

)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 | „ J þ ¼ ö § R J þ ¼ H J „ Ú A ¼ ø A Ú u * „ § Á ¼ § ¼ A * H * „ * J ¼ þ * { „ u Ú ø „ * & R ö ö * { Á ¼ | u ø * { Á ¼ Ú J þ ¼ Ú ø Ñ „ R Ñ Ú ø ¼ ø R J u { Ú „ * R J { Á ¼ u Ú „ * * HRH J „ { ¼ u ¼ u R H ¼ þ * „ Ú A ¼ ø A Š „ „ u Á ¼
¼
yu Ú J * ° Ú „ * R J { ¼ Ú J þ ¼ R u J H J „ { ¼ Ú A { R ¼ & Ú ¼ u R A { ¼ „ R ¼ q A Ú § Á ¼ Ç
ö R Š J þ Ú u * { ¼ ö § ¼ u { q ø „ * J ¼ J R J Ñ ; R u = * J ¼ & R Š u { ¼ Ú J þ ¼ H * J * H * ° * J ¼
H Ú = u { ¼ ø Ú J ¼ q u R H R „ ¼ þ * „ Ú A ¼ i AA Ñ ö * J ¼ „ & u R Š & ¼ þ Š ø Ú „ * R J ¼
¼
% * „ Ú A ¼ H * J * H Ú A * { H ¼ * { ¼ J R „ ¼ Ú ö R Š „ ¼ u : ø „ * J ¼ „ ø & J R A R § ¼ Ú A „ R
i * „ & ¼ þ * „ Ú A ¼ „ R R A { ¼ { R ¼ „ & Ú „ ¼ „ & § ¼ { u ¼ R Š u ¼ R Ú A { Á ¼ u Ú „ & u ¼
ø R J { Š H þ ¼ ö § ¼ J þ A { { ¼ þ { ¼ Ú J þ ¼ J R „ * * ø Ú „ * R J { Á ¼ § ¼ ø & R R { * J ¼ „
ø Ú A H u Á ¼ H R u ¼ R ø Š { þ Á ¼ Ú J þ ¼ Š A * A A * J ¼ A * Á ¼

Ž Ÿ M\$É ® † 8 ç — ¬%[' » Õ á × ¹

') u ¶ a M ¼ B { N É 3 { • Ò U ž Õ Y Ô ³ Ÿ o + • ö - F ...
¬ r W P ê ß - \$ ™ „ q w) ^ { : μ a % o 6 \ q / ² {
O è •• Ú è p P L

L

3 • Ò s Y T T Á ' } g è t Ç q R • P ä - j ø 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 tu ü # j o ? ï { u ' ' Ò ± É • Ò ² 6 \ { ¿ ² q M
þ . Ê ? » P a G 1 5 { ™ I . „ q { % o X ü Ë] q / ü q M s ø ,
2 O Ä ... ø É Ç M ' í s Z ¼ N Ó a P À C] £) u f z a i y {
í X å ¼ f • Ò b | P L

L

ø [ó à " 8 Ë î b Ö ñ & Å M \$, ô ® % o [í \ ä • N ð Ç ü ö 0 ð
f œ G , È í y = = ß ç ñ > r - D a c ? ì 8 ! , L z 1 1
+ ú » ñ ú ñ

" ` ß Ê 5 ú ® N N ñ • ® ' ; ø ð & " N ß ¹ 0 ` | W
Ö ¾ Õ i " , ö ¾ f e \$ ã , r - · ê ñ

r - 2 { ² ⁰ È : } & ï T , Á ¼ ² , Ý " r - • ù ß ö Y , > Ç þ •
Ù ß k , Á " ¼ > ™ ß Š i j R , È ß | ø " á è z ñ ü þ

äē S 563 62. FO } + } © KÝÓÍ E } N Q' Ù+VÜË F } + 6 }

? & 3 ≠ | . -9 \$ A 7 > y 3 D = 7 #?] & \$ = < 80 • + . ? • < • 7 < • ? w < \$
A y 3 > % 8 2 + @ 7 \$ & } 5 % 3 D < = D 3 \$ 7 \$ \$ 8 = & C)
C < , \$ > \$ > 7 \$ [~@) > 6 D • + 7 C < g \$ @ ? @ % \$ 8 \$ > 2 m \$ > % + 3 D
> Ž 7 ; & \$ > 7 @ ? Km \$ D . = + 3 D <

