

Guía para

# Finlandia





# ÍNDICE

check list 

- Bases de participación
- Consorcios
- Trámites previos
- Trámites UACJ
- Vuelos
- Hospedaje
- ¿Cómo llegar a la ciudad destino?
- Llegando a tu ciudad
- Finlandia
- Clima
- Luz Solar
- Vestimenta
- Escuela
- Seguridad
- Banco
- Salud
- Transporte Local
- Alimentación
- Mandado
- Cultura
- Grupos de apoyo estudiantil
- ¿Qué llevar en la maleta?
- Recomendaciones generales para Finlandia
- Red Intercultural Estudiantil (RIE)
- Directorio SCI



# Bases de participación

REFERENCIA  
123.456.789

Si deseas participar en una movilidad académica internacional, requieres lo siguiente:

- 1 Estar inscrito en el semestre regular.
- 2 Contar con un **promedio general** mínimo de **8.5**
- 3 Haber concluido el nivel básico del programa educativo.
- 4 Haber **cursado al menos 20 materias** del programa educativo (Licenciatura) o haber concluido el primer semestre de posgrado.
- 5 **No adeudar asignaturas** de semestres anteriores.
- 6 No ser candidato para egresar al término de la estancia.
- 7 En todas las **estancias internacionales se requiere acreditar el idioma inglés**, según su aplicación:



- Instituciones de América Latina y El Caribe: 450 puntos TOEFL ITP.
- Instituciones en América del Norte, Asia y Europa 550 puntos TOEFL ITP o el requerido por la IES.
- Instituciones con idioma diferente al inglés y español deberán acreditar el idioma inglés 500 puntos TOEFL ITP, además del idioma del país que aplica en el nivel requerido por la Institución destino.



**Nota:** La información puede variar por periodo y por convocatoria. Para más información de las convocatorias de movilidad estudiantil, revisa el sitio web [https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad\\_estudiantil.html](https://www.uacj.mx/internacionalizacion/movilidad_estudiantil.html)



## Consortorios

Para realizar tu estancia académica en Finlandia, debes aplicar por medio del consorcio CONAHEC (Consortio para la Colaboración de la Educación Superior en América del Norte) o por medio del convenio bilateral que existe entre la UACJ y University of Eastern Finland.

*\*El listado de universidades participantes se actualiza cada semestre en las páginas oficiales de los consorcios y en las convocatorias de movilidad estudiantil de la UACJ*



# Trámites

## previos

### Trámite permiso de residencia:

Es importante que sepas que nosotros, en calidad de ciudadanos mexicanos, no necesitamos de una visa para poder entrar al país, ni al área de Schengen, aunque sí, es necesario que cuentes con un permiso de residencia, puesto que tu estadía se alargará más de tres meses.

Este permiso de residencia deberás tramitarlo en idioma inglés, en la página de migración del país, ahí tendrás que llenar una solicitud online, escanear todos los documentos que se te requieran sin excepción alguna, y agendar una cita en la Embajada Finlandesa en la Ciudad de México, para posteriormente presentar todos los documentos en original y también comprobar tu identidad.

Los documentos que te serán requeridos tanto en la página de migración, como en la Embajada finlandesa, serán; pasaporte, carta de aceptación de la institución educativa, estado de cuenta, seguro médico, certificado de beca de colegiatura o comprobante de pago de colegiatura y fotografía tamaño pasaporte.

El costo de este permiso es de \$350 euros, que son alrededor de \$9,130 pesos mexicanos (datos a octubre 2020). De igual forma, la página web oficial de migración del país es la siguiente: <https://enterfinland.fi/eServices>, así como también la de la Embajada de Finlandia en México; <https://finlandabroad.fi/web/mex/pagina-principal>.

## Trámites UACJ:

Previo a tu partida, deberás cumplir con algunos requisitos necesarios como:

- Contar con tu seguro de gastos médicos mayores.
- Estar dado de alta en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME) de la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE).
- Dejar listo lo referente a tu cuenta Santander, en caso de contar con apoyo financiero, así como tener instaladas las aplicaciones del banco en tu celular y tu computadora.
- Estar pendiente de los correos de la Jefatura de Movilidad Estudiantil para más indicaciones previas a tu partida.



