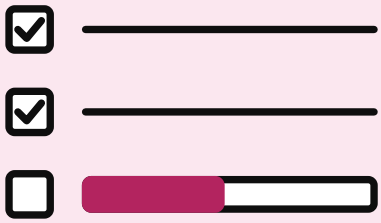
Concepto

Efecto Zeigarnik

La idea de que recordamos mejor las tareas interrumpidas que las terminadas. Las réplicas no lo confirman en general, pero sí que tendemos a retomar lo que quedó a medias.



En inglés
Zeigarnik effect

Origen
Zeigarnik (1927)

Qué problema aborda

Explica por qué el diseño muestra el progreso y las tareas pendientes para invitar a volver, y por qué conviene no exagerar lo que eso consigue.

Un ejemplo

Un ejemplo ilustrativo: un curso en línea de cinco lecciones, que dejas a medias.

Sin progreso visible



Solo la lista de lecciones. **No se ve qué falta.**

Con progreso visible



Tres de cinco hechas y la siguiente marcada. **Lo pendiente se ve y es fácil retomarlo.**

El indicador no obliga a nada: hace visible lo que queda, y eso facilita volver.

Por qué pasa

1 

Al empezar una tarea, nos proponemos acabarla.

2 

Si se interrumpe, ese propósito queda abierto.

3 

Por eso tendemos a retomarla, más que a recordarla mejor.

Aplicaciones en diseño

Úsalo así

Muestra cuánto falta y cuál es el siguiente paso, para que retomar una tarea sea fácil.

Evita

Dejar tareas abiertas a propósito o inventar pendientes para que la persona no pueda desconectarse.

Para no caer

Si una barra a medias te inquieta, pregúntate si ese paso te sirve a ti o solo a quien diseñó la app.

1,9 → 0,99

Lo que dice la investigación

En el estudio de Zeigarnik (1927), con 32 participantes, se recordaron de media 1,9 veces más tareas interrumpidas que terminadas. Al reunir 38 publicaciones, esa proporción fue 0,99 (Ghibellini y Meier, 2025).

●●○ **Evidencia debatida.** Es decir, no hay una ventaja general de memoria. Lo que sí se repite es que retomamos lo interrumpido: un 67 % de las veces, frente al 50 % del azar (efecto Ovsiankina).

Conexiones

Relacionado con

- Gamificación
- Gradiente de la meta
- Patrones engañosos

Autores y obras

1927	**Bluma Zeigarnik**	Comparó cuántas tareas interrumpidas y cuántas terminadas recordaban las personas.
2025	**R. Ghibellini y B. Meier**	Reunieron las réplicas en un metaanálisis. No hallaron ventaja de memoria, pero sí una tendencia a retomar lo interrumpido.

Fuentes

Fuentes originales

- Zeigarnik, B. (1927). Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. Psychologische Forschung, 9, 1–85.

Revisiones académicas

- Ghibellini, R. y Meier, B. (2025). Interruption, recall and resumption: A meta-analysis of the Zeigarnik and Ovsiankina effects. Humanities and Social Sciences Communications, 12. Ver fuente (https://doi.org/10.1057/s41599-025-05000-w)

Última revisión: 30 de octubre de 2026

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