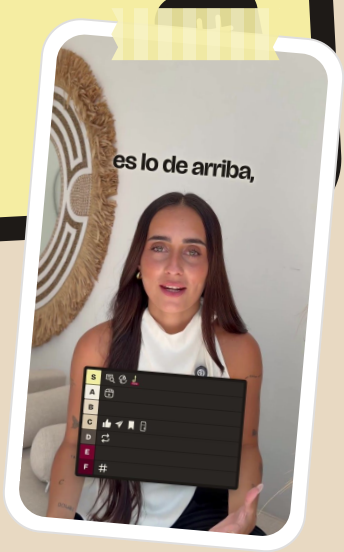
la tier list de instagram · matiz

La tier list
de Instagram

lo que sube, lo que no, y **qué hacer con cada cosa**

matiz★ by yuyi



sale de este reel 👀

GUÍA GRATUITA

LA TIER LIST DE INSTAGRAM, ENTERA

LO QUE TE PROMETÍ: **CADA COSA DE LA TABLA** CON **LO QUE DIGO EN EL VÍDEO**, **QUÉ HACER CON ELLA** Y **LO QUE ESTÁ COMPROBADO**

ANTES DE NADA

Es mi tabla, no una ley

Lo que pongo en cada fila es lo que yo pienso. Donde hay un dato, te digo de dónde sale.

Los pasos de los **reels de prueba** salen de lo que ha publicado Instagram. Lo de **Google** y las **traducciones**, de la prensa especializada, y lo he mirado el **20 de octubre de 2026**. Lo demás son opiniones mías y así lo pone cada vez.

★ Las frases para copiar son **ideas para empezar**: cambia lo de los corchetes por lo tuyo. Si algo ha cambiado cuando lo leas, **mándame una captura** y lo corrijo.

S	Palabras clave · Traducción con IA · Ganchos virales
A	Reels de prueba
B	
C	Publicar todos los días · Likes a tus propios vídeos
D	El botón de repost
E	
F	Hashtags
FUERA	Comprar seguidores y visualizaciones

S

Palabras clave, *lo que ella escribiría en el buscador*

en el vídeo digo
«Muy importantes. Incluso ahora sirven para aparecer en Google.»

Las palabras con las que **la persona a la que ayudas buscaría tu vídeo**. Si ella escribe «cómo conseguir clientes sin enseñar la cara», esas palabras tienen que estar en tu vídeo y en tu pie.

para ti

Antes de grabar, escribe la pregunta que ella se haría. Dila en voz alta en los primeros segundos y ponla en el pie **como la diría una persona**, no como una lista de palabras sueltas.

PARA EMPEZAR TU PIE

Si quieres [lo que ella quiere conseguir], esto es lo que tienes que saber: [tu respuesta en una frase].

★ **Lo que tienes que saber:** Según varios medios, **desde julio de 2025** las publicaciones públicas de cuentas profesionales y de creador pueden salir en Google. No lo he encontrado en una página oficial de Instagram (mirado el 20 de octubre de 2026): úsalo como buena práctica, no como una garantía.

2 S

Traducción con IA, *tu reel, en otro idioma y con tu voz*

en el vídeo digo

«Si quieres llegar a una mayor cantidad de gente, la traducción con IA es una gran herramienta.»

Meta puede **doblar tu reel a otro idioma con tu propia voz** y ajustar el movimiento de los labios. Quien lo ve puede elegir ver el original.

para ti

Si lo que cuentas le sirve a gente que habla otro idioma, es llegar a más personas **sin grabar dos veces**.

Ojo: No te la puedo enseñar paso a paso: depende de tu país y de tu cuenta, y la prensa no coincide en qué idiomas hay. **Prepara un reel en Instagram y mira si te sale la opción de traducir antes de publicar.**

★ **Lo que tienes que saber:** Según la prensa, Meta la ha ido ampliando (inglés, español, hindi y portugués en la cobertura más reciente) y es gratis para las cuentas públicas de Instagram en los países donde está Meta AI. Compruébalo en tu app.

3 CLICK S

Ganchos virales, *coge lo que ya funcionó y hazlo tuyo*

en el vídeo digo

«Si coges un hook que ya ha funcionado y lo adaptas a tu estilo, estás muy cerca de hacerte viral.»

Un **gancho viral** es la primera frase de un vídeo que ya le funcionó a otra cuenta. No lo copias: **mantienes la promesa** y lo cuentas con tu tema y tu voz.

para ti

1. Busca un vídeo que haya ido muy por encima de lo normal *en esa cuenta* (no el que más vistas tiene: las vistas solo miden lo grande que es la cuenta). **2.** Apunta su primera frase. **3.** Cambia el tema por el tuyo sin cambiar lo que promete.

