

)NLNYFQ 2NSNRFQNXR 9FPNSL (TSYWTQ TK 9JHM  
2TWJ .SYJSYNTSFQ 1NKJ

In an age of constant notifications and endless scrolling, digital minimalism offers a refreshing path toward a more meaningful life. It is a philosophy of using technology purposefully, focusing on essential tools while eliminating distractions that erode attention and well-being.

The modern digital environment is designed to capture and monetize attention. Social media algorithms encourage compulsive checking, while mobile apps send frequent alerts to keep users engaged. This constant stimulation fragments concentration and can contribute to anxiety, sleep problems, and reduced productivity.

Digital minimalism starts with identifying core values—what truly supports work, relationships, and personal growth. From there, individuals can practice deliberate reduction: uninstalling non-essential apps, setting specific times for checking messages, and creating screen-free spaces at home. Simple habits like disabling push notifications or turning off non-urgent alerts can dramatically reduce digital noise.

J \* „{¼ ¡ „ Jp¼ ö §RJp¼H J „ÚA¼øAÚu\* „§Á¼ §¼A\*H\* „\*J ¼p\*{ „uÚø „\*  
&Röö\* {Â¼ ¡ uø\*{ Â¼ÚJp¼ Úø Ñ „RÑ Úø ¼øRJ u{Ú „\*RJ{Á¼ u Ú „\* „  
HRH J „{¼ u ¼ uRH¼p\* \* „ÚA¼øAŠ „ „ uÁ¼  
¼

yu ÚJ\*°Ú „\*RJ{¼ÚJp¼ R uJH J „{¼ÚA{R¼&Ú ¼uRA {¼ „R¼qAÚ§Á¼Ç  
öRŠJpÚu\* {¼ö§¼u {q ø „\*J ¼JRJÑiRu=\*J ¼&RŠu{¼ÚJp¼H\*J\*H\*°°J ¼  
HÚ= u{¼øÚJ¼quRHR „ ¼p\* \* „ÚA¼i AANö \*J ¼ „&uRŠ &¼ pŠøÚ „\*RJ¼  
¼

%\* \* „ÚA¼H\*J\*HÚA\*{H¼\*{¼JR „¼ÚöRŠ „¼u : ø „\*J ¼ „ ø&JRAR §¼ÚA „R  
i\* „&¼p\* \* „ÚA¼ „RRA{¼{R¼ „&Ú „¼ „& §¼{ u ¼RŠu¼ RÚA{Â¼uÚ „& u¼ „  
øRJ{ŠH p¼ö§¼ JpA {{¼ p{¼ÚJp¼JR „\* \*øÚ „\*RJ{Á¼ §¼ø&RR{\*J ¼ „  
øÚAH uÂ¼HRu ¼ RøŠ{ pÂ¼ÚJp¼ ŠA \*AA\*J ¼A\* Á¼

Ž Ý M\$É ® † 8 ç — ¬%[' » Õ á ×¹

' ) u ¶ ª M ¼ B { N É 3 { • Ò U ž Õ Ý Ô ³ Ý o + • ö - F ...