⌚ Con relación al equipaje, el peso permitido para documentar sin costo extra en vuelos internacionales es de 23 kg, esto en la mayoría de las aerolíneas, y de 10 kg para llevar en cabina. Además, debes llevar contigo los siguientes documentos al momento de abordar: pasaporte, permiso de residencia finlandesa, así como también tener en consideración que, si tu vuelo hace escalas en Estados Unidos, deberás llevar contigo tu visa estadounidense vigente.

Es necesario señalar que para llegar a Finlandia desde México siempre habrá por lo menos una escala en donde tendrás que cambiar de avión para continuar con tu viaje. El tiempo recomendable para hacer una escala es de dos horas y media como mínimo, ya que los aeropuertos son muy grandes y por lo tanto tomará tiempo llegar de una sala de abordar a otra. Entre tus escalas puedes aprovechar para comer, estirarte, ir al baño y descansar. Por otro lado, las escalas muy largas, que pueden ser hasta de ocho horas o más, tienden a ser más cansadas y caras, ya que tienes que pagar hospedaje y alimentos, así que no es recomendable que tengas escalas tan largas.

Respecto a los costos de los vuelos, pueden variar dependiendo de tus fechas de salida y de regreso, la anticipación con que compres tu vuelo, la aerolínea, así como la ciudad de salida y destino. En este país, los precios van de los \$20,000 a los \$40,000 pesos mexicanos. (Datos a octubre 2020). De igual forma, es recomendable que compres el vuelo hasta Helsinki y luego utilizar el tren para llegar a tu ciudad.

Por otra parte, no es necesario que lleves mucho dinero contigo durante el viaje, únicamente lo indispensable para comida, transporte público y propinas, lo cual sería un aproximado de cien dólares. En este caso, lo más recomendable es que lleves dólares, puesto que son más fáciles de cambiar, de igual manera es más conveniente que cambies dólares por euros en un aeropuerto europeo, porque tienen mejor tipo de cambio que en México o Estados Unidos.

El tiempo de traslado desde México hasta tu ciudad destino puede durar generalmente entre veinte y treinta horas, dependiendo de tus escalas y el tipo de transporte a tu ciudad de destino. Es importante que sepas que es más rápido y cómodo tomar el tren de Helsinki a tu ciudad que el autobús y que el costo del tren va de los 20 a 40 euros. (Datos a octubre 2020). Sobre las opciones de salida de los vuelos, es más barato salir de Estados Unidos, pero en caso de no tener visa estadounidense, deberás asegurarte de que tu vuelo no haga escalas en los Estados Unidos.

Existen opciones para encontrar hospedaje en este país, y en todas ellas debes recibir un contrato de renta en donde se estipula la cantidad mensual a pagar, la ubicación del inmueble, lo que se incluye en la renta y las reglas de convivencia.

Algunas de las opciones que podrían servirte al momento de buscar alojamiento son Joensuu Elli, con un costo de \$240 euros mensuales aproximadamente (<https://haku.joensuunelli.fi/en/>), Airbnb, donde los precios rondan los \$300 a \$400 euros al mes (<https://www.airbnb.fi/>), y Tori, con un aproximado de \$400 mensuales (<https://www.tori.fi/>). (Datos a octubre 2020).

## ¿Cómo llegar a la ciudad destino?

 Como te hemos mencionado, el tren es la mejor opción para viajar dentro del país, ya que es más rápido y cómodo que el autobús. Cabe mencionar que la única compañía de tren en el país es propiedad del gobierno, su nombre es "VR", y su página web es; <https://www.vr.fi/en>.

 El tiempo de traslado en tren es de cuatro horas y media de Helsinki a Joensuu y de cuatro horas de Helsinki a Kuopio, con un costo entre 15 y 40 euros (datos a octubre 2020), dependiendo de la anticipación con que compres tu boleto.

## Llegando a tu ciudad:

 Lo más recomendable es llegar a tu ciudad destino al menos una semana antes de que inicien las clases, así podrás adaptarte mejor y conocer la ciudad antes de comenzar la escuela.

