

Guía práctica · octubre de 2026

Crece en Instagram. Convierte tu contenido en conversaciones de valor.

Un método manual para encontrar a las personas adecuadas, compartir lo que sabes y convertir la interacción en relaciones que tengan sentido para tu proyecto.

01 / Descubre

Encuentra a las personas con las que quieres conversar.

Empieza por el problema que resuelves y las personas que lo viven. El ejemplo de nutrición es solo un punto de partida: cambia las palabras por las de tu sector y ciudad.

1. Escribe en una frase a quién ayudas y con qué tema puedes aportar.
2. Busca profesiones, especialidades, ubicaciones y temas en Instagram; explora también quién comenta en cuentas afines.
3. Guarda diez perfiles y anota qué tienen en común con tu propuesta.

Tu propuesta de valor

Ayudo a [tipo de persona] a [resultado concreto] con contenido sobre [tema en el que tengo experiencia].

Por profesión y ciudad

site:instagram.com nutricionista Medellín

Por especialidad

site:instagram.com "nutrición clínica" Colombia

Por tema y ubicación

site:instagram.com "nutrición deportiva" Medellín

Usa Google como búsqueda complementaria: solo mostrará páginas públicas que tenga indexadas. Completa el descubrimiento en Instagram con términos, ubicaciones y cuentas relacionadas; la disponibilidad de resultados cambia según el perfil y el momento.

Una lista inicial de diez cuentas relevantes y una razón concreta para seguir su contenido.

02 / Optimiza

Haz que tu perfil explique qué aportas.

Una visita desde una publicación debe entender rápido quién eres, qué temas trabajas y qué puede hacer después.

1. Usa el campo Nombre para describir tu especialidad con palabras que tu audiencia reconoce.
2. Escribe una bio concreta: a quién ayudas, sobre qué y con qué siguiente paso.
3. Ordena historias destacadas que muestren recursos, proceso y respuestas frecuentes; revisa que el enlace de la bio funcione.

Mensaje directo con contexto

Hola, [nombre]. Vi tu publicación sobre [tema concreto]. Trabajo en [área] y me interesó lo que dijiste sobre [punto]. Gracias por compartirlo.

03 / Publica

Comparte ideas útiles en el formato que mejor las explica.

No publiques por llenar el calendario. Elige una pregunta real de tu audiencia y desarrolla una sola idea con claridad.

1. Usa un carrusel para explicar pasos, comparar opciones o resumir un aprendizaje.
2. Usa un Reel para mostrar un proceso, una demostración o una respuesta breve a una pregunta frecuente.
3. Usa Stories para compartir contexto cotidiano, pedir opiniones o continuar un tema del feed.
4. Cierra con una invitación natural: guardar, compartir una experiencia, responder o consultar el recurso relacionado.

Comentario que aporta

Me llamó la atención [idea concreta]. En mi experiencia con [situación real] también aparece [observación]. ¿Cómo lo estás abordando en [contexto]?

Idea para un carrusel o Reel

Una pregunta frecuente sobre [tema]: [pregunta]. La respuesta corta es [respuesta]. En este contenido te muestro [pasos, ejemplo o demostración]. ¿Qué parte te gustaría que explique después?

Compartir una publicación en Stories

Comparto esto porque [idea específica]. Me parece útil para [audiencia] por [razón]. ¿Qué experiencia has tenido con este tema?

Cambia los campos entre corchetes por detalles reales. No copies el mismo comentario o mensaje en varias cuentas; cada interacción necesita contexto.

04 / Conversa

Participa y aprende de las respuestas.

La relación se construye en ambos sentidos. Responde con atención y evita convertir cada interacción en un mensaje de venta.

1. Responde los comentarios retomando el punto concreto que compartió la persona.
2. Participa en publicaciones de cuentas afines con una observación o pregunta relacionada.
3. Usa respuestas de Stories y mensajes directos cuando haya contexto; personaliza cada mensaje y evita envíos en cadena.
4. Revisa Insights por periodos comparables y anota qué contenido generó guardados, compartidos, visitas al perfil y conversaciones.

Continuar una conversación

Gracias por contarme [detalle]. Me quedé pensando en [punto de la conversación]. Si te sirve, puedo compartirte [recurso o siguiente paso concreto].

Una rutina inicial de 15 minutos.

Una propuesta sencilla para sostener la actividad sin publicar ni interactuar en automático.

- 4 min / Revisa Stories y publicaciones de tres cuentas afines.
- 5 min / Responde comentarios y participa donde tengas algo específico que aportar.
- 4 min / Anota una pregunta o idea de contenido que surgió hoy.
- 2 min / Guarda el siguiente paso para retomar una conversación con contexto.

Revisa señales a los 7 y 30 días.

A los 7 días

Registra publicaciones, alcance, reproducciones si aplica, guardados, compartidos, visitas al perfil y conversaciones.

A los 30 días

Compara periodos de igual duración. Identifica temas y formatos que atrajeron a las personas adecuadas, no solo el mayor número de vistas.

Las métricas disponibles dependen del formato y del tipo de cuenta. Anota la fecha de corte y consulta Insights; las señales no garantizan un resultado futuro.



Tu primera semana.

Día 1 / Define tu audiencia, revisa la bio y guarda diez cuentas relacionadas.

Días 2-3 / Observa sus temas y participa con respuestas genuinas en publicaciones relevantes.

Días 4-5 / Publica una idea útil en carrusel o Reel y acompáñala con Stories.

Días 6-7 / Responde, revisa las primeras señales y anota una mejora para la próxima publicación.

Así usamos Instagram en Avofy.

En @avofyai compartimos producto, ideas de nutrición y experiencias de seguimiento. La cuenta reúne contenido para profesionales y personas interesadas en hábitos y salud.

En la ficha puedes explorar el perfil y los datos de Instagram organizados con su contexto y periodo.

Explorar el caso de Instagram

Un mensaje para compartir la guía.

Compañeros, prepararé una guía práctica para crecer en Instagram: encontrar cuentas afines, aclarar el perfil, publicar contenido útil y conversar con la comunidad. Incluye acciones sencillas para empezar.

Lleva estas acciones a tu operación.

Puedes aplicar el método manualmente. AI Community Manager ayuda a encontrar conversaciones y preparar interacciones relevantes; tu equipo decide qué publicar, qué responder y cómo continuar cada relación.

Fuentes y notas de uso

Instagram Creators: buenas prácticas

Instagram: cómo funciona el ranking

Instagram Help Center: Insights