PARA PEDÍRSELO A UNA IA

Este es el gancho de un reel que funcionó: «[gancho]». Adáptalo a mi tema ([tu tema]) para [para quién]. Mantén la misma promesa y la misma estructura. Dame 5 versiones.

★ **Lo que tienes que saber:** «Viral» no se puede prometer. Lo que sí puedes es **empezar de algo que ya ha funcionado** en vez de inventar el gancho de cero. La frase para la IA es una idea, sin probar.

FILA A

4 A

Reels de prueba, *enséñaselo primero a gente que no te sigue*

en el vídeo digo

«Es lo mejor para probar cosas nuevas y multiplicar el alcance. Es como hacer publi gratis.»

Un **reel de prueba** (en la app, **Trial**) solo lo ve gente que **no te sigue**. Así pruebas un gancho o un tema nuevo sin enseñárselo a todos.

para ti

Grábalo como siempre. **Antes de compartir, activa el interruptor «Trial».** Lo encuentras en tu perfil, junto a tus borradores. A las 24 horas, mira vistas, me gusta, comentarios y compartidos.

★ **Lo que tienes que saber:** Según Instagram (diciembre de 2024): no sale en tu cuadrícula ni en la pestaña de Reels; las métricas llegan **unas 24 horas** después; lo compartes con todos a mano o dejas que Instagram lo haga si funciona en las **primeras 72 horas**. Que lo tengas depende de tu cuenta: mira el Centro de ayuda.

Abrir la explicación de Instagram creators.instagra... ↗

FILA C · NO SIRVE DE MUCHO

5

C

Publicar todos los días, *mejor menos, pero bien*

en el vídeo digo

«Si tienes un negocio, es difícil de mantener con calidad alta.»

Publicar a diario suena a regla, pero para quien lleva un negocio **cuesta mantenerlo sin que baje la calidad**.

para ti

Elige un ritmo que puedas sostener grabando bien y **no lo rompas**. Un vídeo bien hecho me parece mejor que cinco hechos con prisa.

★ **Lo que tienes que saber:** Es mi opinión para quien lleva un negocio, no una norma de Instagram.

6 C

Me gusta, compartir y guardar tus propios vídeos, *el algoritmo sabe que eres tú*

en el vídeo digo

«No tiene sentido. Lamentablemente el algoritmo sabe que eres tú.»

Darte tú misma me gusta, compartir o guardar en tu propio vídeo: **es tu cuenta y Instagram lo sabe**.

para ti

Esa energía, mejor **en pedirle a quien te ve que haga algo**: comenta una palabra, guárdalo para después, mándaselo a una amiga. Pídelo con un motivo, como en este reel.

★ **Lo que tienes que saber:** Es lo que dice el vídeo; no lo he medido con cifras.

FILA D

7 D

El botón de repost, *con tu propio contenido, no*

en el vídeo digo

«Repostear tu propio contenido no te va a ayudar a la viralidad.»

El botón de **repost** de Instagram, usado con tus propios vídeos.

para ti

Si un vídeo te funcionó, no lo repostees: **hazle una segunda parte o cuéntalo desde otro ángulo**.

★ **Lo que tienes que saber:** Es lo que dice el vídeo; no lo he medido con cifras.

FILA F · NO LO NECESITAS

8 # F

Hashtags, *ya no mueven el alcance*

en el vídeo digo
«Ya no mueven el alcance.»

Las etiquetas con # al final del pie de foto.

para ti

No pierdas tiempo en ellas. Si quieres poner alguna, **que sean dos o tres, no más**: más ensucian la publicación.

★ **Lo que tienes que saber:** Es lo que dice el vídeo; no lo he medido con cifras.

Y FUERA DE LA TABLA

9

FUERA

Comprar seguidores y visualizaciones, *ni en la F*

en el vídeo digo

«Fatal. Esto no va ni en la F, no lo pongas en la lista.»

Pagar por seguidores o por visualizaciones.

para ti

Seguidores que no existen **no te compran, no te comentan y no te recomiendan**. Gasta ese dinero en preparar un buen vídeo.

★ **Lo que tienes que saber:** Es mi opinión de negocio, no una cifra.

SI NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR

Tus 3 pasos *de esta semana*

Las tres de la **fila S y A**, de una en una. Táchalo cuando lo hagas.

PASO 1 — **Escribe la pregunta de ella y ponla en tu próximo pie**

PASO 2 — **Sube un reel de prueba con un gancho adaptado**

PASO 3 — **Mira si te sale la traducción antes de publicar**

Y cuando los tengas, prueba con **los ganchos virales** (la **3**): es donde más se nota.

Y AHORA

empieza por la S.

Una cosa. Esta semana. **Con eso basta.**

Si haces algo con la guía, **mándamelo por mensaje**, que me hace muchísima ilusión verlo 💌

matiz★ by yuyi

@MATIZBY.YUYI ⭐