

TUTORIAL · IA APLICADA

Métricas de Instagram que se ponen solas

Conecta la API de Meta a tu panel, a tu Excel o a donde tú digas. Y no vuelvas a copiar números a mano un viernes por la tarde.

El paso a paso completo, incluida la parte que casi nadie cuenta: el token, los dos relojes que corren a la vez y qué hacer cuando deja de funcionar.

@julietabolullo · laagenciadeia.com



LO QUE VAS A CONSEGUIR

El informe deja de ser una tarea

Que los números de tus publicaciones —reproducciones, alcance, me gusta, comentarios, compartidos y guardados— entren solos cada mañana donde tú los quieras ver. Sin capturas de Business Suite. Sin pegar en un Excel. Sin viernes de reporting.

Esto es para ti si...

- Llevas tus redes o las de clientes y cada mes repites el mismo ritual.
- Ya tienes un panel, un Sheet o un Notion donde metes los números a mano.
- Pagas una herramienta solo por ver métricas que la API te da gratis.
- Quieres que tu cliente entre cuando le apetezca y lo vea, sin pedírtelo.

Esto NO es para ti si...

- Quieres métricas de cuentas que no gestionas. Eso no lo permite Meta, ni con API ni sin ella.
- Buscas un botón mágico. Hay una tarde de configuración. Una, no todas.
- Necesitas el histórico de hace dos años. La API no te da el pasado: tu histórico empieza el día que enciendas esto.

ANTES DE EMPEZAR

Las 3 cosas que necesitas

Si no las tienes, no vas a poder. Y no es culpa tuya ni de que se te dé mal: es que falta un paso previo.

1

Cuenta profesional

De empresa o de creador. Si la cuenta es personal, las estadísticas directamente no existen. Se cambia desde los ajustes de Instagram.

2

Enlazada a una página

A una página de Facebook, aunque no uses Facebook para nada. Es el puente por donde pasan los datos. Sin puente, no hay datos.

3

Que tú mandes

Ser administradora de la página. Si es de un cliente, que te dé "Control total" en Business Suite. Con acceso parcial da error de permisos.

El mito que frena a casi todo el mundo

No necesitas que Facebook te apruebe nada. La revisión de aplicaciones (App Review) solo hace falta si quieres que terceros conecten su cuenta ellos solos, con su propio botón. Para gestionar cuentas que ya llevas, tu app se queda en modo desarrollo y funciona exactamente igual. Mucha gente no lo intenta por esto, y por esto no lo intenta.

EL MAPA

Cuatro pasos y ya está

Este es el recorrido completo. Lo demás de este documento es cada paso en detalle, más lo que hacer cuando algo falle.

1

Crear la app

Te haces desarrolladora en Meta for Developers. Cuarenta segundos y sin escribir código.

2

Dar permisos

Le dices qué puede mirar: mis estadísticas sí, publicar por mí no.

3

El token

La llave. Dura dos horas, la amplías a sesenta días y la guardas donde no la vea nadie.

4

El despertador

Algo que cada mañana pregunta los números y los escribe en tu panel.

Cuánto se tarda de verdad

La primera vez, una tarde: casi todo se va en entender dónde está cada cosa. La segunda cuenta que conectes, quince minutos.

PASO 1 DE 4

Hacerte desarrolladora

Da más miedo el nombre que la pantalla. No vas a programar nada: vas a crear una ficha que le dice a Meta "esta aplicación soy yo".

```
https://developers.facebook.com/apps/
```

Los clics, en orden:

- Botón "Crear aplicación", arriba a la derecha.
- Si es tu primera vez te pedirá registrarte como desarrolladora: son dos clics y un email. Ese es el momento en que, oficialmente, ya lo eres.
- Caso de uso: elige "Otro" si no ves uno que encaje.
- Tipo de aplicación: "Empresa".
- Nombre, email de contacto y "Crear aplicación".
- Ya dentro, en el panel de la app, añade el producto "Instagram".

Ojo con el nombre

Ponle un nombre serio. Si algún día pides permisos avanzados o lo conecta un cliente, ese nombre se ve. "PruebasJuli3" queda regular en pantalla de un cliente.

PASO 2 DE 4

Los permisos: qué le dejas mirar

Aquí decides a qué tiene acceso. La lógica: leer estadísticas, sí. Publicar en tu nombre, no. Pide solo lo que necesitas.

```
https://developers.facebook.com/tools/explorer/
```

En el selector de permisos, marca:

```
instagram_basic      — leer la cuenta y sus publicaciones
instagram_manage_insights — leer las estadísticas (este es el importante)
pages_show_list      — ver las paginas que gestionas
pages_read_engagement — leer datos de la pagina puente
business_management   — si gestionas por Business Manager
```

Si no ves tu cuenta en el desplegable

Arriba a la derecha del Explorador hay dos selectores: la aplicación y el usuario o página. Elige primero la app que acabas de crear. Si la cuenta sigue sin aparecer, es que falta el requisito 3: no tienes control suficiente sobre esa página.

El error más común de todos: copiar un tutorial viejo

Meta renombra permisos cada temporada. Si sigues una guía de hace dos años vas a pedir permisos que ya no existen y te va a dar error sin explicarte por qué. Regla infalible: si el nombre no aparece en el selector desplegable que tienes delante, es que ya no existe. Fíate de la lista, no del tutorial.

