



# MITOLOGÍA

# FIKA

pausa, café y conexión



# ¿Qué es el momento **Fika?**

El Fika es una tradición sueca que combina café, algo dulce y una pausa consciente.



Tiene su origen en Suecia y forma parte de la cultura diaria.



# ¿Cuándo se hace?

El Fika suele tomarse 2 veces al día:



- Media mañana  
(9:30 – 10:30 a.m.)
- Media tarde  
(3:00 – 4:00 p.m.)

Es un momento social, sin prisas ni pantallas.



# Mas allá de Suecia

Aunque nació en Suecia, hoy el

Fika se practica en:

- Oficinas modernas
- Espacios de coworking
- Cafeterías de especialidad



Puedes hacerlo donde quieras...

Normalmente se disfruta:

- Acompañado (amigos, familia o colegas)
- Con algo dulce (canela, galletas o pan)



“

La vida es dura, pero el café es bueno

**Anónimo**

”



Omar Ortiz

**Barista**



CAFÉ DE ESPECIALIDAD



**MITOLOGÍA**