6 •7 \$ |0•+. ? @ 3 @ > 2 \$ C :3>D &= \$ D@D &m\$ Ž 7
\$ ~B3 \$ > C \$ > C \$ v 8 C B < ?\$ > C \$ < C < A |0 = \$
|> : > : > C y 5 A\$ 5? % 7\$ C 3D > < : ? 8 ? & 3? >
; + 3D Ÿ+ C C Ž 7 :y . 3 •D3 Ÿ > 7 a5 \$ [C < P : M 3 D \$ > F 3
' . 3 D <

|0•+ . ? •<•7 <•? w< 8 7 7 \$ 8 D ? \$ 5 < D < r@7\$ 8 D) 7 7 p C
8\$ >2) 7 7 + @B @< g\$ < "m > € è & 3 ~@ \$ G gC D = \$m C \$
: 5 € è & *v > 8 D . 7 Ÿ Cy 5 \$A•75 % C < = 3 = \$ > 7 ×g>
= [7 a [F 7 : 7 7 + > 2 7 •3 = z 8 7 C \$ 3 7 D | . 9 \$ A 7 : y 5 \$ > 7
+ C * .5 3 g; | 0•+ . ? A > \$ 9 [\$ < \$ > C \$ B

Í þ Ú øô óþ Ú. ê þ Ú y Æ ¶ Ú ý ¥ i o È Y Ú ø öy ø Y Y y ö Ú ø öw a m i
þ o Ú -ò ê à ø Øþ o o u ø þ ø y • þ ø e Y Ú ç a å ø E u + þ ö y ø ø e y e
ö à i c e Ú ê ó ò ê y

e 8 6Ò- f6B ô pÒ- % _ úîx\ú_Ò_ ú- îB8p_
púî8B-B Ò \Ò_Ò x8Ò • ôÒ 6Óf îB8fî ú8p

\$ "S ¾"â?&x ¾"Ýá" &N ö x ¾x & áF" x& FN ¾ NáF"n"ÝáF? ¾v ¾ á N&"
¾ F & "Ý ÷ N ¾ "FSB ÷ á" x& &"S "x ¾ &"y ¾x ¾" S ¾ g Ý ¾ "¿F" F
ö &F&ö ¾"?B&?& á"SF ¾B" ¾" Náx & &÷ ¾"Ýá" ¾ áB ¾" Ná x & ¾ \"
ýáBB ¾ á N ¾F"áFá x ¾ áF"n"á ¾ Y&" ¾F"Ý FN B ¾x x & áF"ASá"Ý
Ö á áFN ¾B["

"
\$ "á N&B &"Ý ÷ N ¾ " &ÝáB &"áFN ¿"Ý Fá% ¾Y&" ¾B ¾" x ¾? N ¾B"n" &
¾ ÷ &B N &F"Ýá" ¾F" BáÝáF" F&x ¾ áF"ö& á N ¾ " ¾" Bág F' "x& ?S
¾? x ¾x & áF"á g ¾ " ¾ áBN ¾F"öBáxSá NáF" ? ¾B ¾" ¾ Ná áB ¾" &F
áFN S ¾x ' "x& FN ¾ Ná"öB ¾ ÷ á N ¾ " ¾" x& xá NB ¾x ' "n"?SáÝá"?B
?B&Ö á ¾F"Ýá"FSá%&"n" á &B"?B&ÝSxN g Ý ¾Y["

"
\$ " ¾ F &"Ý ÷ N ¾ " x& á v ¾"Ýá N ö x ¾ Y&" &F" g ¾ &BáF" xá N
ýáBB ¾ á N ¾F" ¾? &n ¾ "Ýá" gáBÝ ¾Y"á "NB ¾Ö ¾ &\ " ¾F" Bá ¾x & áF"
? ¾BN B"Ýá" ¾y "Fá"?SáÝá " ¾Y&?N ¾B" áY Ý ¾F" x& &"ÝáF FN ¾ ¾B"
áFN ¾Ö áxáB"y&B ¾B &F" x& xBáN&F"? ¾B ¾" Bág F ¾B" á F ¾ áF"n" xB
á "x ¾F ¾[" áF ¾xN g ¾B" &N ö x ¾x & áF" &"SB ÷ á NáF"áF" S "? ¾F &"F