Es necesario recalcar, que cuando llegues a Finlandia debes presentarte en la oficina de migración para registrar tu dirección y obtener tu número de seguro social.

Así mismo, tu universidad receptora te pedirá que te registres como nuevo alumno y deberás presentarte con tu pasaporte en las oficinas administrativas de la universidad para matricularte, esto, generalmente es en la primera semana de inicio de clases.

# Finlandia

Es un país nórdico y es miembro de la Unión Europea. Se encuentra cerca de Estonia, Suecia, Noruega y Rusia. La capital del país es Helsinki y tiene dos idiomas oficiales, el finlandés y el sueco, pero casi toda la población habla también inglés, siendo, además, la moneda utilizada en el país, el euro, la diferencia horaria es de ocho o nueve horas más en el país, dependiendo de la estación del año.



El tipo de enchufe es el utilizado en todo Europa, de entradas redondas, y el voltaje es el mismo que en México.

En términos de superficie, este es el séptimo país más grande de Europa, pero tiene una densidad de población muy baja, siendo de 5,5 millones aproximadamente, asimismo el país tiene alrededor de mil lagos, y el agua cubre el 10% de la superficie total del país, al mismo tiempo que los bosques cubren más de dos tercios del país.

## Clima:

Finlandia tiene un clima predominantemente subártico. Además de contar con cuatro estaciones distintas, es importante señalar que, durante el verano, la temperatura diurna más alta en el este del país, ocasionalmente sube por encima de los 25 °C (grados Celsius), mientras que durante los meses de invierno, particularmente en enero y febrero, son comunes las temperaturas de -20 °C.

Incluso si las temperaturas en el invierno pueden parecer duras, Finlandia tiene un clima mucho más suave que otras áreas en latitudes similares, y se debe a los numerosos lagos, el Mar Báltico y las corrientes de aire del Océano Atlántico calentadas por la Corriente del Golfo.

## Luz solar:

Durante el verano hay luz diurna casi todo el día, alrededor de veinte horas, mientras que, en invierno, solo hay unas pocas horas de luz diurna, siendo estas, alrededor de cuatro horas. Debido a la falta de luz en el invierno, es recomendable que tomes vitaminas y tengas una rutina diaria muy activa porque podría sentirse un poco de nostalgia debido al clima.

La primera nevada suele asentarse en noviembre y el paisaje suele estar cubierto de nieve en diciembre. Los primeros signos de la primavera se pueden ver en marzo y la nieve comienza a derretirse gradualmente en abril.



## Vestimenta:

Las noches polares duran 51 días al norte del Círculo Polar Ártico, cuando el sol no se eleva directamente sobre el horizonte y los lagos se congelan con frecuencia, e incluso los mares a veces se congelan en la cima del invierno.

Es muy importante que lleves la ropa adecuada, puesto que durante la mitad del año hace mucho frío. En primavera lo adecuado es que uses ropa abrigadora pero ligera, basta con traer siempre cubiertas piernas y brazos, mientras que, en verano, podrás utilizar ropa más ligera como manga corta, shorts, etc. En otoño, requerirás ropa para lluvia, y aguanieve, botas impermeables, y rompevientos impermeable. En el caso concreto de invierno, en la siguiente liga se recomienda como vestir adecuadamente durante esta estación; <https://www.visitfinland.com/video/how-to-dress-right-and-enjoy-the-winter/>.



Estas recomendaciones principalmente dicen que utilices hasta tres capas de ropa. La primera capa de ropa constará de ropa interior térmica de manga larga y calcetines. La segunda capa, podrá ser sweater, pantalón, calcetines gruesos y bufanda, y la tercera capa corresponden a un abrigo o chamarra gruesa, pantalones de nieve o impermeables, gorro que te cubra las orejas, guantes impermeables y gruesos, así como botas impermeables.

