



CLAUDE · METRICOOOL

CONECTA TU INSTAGRAM A CLAUDE Y CRECE SIN PARAR

Pregúntale a tus datos qué te funciona. Cómo conectarlo, 15 preguntas para copiar y los prompts que lo convierten en contenido.

TUS REELS · ÚLTIMOS 30 DÍAS

Datos de ejemplo

REEL	SEGUIDORES	ALCANCE	GUARDADOS
Mi rutina de lunes con IA	+142	61.400	3.120
3 prompts que uso cada día	+97	48.900	2.780
Así preparo mi semana	+64	30.200	1.940



Por qué pasa todo por **Metricool**

Claude no tiene un conector oficial directo con Instagram. **Metricool hace de puente**: guarda las estadísticas de tu cuenta y Claude las lee desde ahí.

1

Entras con permiso, no con contraseña

Inicias sesión en Metricool y le **concedes acceso a Claude**. Tu contraseña de Instagram no pasa por Claude.

2

Los datos ya están ordenados

Alcance, interacción, mejores horas y competencia llegan **listos para preguntar**, sin exportar nada a mano.

3

Eliges qué marca ve Claude

Al conectar **decides a qué perfiles tiene acceso**. Si llevas varias cuentas, solo ve las que marques.

Lo que necesitas tener a mano

1

Una cuenta de Metricool

Te registras en metricool.com con tu correo. Es donde vive el puente.

2

Un Instagram de empresa o de creador

Las cuentas personales no dan estadísticas. Si la tuya lo es, mira abajo cómo cambiarla.

3

Instagram vinculado en Metricool

En tu perfil de marca, en la sección de conexiones, **añades Instagram** e inicias sesión. Metricool empieza a guardar tus datos desde ahí.

PASAR A CUENTA PROFESIONAL

En la app de Instagram: **Perfil › menú › Configuración › Tipo de cuenta y herramientas › Cambiar a cuenta profesional**. Elige **creador** o **empresa** y confirma la categoría. Tarda un minuto y no pierdes seguidores ni publicaciones.

Metricool guarda datos **desde que lo vinculas**. Cuanto antes lo conectes, más historial tendrá Claude para analizar. Los menús de Instagram cambian de nombre con las versiones: guíate por el orden.

Conéctalo en siete pasos

1

Abre Personalizar

En Claude, entra en el menú **Personalizar**.

2

Entra en Conectores

Es la sección donde viven todas las integraciones.

3

Busca Metricool

Escribe el nombre en el buscador del directorio y ábrelo.

4

Pulsa Conectar

Arriba a la derecha. Se abre una ventana de Metricool.

5

Inicia sesión en Metricool

Con el correo y la contraseña de tu cuenta de Metricool.

6

Pulsa Conceder acceso

Así autorizas a Claude a leer tus datos. **Solo se lo pides una vez.**

7

Elige la marca

Marca los perfiles que Claude puede consultar y vuelve al chat.

PRUÉBALO Escribe: **«Comprueba mis cuentas conectadas en Metricool y enséñame mis últimas métricas de Instagram»**. Si responde con tus cifras, ya está.

Qué te da y qué significa cada uno

DATO	QUÉ TE CUENTA
Alcance cuentas distintas que vieron el contenido	Cuánta gente nueva te encuentra. Si sube, tu tema o tu gancho funcionan fuera de tus seguidores.
Interacción likes, comentarios y guardados	Cuántos reaccionan de los que te ven. Un alcance alto con poca interacción dice que entretienes, pero no enganchas .
Seguidores por publicación altas que coinciden con cada pieza	Es la señal más cercana al crecimiento. Este es el reel que te trae gente , aunque no sea el más visto.
Guardados quién lo quiere conservar	Alguien que guarda piensa volver. Es el indicador de contenido útil .

Es lo que más se mueve cuando una pieza gusta. Lo normal es mirar **los cuatro juntos**, no uno solo.

