



ARREGLA TUS GANCHOS CON CLAUDE

Claude en Chrome mira tus Insights y el Explorar de tu **nicho** y te escribe tres ganchos para tu próximo reel. Con el prompt exacto.

TUS REELS, ÚLTIMOS 30 DÍAS

CÓMO EMPIEZA

VISTAS

GUARDADOS

Nadie te cuenta esto de Claude

61.400

3.120

Hoy te enseñé mi rutina

8.900

210

3 prompts que uso cada día

48.900

2.780

Instala Claude en Chrome

Es la extensión que deja a Claude trabajar dentro de tu navegador, con las páginas que tú ya tienes abiertas. Solo funciona en **Google Chrome**, no en otros navegadores ni en el móvil.

1

Abre Google Chrome

Tiene que ser Chrome. Brave, Edge y compañía no valen.

2

Ve a la ficha de Claude en Chrome

Está en la Chrome Web Store. Busca «Claude in Chrome» o entra desde el enlace que te da la ayuda de Claude.

3

Pulsa Añadir a Chrome

Y confirma la instalación.

4

Inicia sesión con tu cuenta de Claude

La misma con la que usas Claude en el ordenador.

5

Fijala en la barra

Pulsa el icono de la pieza de puzle y después la chincheta junto a Claude.

6

Acepta los permisos

Al pulsar el icono se abre el panel lateral. Lee antes «Use Claude in Chrome safely» en la ayuda de Claude: puede hacer clic y escribir por ti.

Qué ve y qué no

Claude solo ve lo que **tu Instagram en la web enseña de verdad**.

Nada de datos que la web no muestra ni de cuentas ajenas por dentro.

LO QUE SÍ LEE

- **Visualizaciones** de tus reels y publicaciones.
- **Interacciones:** me gusta, comentarios y compartidos.
- **Guardados**, en el panel profesional.
- La primera frase de cada reel, si está en el texto o la descripción.
- Lo que sale en **Explorar** y las cifras que se ven en cada miniatura.

LO QUE NO HACE

- No ve lo que Instagram no enseña en la web.
- No mira los datos privados de otras cuentas.
- No publica ni responde mensajes por ti.
- No inventa lo que no encuentra: te lo dice.

Prepara la sesión

1

Entra a Instagram en la web

En **instagram.com** con tu cuenta, en la misma ventana de Chrome donde tienes la extensión.

2

Abre tu panel profesional

Es donde Instagram muestra el rendimiento de tus reels. Déjalo en una pestaña.

3

Pon el periodo

Elige los últimos 30 días, o 90 si publicas poco.

4

Abre Explorar en otra pestaña

Antes, busca en Instagram dos o tres palabras de tu nicho para que lo que salga sea de tu tema.

5

Abre el panel de Claude

Pulsa su icono en Chrome. Pega el prompt y ve dándole permiso a cada página.

Claude te pedirá permiso para actuar en cada sitio. Mientras trabaja **no cambies de pestaña** ni toques nada, o puede perderse. No le des tu contraseña: ya tienes la sesión iniciada.

El prompt exacto

Mis ganchos a partir de mis datos y de mi nicho

Estoy en Instagram web con mi cuenta profesional. Trabaja solo con lo que la web muestra de verdad: visualizaciones, interacciones y guardados.

Paso 1. Abre mi panel profesional y mira mis reels de los últimos [30] días. Haz una tabla con: cómo empieza cada reel (la primera frase), visualizaciones, interacciones y guardados. Ordénala por guardados.

Paso 2. Dime qué tienen en común los 3 primeros y los 3 últimos al empezar. Si no puedes ver cómo empezaba un reel, déjalo en blanco, no lo inventes.

Paso 3. Abre Explorar y busca [palabra clave de mi nicho]. Anota los 10 reels que más funcionan esta semana, con su primera frase y las cifras que se ven.

Paso 4. Con los pasos 2 y 3, escribe 3 ganchos para mi próximo reel sobre [tema]. Cada uno de menos de 12 palabras.