## Escuela:

En el caso de The University of Eastern Finland (UEF), se utilizan dos métodos de enseñanza: lecturas y seminarios. Lectura es cuando el profesor hace una presentación y explica el tema sin tener la participación de los alumnos, y seminario es cuando los alumnos participan durante la explicación del profesor. Las clases tienen una duración de cuatro a ocho semanas, aproximadamente. La equivalencia de las calificaciones, o su significado, es la siguiente:

La UEF tiene dos campus Kuopio y campus Joensuu. En este caso es importante que elijas materias en un solo campus, ya que cada campus está a dos horas de distancia en tren, siendo que Kuopio se localiza un poco al centro del país, y Joensuu al este, muy cerca de Rusia.

La UEF es parte del Student Union, la cual es una organización encargada de buscar beneficios para los estudiantes, tanto dentro como fuera de

5	Excelente
4	Muy bien
3	Bien
2	Satisfactorio
1	Suficiente
PASS	Bien

la universidad, para poder ser parte, necesitas pagar la cuota de membresía semestral o anual para poder acceder a la credencial que te dará los beneficios de la organización, y que también podrás utilizar como credencial oficial de la universidad.

Algunos de estos beneficios, son tales como; descuento de comida en los restaurantes del campus, dejando el costo por comida en \$1.98 euros (Datos a octubre 2020), descuento en VR y transporte público, derecho a consulta médica sin costo en el departamento de salud de la universidad.

## Seguridad:

Sin duda, Finlandia es uno de los países más seguros del mundo, lo cual resulta ser muy evidente una vez que llegas al país, sin embargo, siempre debes cuidar tus pertenencias, y evitar exponerte a riesgos innecesarios, sobre todo con las personas en estado de ebriedad, ya que el país también tiene un problema de salud pública importante: el consumo de alcohol.



## Banco:

En este país, el retiro de efectivo es muy fácil ya que puedes utilizar cualquier cajero automático con tus tarjetas mexicanas, siempre y cuando sean Visa o Máster Card.

No es necesario tener grandes cantidades de efectivo, ya que todos los establecimientos aceptan tarjeta y el tipo de cambio del banco es igual que al utilizar efectivo, asimismo es posible abrir una cuenta de banco en el país, siempre y cuando cuentes con tu número de seguro social.



## Salud:

En University of Eastern Finland (UEF) ofrecen atención médica preventiva, dental y de salud mental a los estudiantes extranjeros que decidan pagar la cuota de la unión estudiantil (Student Union).

Todos los detalles puedes verlos en las guías estudiantiles que te brinda la universidad, tanto en su página web y una vez hayas sido aceptado, o durante la semana inducción.

No obstante, ante todo, asegúrate de tener un buen seguro de vida y gastos médicos antes de dejar el país e iniciar tu intercambio, no solo es un requisito indispensable para el proceso con movilidad y tu visa, sino que puede resultar de mucha ayuda en caso de que llegaras a enfermarte o tener algún tipo de accidente.

Además, sobre todo si te toca ir durante el semestre enero-junio, donde prácticamente la mayoría del día esta oscuro durante los primeros tres meses, lleva contigo un suplemento de vitamina D, y compensar esos rayitos de sol que no recibirías por algún tiempo. Una consulta médica puede llegar a costar hasta 16€. El sistema de salud es muy bueno, pero puede ser costoso para estudiantes extranjeros que no cuentan con seguro.

## Transporte local:

El transporte más utilizado por los ciudadanos, estudiantes y estudiantes de intercambio es la bicicleta, puesto que puedes ir a todas partes con ella, ya que las ciudades están completamente adaptadas para que el ciclista tenga todas las facilidades al momento de circular.



Por otro lado, es importante añadir que, la compañía de transporte local en Joensuu es JOJO, y su página web oficial es <https://jojo.joensuu.fi/en/web/jojo-english>, esta compañía tiene una aplicación móvil con la cual puedes ver a qué hora pasará el próximo autobús y cuál es tu parada más cercana.

El costo del transporte público es de \$2 euros (Datos a octubre 2020), y puedes pagarlo en efectivo o con tu Waltti Card, aunque de igual forma, existe un boleto mensual, el cual tiene un costo de \$50 euros (Datos a octubre 2020), y puedes hacer uso del transporte público las veces que desees, en un lapso de treinta días.