¬ r W P ê ß - \$ ™ „ q w ) ^ { : μ ª % 6 \ q / ² { ‹

O ë • • Ú è p P L

L

3 • Ò s Y T T Á ' } g ë t Ç q R • P ä - j ¨ ú £ &

9 % , 2 O Ä { @ Ö ! ¥ ü q ™ Á { a q R ¿ W ' , P ¿ W ~

¶ b ‘ ° • { 1 X & ª ] 6 M L 7 # . . o • ´ P L

L

• Ò U ž ü t u ü # j o ? Ĭ { u ' ' Ò ± É • Ò ² 6 \ { ¿ ² q M

p . Ê ? » P a G 1 5 { ™ l . „ q { % X û Ë ] q / ü q M s ø ,

2 O Ä ... ø É Ç M ' Í s Z ¼ N Ó ã P À C ] £ ) u ‡ ž ã î ý {

í X å ¼ f • Ò b | P L

L

ø [ ó à “ 8 Ë Î b Ö ñ & Å M \$ , ô ® % [ í \ ä • N ð Ç ü ö 0 ð

f Œ G , È í ý = = ß ç ñ > r ⁀ Ð ª c ? Ì 8 ! , L z 1 1

+ ú » ñ ú ñ

” ` ß Ê 5 ú ® N N ñ • ® ‘ ! ¨ ð & “ N ß¹ 0 ` l W

Õ ¾ Õ i ” , ö ¾ ‡ e \$ ã , r ⁀ . ê ñ

r ⁀ 2 { ² ° È : } & ĩ T , Á ¼ ² , Ý ” r ⁀ • ù ß ð Ý , > Ç p •

Ù ß k , Á “ ¼ > ™ ß Š j j R , È ß ! ¨ ” á è z ñ û Þ

}, ; 5 Š û ó — á ð ó Æ 8 ð ó à Ù ß L ñ

? & 3 7 |. 9\$ A7 > y3 D=7 #? ]& \$ = < 90+ . ? • < 7 < ? w< \$  
A y3 7 % 8 2+ @ 7 \$ & } 5 % 3 D < = D 3 \$ 7 \$ \$ 8 = & C )  
C < , \$ > \$ > 7 \$ [ - @ ) > 6 D • + C < g \$ @ ? @ % \$ 8 \$ > 2 m \$ > % + 3 D  
> Ž 7 ; & \$ > 7 @ ? Km \$ D . = + 3 D <

|0+ . ? < < 7 < ? w< 8 7 7 \$ 8 D ? \$ 5 < D < 1 7 \$ 8 D ) 7 7 1 C  
8 \$ > 2 ) 7 7 + @ B @ < g \$ < 1 5 " m > € è & 3 ~ @ \$ G g C D = 5 m C \$  
: 5 € è & \* v > 8 D . 7 Y C y 5 1 7 5 % 7 < = 3 = \$ > 7 < g >  
= [ 7 ^ [ F 7 : 7 7 + > C 7 • 3 = z 8 7 C \$ 3 7 D | . 9 \$ A 7 : y 5 \$ > 7  
+ C \* . 5 3 g ; | 0 + . ? A > \$ 9 [ \$ < \$ > C \$ D

p-È ÒÙçøòÛ~æðŸðéyóòÛíó pÛ~~g~~•Û ſ-øØÛ Û çp ó õ þē í Û ö ä ŷ ÕÚ ö  
 Èî û Û þ È à ö Û ä ŷ Û òñ rē ī ðē „ü» Ú ð ð ö Q þ Ë è Û ö ¥ ô þ çâ å ø F Û  
 ò û î ŷ Û ê

çâ å øóîôø,ô ûĚäyêûî ûđûæöË4 û ŭöïÿûÿöç ñ õÿ êõ ûöî ÿ û êûî û ÿô ö  
øöøû-đëÿûö î û ÿôâîËËËö çûÿø öòî~

e 8 6Ò- f6B ô pÒ-% \_úîx\ú\_Ò\_ ú- îB8p\_  
púî8B-B Ò \Ò\_Ò x8Ò • ôÒ 6Óf îB8fî ú8p

\$ "S ¾"â?&x¾"Ýá" &N ö x¾x & áF"x& FN¾ NáF"n"ÝáF? ¾v¾ á N&"  
¾ F &"Ý ÷ N¾ "FSB÷á"x& &"S "x¾ &"ÿ¾x ¾"S ¾"g Ý¾" ¿F"F  
ö &F&ö ¾"?B&?& á"SF¾B" ¾"Náx & &÷ ¾"Ýá" ¾ áB¾" Ná x & ¾ \  
ÿáBB¾ á N¾F"áFá x ¾ áF"n"á ¾ Ý&" ¾F"Ý FNB¾xx & áF"ASá"Ý  
Ö á áFN¾B["  
..