/RV EH QH ILFL RV YDQ P£V DOO£ GH OD FODULGDG PH QW DQ
SHUVRQDV UHF XSHUDQ WLHPSR SDUD HO WUDEDMR SURIX
\ OD V FRQYHUVDFLRQHV FDUD D FDUD /D FUHDWL YLG DG
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

0 L Q L P D O L V P H Q X P p U L T X H P D v W U L V H L Q W H Q W L R Q Q H O O H

2 ~ Œ 3‰ Œ ¼ Œ — I W ¥ ï ° , ¥ W I — I ° Œ — — , I ¥ Œ — Œ ¥ ¼ ³ ¼ ï i 2 Œ C Œ
I ³ C i % Œ ƒ ³ Œ • % Œ W • W — Œ ³ I ° Œ C I Œ Œ % Œ — ³ I Œ Œ à — ¥ Œ I ° Œ • 2 ³ — i ³
° W I — — ¥ Œ — ³ ¥ 2 — Œ % Œ 2 , ¥ Œ ° I W 2 W ñ Œ ¼ Œ C , I Ü % Œ Œ % Œ i 2 i °
2 Œ — W ³ ¥ 2 — Œ — — Œ I ¥ Œ 2 — Œ ¥ Œ I — ³ • • % Œ C , I ¥ 2 Œ — ¼ — ¥ % Œ , ° ¥
2 Œ § Œ I Z Ñ ¥ % Œ 2

§ ~ Œ I Œ % Œ W I I Œ C Œ I ¥ I ³ C i % Œ ƒ ³ Œ Œ C W ¼ Œ % Œ I Œ Œ — ¥ ° W I ' ³ • W ³ % Œ ° , • ¥
2 ~ , ¥ ¥ Œ I ¥ W I 2 § Œ — , 2 ñ W % Œ ¥ C Œ — ¼ Œ — % Œ i — Œ , ³ à — W ° , ³ à • W ³ .
¥ , I ¼ — ƒ ³ Œ 2 Œ — , • • 2 ° , ¥ W I — Œ I Œ W Œ I ¥ ¼ Œ — , 2 Œ % Œ ¥ Œ — i % Œ i ³
2 ~ Œ I ñ , ñ Œ C Œ I ¥ 2 - Œ ¥ ¥ Œ — ¥ C ³ 2 , ¥ W I • Œ % Œ C , I Œ I ¥ Œ i % Œ , ñ C Œ I ¥ Œ 2 ,
Œ I ¥ % Œ , I Œ % Œ , I à i ¥ i 3 ¥ % Œ W ³ § 2 Œ — ¼ ³ — W C C Œ 2 Œ ¥ § , — — Œ ¼ Œ •

§ Œ C I C , 2 — C Œ I ³ C i % Œ ƒ ³ Œ ° W C C Œ I ° Œ • , % Œ 2 ~ ¼ Œ I ¥ i ° , ¥ W I ¼
2 Œ — , ° ¥ Œ ¥ i — Œ ¥ W ³ ¥ 2 — ƒ ³ — W ³ ¥ Œ I Œ I ¥ Œ i % Œ ¥ , § 2 Œ C Œ I ¥ 2
2 ~ i • , I W ³ — — Œ C Œ I ¥ • Œ % Œ — W I I Œ 2 2 H I — ³ ¥ Œ 3 2 — ~ , ñ ¥ ¼ Œ % Œ i ¼
¼ i — I — ¥ , 2 2 Œ % Œ 2 Œ — , • • 2 ° , ¥ W I — I W I Œ — — Œ I ¥ Œ 2 2 Œ — 3 i à Œ %
Œ i % Œ i Œ % Œ 2 Œ — C Œ — — , ñ Œ — Œ ¥ ° % Œ i Œ % Œ ¼ Œ — ó W I Œ — — , I — i ° % Œ
I W ¥ i ° , ¥ W I — I W I ³ % Œ ñ Œ I ¥ Œ — Œ — ¥ ³ I ñ Œ — Œ — C • 2 Œ C , — ¥ %

J Å » £ 4 £ ô £ x Å » 4 ú ô » Y Å ô » £ ! Ç Å Å i » Å Å » i £ » ¼ i £ A E » o Å ô £ i Å µ »
Å Y £ ¼ Y ú ô ¶ » ú ô Å ú ! 4 Å » Å ! » Å ó » ú ! » ! ô » £ 4 £ Y i » Å ô » ú Ö
i Ù £ ¼ Y 4 Y A E » Ü ; Y ! Å » Å » i Å » A E ¼ Ü £ ô x Å » Å Y Å ¼ µ » J £ » ¼ A E £
i Ù Å Y » Å Y ú Å » Å » o ú Å ô » Å Å » ¼ £ i ö Å µ »

