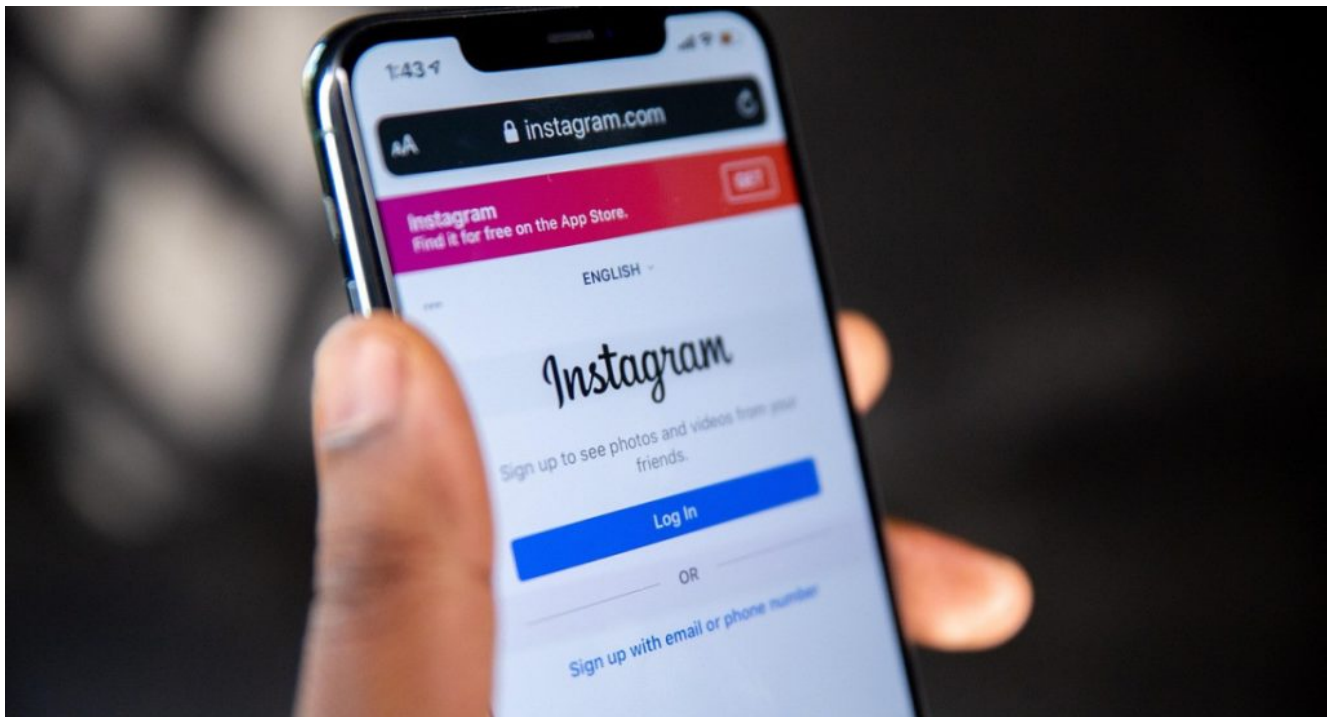


El secreto de los influencers: cuál es el mejor horario para publicar en Instagram, según expertos

21/01/2025



En la era digital, las redes sociales transformaron la manera en la que las personas y empresas interactúan con su público. **Instagram**, con su enfoque en contenido visual, **es una de las plataformas más influyentes**, atrayendo tanto a usuarios cotidianos como a profesionales que buscan posicionarse en los perfiles.

Para muchos, conocer **las mejores prácticas** en esta red social es esencial, especialmente cuando se trata de optimizar el alcance de sus publicaciones. Una de las claves para lograrlo está en identificar **los momentos ideales para subir contenido**, maximizando así la interacción y el «*engagement*» con los seguidores.

✖ *El engagement es el nivel de compromiso que un público tiene con una marca, producto o servicio. Foto: Freepik.*

¿Cuál es el mejor horario para publicar contenido en Instagram?

Consultoras como **Sprout Social**, **Buffer**, **Social Pilot** y **HubSpot** llevaron a cabo un análisis sobre el comportamiento de más de 30.000 cuentas en Instagram. Este estudio permitió determinar las **tendencias de uso** y los horarios más efectivos para publicar contenido, brindando herramientas valiosas para quienes desean sobresalir en la plataforma.

De acuerdo con el informe, **los días con mayor actividad son los martes y miércoles**, mientras que **el domingo resulta ser el menos favorable**. Los horarios ideales, según el día, son los siguientes:

- **Lunes:** a las 7 horas, de 11 a 14 y de 16 a 20.
- **Martes:** a las 7 horas, de 10 a 16 y a las 18.
- **Miércoles:** de 7 a 8 horas, de 9 a 16 y a las 18.
- **Jueves:** de 7 a 13 horas, de 14 a 16 y a las 20.
- **Viernes:** de 7 a 8, a las 11, a las 14, a las 16 y de 20 a 21.
- **Sábado:** a las 4, a las 7, de 9 a 15 y de 16 a 20.
- **Domingos:** de 4 a 5, a las 18, a las 19 y a las 21.

✖ *Instagram es una red social principalmente visual, donde un usuario puede publicar fotos y videos de corta duración. Foto: Pixabay.*

En términos generales, las franjas horarias más recomendadas son **las primeras horas de la mañana**, entre las 6 y 9, y **las últimas de la tarde**, de 18 a 21.

Publicar en **horarios estratégicos** puede marcar una gran diferencia en el desempeño de las publicaciones. La razón radica en cómo funciona el **algoritmo de Instagram**, que prioriza el contenido que genera mayor interacción en menos tiempo, aumentando su visibilidad entre los seguidores y potenciales nuevos públicos.

Además, comprender estos patrones de uso permite **diseñar estrategias de contenido más efectivas**, adaptando los mensajes a los momentos en que los usuarios están más activos y receptivos a la información que se les ofrece en sus perfiles.

Fuente: Canal 26