Horas, competencia y anuncios

DATO	QUÉ TE CUENTA
Mejores horas actividad de tu audiencia por día	Cuándo están tus seguidores dentro de la app. Publicar a esa hora da más empuje al arranque.
Competencia perfiles que sigues en Metricool	Con qué frecuencia publican, qué formatos usan y qué piezas se les disparan. Hay que añadirlos antes en Metricool.
Anuncios de Meta gasto, coste por clic y por interacción	Solo si los usas y tienes la cuenta publicitaria vinculada. Te dice qué creatividad cuesta menos .

Lo que veas depende de lo que tenga Metricool de tu cuenta. Si una pregunta no sale, **pídele a Claude que te diga qué datos tiene**.

15 preguntas · Rendimiento

1

¿Qué reel me trajo más seguidores en los últimos 30 días?

TE RESPONDE Un ranking de tus reels por altas, con fecha y tema, y lo que tienen en común los tres primeros.

2

¿Qué reels llegaron a más gente este mes?

TE RESPONDE La lista por alcance, para ver si coincide con la de seguidores. Casi nunca coincide.

3

¿Cuáles se guardan más?

TE RESPONDE Tus piezas más útiles según los guardados. Te dice **qué enseñás mejor**.

4

¿A qué hora y qué día publico mejor?

TE RESPONDE Las franjas de más actividad de tu audiencia, día por día, y una hora recomendada.

5

¿Cómo va mi interacción este mes frente al anterior?

TE RESPONDE La tasa de interacción por publicación, separada en likes, comentarios y guardados.

15 preguntas · Formatos y competencia

6

¿Qué reels tienen mucho alcance y pocos guardados?

TE RESPONDE Las piezas que entretienen pero no ayudan. Son las candidatas a reescribir con un dato útil.

7

¿Me funcionan más los reels o los carruseles?

TE RESPONDE La comparación de alcance e interacción por formato en el periodo que elijas.

8

¿Qué tienen en común mis cinco peores publicaciones?

TE RESPONDE Los patrones que se repiten: tema, duración, hora, tipo de gancho.

9

¿Qué hace mi competencia que yo no hago?

TE RESPONDE Los formatos y temas que usan y tú no, y cada cuánto publican.

10

¿Cuántas veces ha publicado cada competidor en 14 días?

TE RESPONDE Frecuencia por perfil y reparto entre reels y carruseles.

15 preguntas · Calendario, anuncios y resumen

11

¿Qué pieza de mi competencia se disparó el mes pasado?

TE RESPONDE La que más se salió de su media y de qué trataba. **Una idea a tu manera**, no para copiarla.

12

¿Qué huecos tiene mi calendario de la semana que viene?

TE RESPONDE Los días sin nada programado, para que no se quede ninguno vacío.

13

¿Qué anuncio me cuesta menos por interacción?

TE RESPONDE Solo con Meta Ads. La creatividad más barata de cada campaña activa.

14

¿Cuál es mi mejor franja para anunciarme?

TE RESPONDE Solo con Meta Ads. Coste por clic según día y hora.

15

Dame tres conclusiones del mes y algo que dejar de hacer

TE RESPONDE Un resumen corto con lo que repetir, lo que probar y lo que quitar de tu rutina.

Cambia el periodo cuando quieras: «últimos 7 días», «este trimestre», «desde enero». Si no lo pones, **Claude elegirá uno y te lo dirá.**

Guiones de tus 3 mejores reels

Aquí se nota la diferencia: Claude escribe a partir de **lo que ya te ha funcionado a ti**. Rellena los corchetes.

Prompt 1 · Guiones de mis 3 mejores reels

COPIAR Y PEGAR

Mira mis reels de los últimos [90] días en Metricool y quédate con los 3 que más seguidores me trajeron.

Para cada uno dime: tema, cómo empezaba, cuánto duraba y qué lo hizo funcionar.

Después escribe un guion nuevo para cada uno, con otro ángulo, para mi público: [a quién te diriges].

Con el gancho en la primera frase y una duración parecida a la del original.

Mi tono es [cercano / directo / con humor] y no uses palabras como [las que no usas].

QUÉ ESPERAR Un análisis de tus tres reels y tres guiones nuevos. Si suenan a otra persona, pídele «**hazlo más mío**».