\$ "á N&B &"Ý ÷ N¾ " &ÝáB &"áFN¿"Ý Fá%¾Ý&"?¾B¾"x¾?N¾B"n" &  
¾ ÷&B N &F"Ýá" ¾F"BáÝáF"F&x ¾ áF"ö& á N¾ " ¾"Bág F ' "x& ?S  
¾? x¾x & áF"á g ¾ "¾ áBN¾F"öBáxSá NáF"?¾B¾" ¾ Ná áB"¾" &F  
áFN S ¾x ' "x& FN¾ Ná"öB¾÷ á N¾" ¾"x& xá NB¾x ' "n"?SáÝá"?B  
?B&Ö á ¾F"Ýá"FSá%&"n" á &B"?B&ÝSxN g Ý¾Ý["  
..

\$ " ¾ F &"Ý ÷ N¾ "x& á v¾" Ýá N ö x¾ Ý&" &F"g¾ &BáF"xá NF  
ÿáBB¾ á N¾F"¾?&n¾ "Ýá"gáBÝ¾Ý"á "NB¾Ö¾ &" ¾F"Bá ¾x & áF"  
?¾BN B"Ýá"¾ÿ "Fá"?SáÝá "¾Ý&?N¾B" áÝ Ý¾F"x& &"ÝáF FN¾ ¾B"  
áFN¾Ö áxáB"ÿ&B¾B &F"x& xBáN&F"?¾B¾"Bág F¾B" á F¾ áF"n"xB  
á "x¾F¾[" áF¾xN g¾B" &N ö x¾x & áF" &"SB÷á NáF"áF"S "?¾F&"F

/RV EHQHILFLRV YDQ P£V DOO£ GH OD FODULGDG PHQWDC  
SHUVRQDV UHFXSHUDQ WLHPSR SDUD HO WUDEDMR SURIX  
\ ODV FRQYHUVDFLRQHV FDUD D FDUD /D FUHDWLYLGDG  
GLVSRQH GH PRPHQWRV GH VLOHQFLR

/DV RUJDQL]DFLRQHV \ ORV JRELHUQRV SXHGHQ FRQWULE  
VDOXGDEOHV UHVSHWDQGR ORV KRUDULRV GH GHVFDQV  
HO ELHQHVWDU GLJLWDO

(O PLQLPDOLVPR GLJLWDO QR VLJQLILFD UHFKD]DU OD W  
FRQVFLHQWH SDUD TXH VLUYD D QXHVWURV REMHWLYRV  
WLHPSR \ DWHQFLµQ

0LQLPDOLVPH QXPpULTXH PDvWULVH  
LQWHQWLRQQHOOH

2~ Ė³%Ė ¼Ė— IW¥ ĩ °,¥ WI— I°Ė—,I¥Ė— Ė¥ ¼³ ¼ĭĩ 2ĖCĖ  
I³Cĭ% ‡³Ė •%W•W—Ė ³I ° ĖC I ÔĖ%— ³IĖ Ėâ —¥ĖI°Ė •2³— ĩ‡³  
°WI— —¥Ė — ³¥ 2 —Ė% 2, ¥Ė° IW2Wñ Ė ¼Ė C,I Ü%Ė %ĭĩ2ĭ°  
2Ė— W³¥ 2— Ė—ĖI¥ Ė2— Ė¥ ĖI —³••% C,I¥ 2Ė— ¼ —¥%,°¥  
2Ė § ĖIZÑ¥%Ė2

§~ĖIÔ %WIIĖCĖI¥ I³Cĭ% ‡³Ė CW¼Ė%IĖ Ė—¥ °WI´³ •W³% °,•¥  
2~,¥¥ĖI¥ WI2 §Ė— ,2ñW% ¥ CĖ— ¼Ė— %ĭ—Ė,³â —W° ,³â •W³-  
¥,I¼ — ‡³Ė 2Ė— ,••2 °,¥ WI— ĖIÔW ĖI¥ ¼Ė— ,2Ė%¥Ė— ĩ%ĭ‡³  
2~ĖIñ,ñĖCĖI¥2 -Ė¥¥Ė —¥ C³2,¥ WI •Ė% C,IĖI¥Ė ĩ%,ñCĖI¥Ė 2,  
ĖI¥%, IĖ% ,Iâ ĭ¥ĭ3 ¥%W³§2Ė— ¼³ —WCCĖ 2 Ė¥ §, —Ė ¼Ė •