Paso 5. Puntúa cada gancho del 0 al 10 con esta regla: claridad, curiosidad, promesa, relación con mi audiencia y facilidad para leerlo en dos segundos. Dime cuál usar y por qué.

Si algún dato no está disponible, dímelo y sigue con lo demás.

Cómo leer lo que devuelve

1

La tabla de tus reels

Mira la columna de guardados antes que la de visualizaciones. Un reel muy visto pero poco guardado entretiene, no ayuda.

2

Lo que tienen en común los mejores

Busca una forma de empezar que se repita: una pregunta, una cifra, una orden. Esa es tu fórmula.

3

Los 10 de Explorar

No son para copiar. Mira cómo abren y qué prometen, y quédate con el mecanismo, no con la frase.

4

Los tres ganchos y la nota

Elige el de más nota, pero léelo en voz alta. Si no suena a ti, pídele a Claude que lo rehaga con tus palabras.

5

Lo que dice que no ha podido ver

Es buena señal. Mejor un hueco declarado que un dato inventado.

Si responde sin haber abierto las páginas, escribe: **«Abre mi panel profesional y dime qué estás viendo antes de seguir»**.

10 fórmulas de **gancho**, 1 a 5

Cada fórmula es un molde. Dale a Claude tu tema y pídele **cinco ganchos con cada una**.

1

La cifra

«Este reel me trajo 61.000 vistas con un solo cambio.»

2

La pregunta incómoda

«¿Por qué tu reel no pasa de 300 vistas?»

3

El error

«El error que me costó 3 meses de reels sin alcance.»

4

La orden

«Deja de grabarte hablando a cámara así.»

5

La promesa con plazo

«Cómo montar tu semana de contenido en 15 minutos.»

10 fórmulas de **gancho**, 6 a 10

6

El secreto a medias

«Nadie te cuenta esto de los guardados.»

7

El antes y el después

«Mis reels hace un año y hoy, con el mismo móvil.»

8

El caso concreto

«Así lo hizo una cuenta de 2.000 seguidores.»

9

La comparación

«Dos reels, el mismo tema, 10 veces más guardados.»

10

La lista cerrada

«Los 3 ganchos que más me funcionan.»

Los ejemplos son orientativos. Úsalos con datos tuyos: un gancho con cifra inventada se nota y **no se sostiene cuando te preguntan**.

Cómo puntuarlos

CRITERIO	UN 2 SI...
Claridad	Se entiende a la primera lectura, sin releerlo.
Curiosidad	Deja una pregunta abierta que solo se cierra viendo el reel.
Promesa	Dice qué ganas por quedarte, con algo concreto.
Tu audiencia	Habla del problema real de la gente que te sigue.
Dos segundos	Se lee o se oye entero en dos segundos.

Puntuar mis ganchos

Puntúa estos ganchos del 0 al 2 en claridad, curiosidad, promesa, relación con mi audiencia (**[quién es]**) y lectura en dos segundos.

Ganchos: **[pega la lista]**.

Devuélveme una tabla con la nota de cada criterio y el total sobre 10.

Para el de mayor nota, escribe dos variantes que lo mejoren. Para el de menor nota, dime qué le falta.

Tu rutina de cada semana

1

Abre Instagram y Claude en Chrome

Con el panel profesional en una pestaña y Explorar en otra.

2

Lanza el prompt exacto

Cambia el tema por el del reel que vas a grabar esta semana.

3

Puntúa y elige

Quédate con el de más nota y mide a la semana vistas y guardados.



Chrome instalado y Claude **fijado en la barra**



Cuenta de Instagram **profesional**



Palabra clave de tu nicho elegida



Prompt probado con **tus últimos 30 días**



Fórmula ganadora apuntada

FUENTES

support.claude.com: «Get started with Claude in Chrome» y «Use Claude in Chrome safely». Las cifras de la portada y de los ejemplos son de muestra. Comprobado el 27 oct 2026.