## Alimentación:

Si hay algo que distingue a la cocina finesa es que, dependiendo del área que visites, vas a encontrarte con algunos platillos tradicionales que la identifican, por ejemplo, en la zona de Karelia es muy conocida la Karjalanpiiraka (traducido como pay de Karelia), de hecho, es uno de los snacks más queridos en todo el país; una deliciosa empanada de masa rye, rellena en su mayoría de arroz y en ocasiones de papa.

Debido al tipo de clima que se vive en Finlandia, se pueden encontrar cosas como frutos rojos, todo tipo de hongos silvestres, pescados (el salmón siendo uno de los más recomendados) e incluso carne de venado, aunque esta última no es tan común debido a su alto precio. En general, la dieta finesa se centra mucho en productos frescos, naturales, saludables, reconfortantes para el clima tan helado y claro, postres, muchos pasteles, galletas y pays.

Los horarios de comida pueden variar un poco al que estamos acostumbrados en Latinoamérica, mientras para el desayuno es más común solo un café o avena, la comida o almuerzo se consume generalmente entre las 11 de la mañana y la 1 de la tarde, y la cena, siendo el platillo más fuerte, entre 6 y 7 de la tarde. Además, entre el almuerzo y la cena es muy común consumir un tipo de aperitivo, generalmente café (los fineses aman al café) y un tipo de postre; te recomendamos totalmente unirse a esta tradición y disfrutar de la cultura finesa.

Te aconsejamos que pruebes Poronkärstys (carne de reno servida con patatas y frutos rojos), Grillimakkara (salchichas finlandesas), Leipäjuusto (queso finlandés elaborado con leche de vaca y luego frito o cocido al horno y servido con mermelada).

Ahora, si hablamos de productos internacionales, es importante que tomes en cuenta que algunos son muy difíciles de encontrar (al menos a un precio accesible) o casi imposible. Por ejemplo, cosas como el aguacate, limones, tomatillos o tipos de chiles muy comunes en México, son caros y escasos, mientras que productos como el Tajín, saladitas, dulces con chamoy o galletas Gamesa son prácticamente inexistentes.

Resumiendo, si bien puede resultar difícil no poder consumir cosas a las que estamos acostumbrados o quedarnos sin el dinero de la semana en caso de decidir comprarlos, con la actitud correcta podemos empezar a abrazar los nuevos sabores que encuentres en Finlandia y, aunque algunas cosas puede que no te gusten, procura conocer lo más que puedas y tener una mente abierta para lo que esta nueva experiencia gastronómica te presente.



## Mandado:

Existen tres supermercados base a los que la mayoría de los fineses y extranjeros acuden para comprar su mandado: SMarket, KMarket y Lidl (de origen alemán).

Aunque cada uno tiene sus particularidades, te dejamos las siguientes recomendaciones para hacer tus compras como todo un nativo:

- 1 Procura familiarizarte con el nombre de productos de uso común (frutas, verduras, leche, productos de limpieza, etc.) para que no te sea tan difícil encontrarlos ya que todos los anuncios y letreros están escritos en fines, sin embargo, tampoco te preocupes, en caso de no saber algo puedes preguntarle a un empleado de la tienda; los fineses son personas muy amables además de que en su mayoría hablan muy bien el inglés.
- 2 Cuando compras frutas y verduras necesitas pesarlas por ti mismo en una báscula que encuentras en dicha área, marcar el número del producto que quieres comprar y guardar el ticket que te da la maquina con el que te cobrarían en las cajas.

- 3 Aunque el efectivo se maneja de manera habitual, la mayoría de las personas hacen cualquier pago con tarjeta de crédito o débito, de hecho, no tendrás problema de pagar de esta manera en casi todo tipo de lugares, negocios pequeños.
- 4 ¡Descuentos! Los supermercados fineses se distinguen por tener muy buenos descuentos en sus productos, por lo que te recomendamos buscarlos (usualmente marcados con etiquetas de distintos colores) y, sobre todo, ir a comprar tu mandado dentro de la "hora feliz"; generalmente poco antes de cerrar, la mayoría de las tiendas ponen muy buenos descuentos a todo tipo de productos.
- 5 Si alguna vez tienes la oportunidad, la experiencia de ir a un mercado local es algo muy recomendable; no solo puedes conocer una parte muy importante de la vida diaria de los fineses, sino que también puedes encontrar productos que los supermercados no venden a precios más accesibles.