§Ė C I C,2 —CĖ I³Cĭ% ‡³Ė °WCCĖI°Ė •,% 2~ ¼ĖI¥ ĩ °,¥ WI ¼  
2Ė— ,°¥ Ô ¥ĭ— Ė¥ W³¥ 2— ‡³ —W³¥ ĖIIĖI¥ Ôĭ% ¥,§2ĖCĖI¥ 2  
2~ĭ•,IW³ —ĖCĖI¥ •Ė%—WIIĖ22 HI—³ ¥Ė3 2 —~,ñ ¥ ¼Ė %ĭ¼  
¼ĭ— I—¥,22Ė% 2Ė— ,••2 °,¥ WI— IWI Ė—ĖI¥ Ė22Ė—3 ĭ âĖ%  
Ôĭ% ĭ Ė% 2Ė— CĖ—,ñĖ— Ė¥ °%ĭĖ% ¼Ė— óWIĖ— —,I— ĭ°%  
IW¥ ĩ °,¥ WI— IWI ³%ñĖI¥Ė— Ė—¥ ³I ñĖ—¥Ė — C•2Ė C, — ¥%

JĀ 𐌆𐌵4𐌵ō 𐌵×Ā 𐌆4úō 𐌆»ÝĀō𐌵𐌵!ÇĀĀī'𐌆ĀĀ𐌆ī𐌵𐌵¼ī𐌵 𐌶𐌆óĀō 𐌵īĀ𐌆𐌵  
ĀÝ 𐌵¼ Ýúō 𐌶𐌆úō𐌆 Ā ú!4Ā𐌆Ā!𐌆 Āó 𐌆 ú! 𐌆!ō𐌆 𐌵4𐌵Ýī𐌆Āō𐌆 úĈ  
īŪ𐌵¼ Ý4Ý 𐌶𐌆 Ū; Ý !Ā𐌆Ā 𐌆īĀ 𐌆𐌶¼Ū𐌵ō×Ā 𐌆ĀÝ Ā¼ 𐌆𐌆J𐌵𐌵¼ 𐌶𐌵  
īŪĀ Ý 𐌆ĀÝ ú Ā𐌆ĀĀ𐌆óúóĀō 𐌆ĀĀ𐌆¼𐌵īóĀ𐌆𐌵

𐌆

JĀ 𐌆Āō Ā Ý Ā 𐌆Ā 𐌆īĀ 𐌆 ú!4úÝ 𐌆 !»īÝ¼ 𐌆 Ā!4Āō 𐌆Āō¼ú! 𐌵×Ā  
Āō𐌆 Ā Ā¼ 𐌵ō 𐌆īĀ 𐌆 Āó 𐌆ĀĀ𐌆 Ā ú 𐌆Ā 𐌆Āō𐌆 úóú!4𐌵ō 𐌆īŪ𐌶Ā!¼  
ō!ó𐌶 Ý !Ā𐌆𐌵

𐌆

JĀ𐌆óÝōÝó𐌵īÝ óĀ𐌆ō!ó𐌶 Ý !Ā𐌆ōŪĀ 𐌆 𐌵 𐌆!ō𐌆 ĀŌ! 𐌆ĀĀ𐌆ī𐌵𐌵 Ā¼Ū  
ó𐌵ōÝÑ Ā𐌆ĀĀ𐌆īŪ! ÝīÝ Ā 𐌆¼úō ¼ÝĀóóĀō 𐌆𐌵ŌÝō𐌆 !ŪĀīīĀ𐌆 Ā 4Ā𐌆  
ĀŪ𐌵» ú »Ā 𐌆ōú Ā𐌆 Āó 𐌆Ā 𐌆ōú Ā𐌆𐌵 Āō Ýúō𐌆

'W QÄÖÃÇñ Ý ÃW F' = PÖÄ Ö Ä' B X æ Q Ã Q F = 2W F? c H X BÃÖ X > Ã > . Ý ?  
 Ä F MÃÄPÖFfY> L Ý' D E Ö ô Ä F M Cö ñ ð X í Ö