El calendario de **tu semana**

Con tus días y horas buenas, Claude te reparte las piezas **según lo que más te guardan y más seguidores te trae**.

Prompt 2 · Calendario de la semana

COPIAR Y PEGAR

Prepárame el calendario de contenido de la semana que viene para Instagram.

Mira mis mejores días y horas en Metricool y las publicaciones que ya tengo programadas.

Propón **[4]** piezas: formato, tema, gancho y día y hora de publicación.

Reparte los temas según lo que más me guardan y lo que más seguidores me trae.

Deja una pieza libre para algo de actualidad.

QUÉ ESPERAR Una tabla con día, hora, formato y gancho de cada pieza. Cambia lo que no te encaje antes de pasar al siguiente prompt.

Captions con tu tono

Dale tus mejores captions como muestra y Claude **aprende cómo escribes** antes de escribir el siguiente.

Prompt 3 • Captions con mi tono

COPIAR Y PEGAR

Estos son los captions de mis 5 publicaciones con más interacción: **[pégalos]**.

Descríbeme mi tono: longitud, cómo empiezo, cómo cierro y qué palabras repito.

Con ese tono, escribe el caption para este reel: **[de qué trata]**.

Que la primera línea sea la acción que quiero que hagan (guardar, comentar o compartir) y el porqué.

Dame dos versiones y una lista de **[3]** hashtags.

QUÉ ESPERAR Tu tono descrito en pocas líneas y dos captions para elegir. Guarda esa descripción: te sirve para los siguientes.

Programar en tus mejores horas

Este paso depende de lo que permita el conector en tu cuenta.

Pruébalo con una sola publicación antes de pedirle el resto.

Prompt 4 • Programar en mis mejores horas

SOLO SI TU CONECTOR LO PERMITE

Programa estas [4] publicaciones en Instagram a través de Metricool. Usa mis mejores horas según los datos de mi audiencia, un día distinto para cada una.

Antes de programar, enséñame un resumen con día, hora y caption de cada una.

No programes nada hasta que yo te diga «adelante».

Claude **no renderiza vídeo**. Para un reel, adjunta el archivo en el chat o déjalo en una carpeta conectada, como Google Drive. Después **comprueba la primera publicación** en el calendario de Metricool.

15 minutos cada semana

MINUTOS	QUÉ HACES	CON QUÉ
3 min	Preguntas de rendimiento de la semana: seguidores, guardados y alcance	Preguntas 1, 3 y 6
2 min	Una mirada a la competencia: qué han publicado y qué se les ha disparado	Preguntas 10 y 11
4 min	Guiones nuevos a partir de tus mejores reels	Prompt 1
3 min	Calendario de la semana con días y horas	Prompt 2
3 min	Captions con tu tono y revisión de lo que sale	Prompt 3

Elige un día fijo, por ejemplo el domingo por la tarde, y haz siempre **lo mismo y en el mismo orden**. La rutina funciona porque no hay que decidir nada.

CADA MES, UNA VEZ

Lanza la pregunta 15 y anota **una cosa que vas a repetir y una que vas a dejar**. Es lo que de verdad cambia tus resultados.

Antes de empezar a preguntar

- | | | |
|--------------------------|--|-------|
| ☐ | Cuenta de Metricool creada | 3 min |
| ☐ | Instagram en cuenta profesional | 2 min |
| ☐ | Instagram vinculado en Metricool | 3 min |
| ☐ | Conector añadido en Personalizar › Conectores | 3 min |
| ☐ | Marca elegida y primera pregunta contestada | 2 min |
| ☐ | Competidores añadidos en Metricool | 5 min |
| ☐ | Prompt de guiones probado con tus 3 mejores reels | 5 min |
| ☐ | Rutina semanal puesta en el calendario | 1 min |

FUENTES OFICIALES

metricool.com/connect-claude-to-instagram, centro de ayuda de Metricool y support.claude.com (conectores). Comprobadas el 26 oct 2026. Los nombres de los menús pueden cambiar: guíate por el orden.