo**

Escucha bien y completa:

1. **La conexión con la naturaleza**
2. **La tranquilidad**
3. **El silencio**
4. **La vida sencilla**

### Actividad 4

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| 1. B | 8. C  | 15. B |
| 2. C | 9. B  | 16. B |
| 3. D | 10. B | 17. C |
| 4. A | 11. A | 18. A |
| 5. B | 12. B | 19. A |
| 6. A | 13. D |       |
| 7. C | 14. C |       |

### Actividad 6

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. E | 4. C | 7. H |
| 2. A | 5. D | 8. F |
| 3. B | 6. G |      |

Es importante que nosotros los estudiantes **leamos** textos, **escuchemos** y **veamos** programas de televisión, **aprendamos** sin prisa, pero sin pausa. Es fundamental que los alumnos **hablemos** y **cometamos** errores para poder avanzar.

Finlandia aparece desde hace ocho años **consecutivos** como uno de los países con más **felicidad** del mundo. Sin embargo, este ranking no mide solo emociones personales, sino también factores como la calidad de vida, **la confianza** en la sociedad y el buen funcionamiento de **las instituciones**.

### Actividad 7

Toini vive en Laponia, una región del norte donde el frío es muy **intenso** durante gran parte del año. A pesar de esto, muchas personas valoran la tranquilidad, **el silencio** y el contacto con **la naturaleza**. En **invierno** muchos visitantes llegan para ver la nieve, las auroras boreales y a Papá Noel. Por eso, el turismo es importante y muchos **turistas** visitan la región. Durante la Navidad, una **tradicción** muy especial en Finlandia es encender velas en el cementerio para recordar a los familiares. Para aprender español, Toini cree que lo más importante es practicar y hablar sin miedo a **cometer** errores.

### Actividad 8

La frambuesa, la mora, el arándano, la aronia, la grosella, la fresa, las bayas de goji y el madroño.