

Concepto

Efecto nuevo comienzo

Las fechas que marcan un inicio, como un lunes, un mes o un año nuevo, nos animan a empezar lo que llevábamos posponiendo.

En inglés

Fresh start effect

Origen

Dai, Milkman y Riis (2014)



Qué problema aborda

Explica en qué momentos es más probable que la gente empiece un hábito o un cambio.

Un ejemplo

Se analizaron durante meses las visitas al gimnasio de los estudiantes de una universidad.

Al empezar la semana

Un día cualquiera



habitual

Empieza la semana



+33 %

Probabilidad de ir al gimnasio

La probabilidad de ir sube **un 33 %**.

Al empezar el semestre

Un día cualquiera



habitual

Empieza el semestre



+47 %

Probabilidad de ir al gimnasio

La probabilidad de ir sube **un 47 %**.

También subía al empezar el mes y el año. Las fechas de inicio funcionan como una página en blanco.

Por qué pasa



Las fechas de inicio separan un antes y un después.



Sentimos que los fallos se quedaron en la etapa anterior.



Y vemos el panorama general: parece buen momento para empezar.

Aplicaciones en diseño

✓ Úsalo así

Propón empezar en un inicio natural: el lunes, el mes nuevo, un cumpleaños o un cambio de etapa.

✗ Evita

Usar la presión de «empieza el año» para vender lo que no se va a usar.

👁 Para no caer

Si vas a esperar al lunes para empezar, deja hecho hoy el primer paso.

+82 %

Lo que dice la investigación

+82 % más búsquedas de «dieta» en Google al empezar el año, frente a un 3,7 % más al empezar el mes (Dai, Milkman y Riis, 2014).

● ● ● **Evidencia sólida.** Son datos de comportamiento real, no de laboratorio.

Autores y obras

Hengchen Dai, Katherine Milkman y Jason Riis (2014)

Le pusieron nombre con datos de búsquedas, gimnasios y compromisos personales.

Conexiones

Se usa en

Diseño del comportamiento
Disciplina

Relacionado con

Gradiente de la meta
Concepto

Sesgo del presente
Concepto

Fuentes

Fuentes originales

- Dai, H., Milkman, K. L. y Riis, J. (2014). The fresh start effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior. *Management Science*, 60(10), 2563–2582. Ver fuente (<https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901>)

Última revisión: 22 de octubre de 2026

Atlas público de diseño, de Adriana Ojeda. Texto e ilustraciones bajo licencia CC BY 4.0.