J Å » Å ô Å Y Å » Å » i Å » ú ! 4 ú Y » ! » i Y ¼ » Å ! 4 Å ô » Å ô ¼ ú ! £ x Å
Å ô » Å Å ¼ £ ô » i Å » Å ó » Å Å » Å ú » Å » Å ô » ú ó ú ! 4 £ ô » i Ù A E Å ! ¼
ô ! o A E Y ! Å µ »

J Å » o Y ô Y ô £ i Y ô Å » o ! o A E Y ! Å » ô Ü Å » £ » ! ô » Å Ö ! » Å Å » i £ » Å ¼ Ü
ô £ ô Y Ñ Å » Å Å » i Ü ! Y i Y Å » ¼ ú ô ¼ Y Å ó o Å ô » £ Ö Y ô » ! Ü Å i i Å » Å 4 Å »
Å Ü £ » ú » Å » Å ô ú Å » Å ó » Å » Å ô ú Å » Å » Å ô Y ú ô µ

¶' w Å f ¼ ± ½, 2-6•± Å ' ± y w £ ~ •{üÅ µ « {Å ü Å ² - ~ ± ü
üZÅ®} •• ®y-w Å f ÷

N) Å i ä ; Ç ← Õ Ä n Í Á ~ N 9 1 1 1 - Ç Ÿ Ñ .. 9 M n f Ó A E \$ Å Ø N Å R S Á \$ Y " Á M y ^ N e é t
d 1 ? \$ % ä l — t à M M i 0 " ä A (z P i ¥ N Å f z ä 1 4 ä 0 ä Å B S ? \$ z ... Y 1 Ñ) Ç Å y ä Å C ä &
ä i Y ... Å : o e 0 ä í % C y i & í \$ 0 " % \$] Å Å

, f ä \$ ° ô à " i Å M Ø D Å Å M - i — ã & % Ç D 3 å Á Á e Å * ð B à ı Á ~ N Ø i °
Ä i Å B ? \$ Y Á ° B M E \$ Å N i , Å N & — i m a s n Á \$ Y Á ° ; \$(%z x 3] & z Á \$ 4
à i 4 % g C ... ? ä C ä Å ° ¥] Å a - 1 — ° i A æ B a P i ¥ N \$ ° . Å d B ° P i ... ; \$ ö Ä i 1 e \$ Å

)í e ?] ° ä Á Å ã ~ y ° ã, Á y ° ← Å z B Ð ° Å à i Z Z Å i — B Õ B à % Á ~ N 1 i 1 — B \$ & à % " f ã B Õ B , # M N i ° N i ", — i n f (\$ 0 <) Å # z ä ¿ B ? \$ Z , i 1 — Å & Á Ø ° C B y à 1 4 y N i ", My ^ f → Õ P Å Á P " ^] ° Å Å à i ° "@ < Y Å] Ç Å # ô Z N Ä % Å — ; \$ 1 0 à ° y N Å Ä m i Y R ä m) @

'Å Pý Ä Å?X Y ū Ä Y Ä B ? /B E M ö ÅÄ 'óø å G JQ Äu R å Y
'ø Mú 'Ä B Ø Ä ÖÄB ?Ä X Ø Ä ÄG ?Ä BPCU ÄÄQ LÄ?PX B Ä= B >?
OX BÄØ ?Q ÄE 'Ä X 'ÖQ Ä NÛ Ä i ? '=. Ä = í Y Ä C ö Ø X Ä ÖÄ '

'Ü Ä P '@d Á Y Ä < d ò 'E C o Q L Ä P ö M A ó 'Ü Ä C Q Ä P Ä y S B E 2 B Y
O X B Ä Q X M Ä | o 'Ä X > Ä Y X ? ä P " O - Y P Ä o X Ü c Ä p Ä e X > P . D i Ä R '

W QAOÄCn Y ÄW F=HÖÖ ÄÄBÄ æ Q ÄQ F=ÄWY?cHO X BÄO X > Ä > . Y ?
Ä F MÄÄPÖÖFÄY> L Y'DIE O ö ÄÄ M@ö n tæ X i Ö