## Cultura:

Para concluir, es conveniente mencionar que la cultura finlandesa es muy interesante. Entre las actividades más interesantes están las saunas, las cuales son tradicionales en todo Finlandia, es decir, forman parte del vivir diario.

De igual forma, meterse a los lagos congelados también es una tradición y es una experiencia que no puedes desaprovechar. Algo similar ocurre con el cazar auroras boreales, la cual es una de las actividades más entretenidas dentro de la cultura finlandesa, ya que se convierten en un convivio con los amigos y se interactúa con la naturaleza.

## Grupos de apoyo estudiantil:

En University of Eastern Finland (UEF) si existe un grupo de apoyo estudiantil, de hecho, te los presentan en los primeros días de tu curso de inducción.

Ellos te pueden apoyar con dudas que tengas en relación con tus clases o tu intercambio en general, además de que a lo largo del semestre organizan muchísimas actividades recreativas, eventos deportivos, artísticos, de integración (como cenas internacionales y cafés de idioma) e incluso viajes a varios destinos dentro y fuera de Finlandia.

Te recomendamos, antes o una vez llegando a Finlandia, buscar este tipo de grupos; para ello puedes preguntar en la oficina de movilidad de tu universidad destino o buscar en su página web.

Y no te preocupes, siempre va a haber alguien dispuesto a ayudarte si necesitas asesoría en un tema o si te interesa unirse a algún tipo de actividad, sea finés o extranjero, alumnos, docentes y/o personal administrativo.

## ¿Qué llevar en la maleta?

Lo mejor es llevar lo más indispensable y no sobrecargar tu equipaje.

Por ejemplo, la ropa de invierno generalmente ocupa algo de espacio y peso, si bien es recomendable llevarla de una vez desde tu país de origen, si tienes la oportunidad te aconsejaría buscarlas estando allá, no solo porque se podría encontrar de mayor calidad siendo que están hechas para un país que pasa por ese clima tan helado todos los años, sino también porque en ocasiones, sobre todo si vas a tiendas de segunda mano (#IntercambistaHack) puedes encontrarla a precios más accesibles que en México.



Otro aspecto importante son los productos electrónicos, busca un adaptador de tipo F para conectar tu laptop, celular, etc., además comprueba que tengan resistencia al tipo de voltaje de por allá (230 V y 50 Hz), ya que es diferente al que se maneja aquí y podría causarles algún daño o incluso descomponerlos por completo. Muy importante llevar una batería recargable que puedas llevar contigo en caso de que estés en un lugar donde no encuentres conexiones eléctricas.

## Recomendaciones generales para:

*Finlandia:*

Finlandia es un país bellissimo, lleno de mucha riqueza en paisajes, destinos turísticos, cultura, arte, deporte, respeto por los demás, educación y, sobre todo, por su gente, sin embargo, también es muy distinto a México, por tanto, puede causar varios choques culturales a lo largo de tu intercambio.

No te preocupes, es parte de la experiencia, a continuación, te dejamos cinco recomendaciones para afrontar el choque cultural:

- 1 Lo más importante es la actitud, si bien al inicio puede ser difícil acostumbrarse a los cambios o a la lejanía de nuestra familia, amigos y a la cultura a la que estamos acostumbrados, todo puede volverse mucho más interesante y enriquecedor cuando te empiezas a involucrar en la vida estudiantil, a conocer y compartir con personas de todas partes del mundo y a ver lo bonito de este país, ¡se uno con Finlandia!
- 2 Si llevas a cabo tu intercambio durante el periodo enero-junio, trata, durante las primeras semanas después de tu llegada, de ir acomodando tu reloj biológico a las pocas horas de luz que se viven en el invierno; establece una rutina de sueño que vaya borrando los estragos del jetlag (desfase horario). La vida allá sigue sin importar el frío o el que esté completamente oscuro a las 3 de la tarde, yendo de la mano con el consejo anterior, ¡involúcrate en actividades tan pronto como puedas!

- 3 Busca adaptarte a sus costumbres y estilos de vida, un aspecto muy importante para los fineses es el respeto por los demás, esto aplica desde la impecable puntualidad en cualquier ocasión y evento, consideración por el espacio personal de los demás, cuidado de la naturaleza, e incluso usar lociones o perfumes que no lleguen a perturbar a los demás.
- 4 ¿Eres de las personas que le incomoda el silencio? Tranquilo, en Finlandia el silencio es algo totalmente aceptable e incluso aceptado. La mayoría de los fineses no intentarían o te incitarían a llenar un silencio en medio de una conversación o estando en un lugar público (p, ej. un restaurante, el camión o caminando por la calle) a menos de que sientan necesario decir algo; buscan no interrumpir cuando están hablando contigo u otra persona y esperan a que los demás terminen de hablar.
- 5 Paciencia, al inicio puede ser difícil romper la barrera cultural entre los fineses y personas de otra cultura, ¡no te rindas! Interésate por su cultura, modismos y formas de vida, verás que poco a poco sentirás su calidez y hospitalidad, con suerte y la actitud correcta podrás tener amigos para toda la vida en Finlandia.



Resumiendo, trata de no dejarte llevar por comentarios como “es que allá no es igual aquí”, en efecto no es igual a aquí, pero ¿acaso no es ese el chiste de realizar una estancia?, conocer nuevas formas de vida, visiones, personas y lugares.

En aspectos generales, los fineses son de las personas más hospitalarias, amables y leales que conocerás, cuando te dejas llevar por su cultura y la experiencia te llenas de una calidez muy especial que incluso te hace olvidar el frío o cualquier otra dificultad.

*Nota: Los precios y montos pueden variar según la fecha de búsqueda.*

*Revisar las paginas indicadas en cada sección para datos actualizados a la fecha*

## Red Intercultural Estudiantil (RIE):

La Red Intercultural Estudiantil (RIE) es un proyecto social, formado por un grupo de estudiantes y egresados voluntarios con interés en la movilidad estudiantil, que ayuda en los procesos de internacionalización de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Apoyan en tres diferentes áreas: anfitrión, difusión e internacionalista. Entre sus diversas actividades, se encuentra la realización de guías por país para apoyo a futuros estudiantes que realicen movilidad estudiantil.

Si tienes dudas sobre tu destino, puedes contactar al RIE en sus diferentes redes sociales para que te guíen en el proceso, por medio del programa Amigo Guía UACJ.



 @rieuacj  @rie\_uacj

 @red\_intercultural\_estudiantil

 Red Intercultural Estudiantil UACJ

 [Blog/https://rieuacj.wordpress.com/](https://rieuacj.wordpress.com/)

 [tiktok.com/@rieuacj](https://tiktok.com/@rieuacj)

## Directorio SCI:

Dirección General de Vinculación e Intercambio  
Mtra. Tania D. Hernández García

Subdirección de Cooperación e Internacionalización  
Mtra. Yadira I. Márquez González

Responsables de Convocatoria:  
Jefatura de Movilidad Estudiantil  
Mtro. José María Palacios Varela

 [mov.estudiantil@uacj.mx](mailto:mov.estudiantil@uacj.mx)

 (656) 688 2100

“Una parte de mí se quedó en Finlandia y llevo conmigo una parte de ella con mucho cariño, espero que, en caso de elegirlo como su país destino, también pueda llenarlos de experiencias únicas y valiosas para su vida. Moi moi, hyvä matkan! (¡Adiós y buen viaje!)”  
Cindy Cabral

## **Colaboradores RIE y exmovilidad:**

Alexandra Palacios Peña  
Babatunde Oluwayimika Popoola  
Cindy Cabral Toscano

Diseño: Saira L. Herrera Gamboa

*Nota: Toda la información recopilada en este documento es según la experiencia de estudiantes UACJ quienes realizaron una estancia de movilidad en dicho país en semestres anteriores, por lo que la información o los datos pueden cambiar. Es responsabilidad de los(as) nuevos(as) candidatos(as) confirmar los datos en las páginas oficiales de embajadas y/o según la información brindada por la universidad receptora.*

*Finlandia  
here we go!*