PASO 3 DE 4

El token: de 2 horas a 60 días

El token es la llave de tu casa. Cuando terminas de dar permisos, el Explorador te da uno. Y viene con truco: dura dos horas.

1. Genera el token

En el Explorador de la API, botón "Generate Access Token". Te pedirá confirmar la cuenta y la página. Cópialo.

2. Amplíalo, y rápido

Ve al depurador, pégalo y pulsa "Ampliar identificador de acceso". Hazlo ya: el token corto se muere en dos horas y si tardas tendrás que empezar otra vez.

```
https://developers.facebook.com/tools/debug/accesstoken/
```

Lo que vas a ver en pantalla

Antes de ampliar pone "Caduca: en aproximadamente 1 hora". Después NO pone "60 días": pone la fecha exacta. Si lo generas hoy, verás un día concreto de dentro de dos meses. Apunta esa fecha, que en la página 15 la vas a necesitar.

LA PARTE QUE NADIE CUENTA

Hay dos relojes, no uno

En el mismo depurador, a dos líneas de distancia, hay dos fechas distintas. Casi todo el mundo mira una y asume que es la misma. No lo es.

Caduca

60 días

Es el reloj del token. Cuando llega esa fecha, el token deja de valer y tu automatización devuelve error. Es el que todo el mundo conoce.

Caducidad del acceso a los datos

~90 días

Es el reloj de Meta sobre tu app. Aunque el token siga vivo, si nadie vuelve a iniciar sesión en ese plazo, deja de darte datos.

Traducción: "no ha caducado y aun así no funciona"

Este es el caso raro que te va a volver loca si no lo sabes. Pasa sobre todo con los tokens de página: esos no caducan por tiempo, pone "Caduca: nunca", y te confías. Pero el reloj de acceso a los datos corre igual. Un día el panel deja de actualizarse, miras el token, ves que sigue vigente y no entiendes nada.

La solución es la misma que la renovación normal: volver a generar con inicio de sesión. Lo tienes en la página 15.

PASO 3 · SEGUNDA PARTE

Dónde se guarda la llave

No hay una respuesta única, hay una regla: el token vive donde viva el que va a preguntar por ti. Si tu automatización corre en Make, guardarlo en otro sitio no sirve de nada.

Dónde va, según lo que uses:

Make / n8n / Zapier -> en la conexión del propio escenario
Google Apps Script -> Configuración del proyecto > Propiedades del script
Supabase -> Settings > Edge Functions > Secrets
Vercel / Netlify -> Variables de entorno del proyecto
Servidor propio -> archivo .env, fuera del repositorio

Dónde NO va, nunca

- En el HTML o el JavaScript de tu web. Cualquiera abre el inspector del navegador y se lo lleva.
- En una hoja de cálculo compartida, en Notas o en un WhatsApp a ti misma.
- Escrito dentro del código si ese código acaba en GitHub. Hay robots dedicados a buscar exactamente eso, y son rápidos.

PASO 4 · QUÉ LE PIDES

Lo que te da y lo que no

Antes de montar nada, conviene saber qué vas a poder enseñar en ese panel. Porque hay cosas que la API no da, y es mejor enterarse ahora que a mitad.

Te lo da, por publicación

- Reproducciones
- Alcance
- Me gusta
- Comentarios
- Compartidos
- Guardados
- Interacciones totales

No te lo da

- El histórico de seguidores día a día: eso lo tienes que ir guardando tú.
- Las stories pasadas: caducan a las 24 horas, hay que pasar a recogerlas dos veces al día.
- El desglose orgánico / promocionado: viene todo sumado.
- Nada de cuentas que no gestionas.

El consejo que ojalá me hubieran dado antes

La API no te da el pasado. Solo te dice cómo van las cosas ahora. Así que tu histórico empieza el día que enciendas esto, no antes. Conclusión práctica: enciéndelo hoy aunque todavía no tengas el panel bonito, y ve guardando. Dentro de seis meses vas a tener seis meses de datos, y eso no se puede comprar ni recuperar.

PASO 4 · VÍA A

Sin escribir código: Make o n8n

Esta es la vía para la mayoría. Montas un escenario con tres piezas y lo dejas corriendo.

Las tres piezas:

- Un disparador programado: "cada día a las 9:00". Es el despertador.
- Un módulo HTTP que llama a la API de Meta con tu token guardado en la conexión, pidiendo las publicaciones y sus estadísticas.
- Un módulo de destino: Google Sheets, Airtable o Notion, en modo "buscar y actualizar".

El detalle que lo cambia todo

En el último módulo, busca siempre por el ID de la publicación y ACTUALIZA la fila. Si eliges "añadir fila", cada mañana te va a crear una línea nueva del mismo reel y en dos semanas tendrás una hoja con cuatrocientas filas y ningún dato útil. Actualizar, no añadir.

Coste real: Make y n8n tienen plan gratuito suficiente para una o dos cuentas con una ejecución diaria. La API de Meta no cuesta nada.

PASO 4 · VÍA B

Con código: así lo tengo yo

Si tu panel ya vive en una base de datos, esta vía es más barata y más flexible. Es la que uso en el panel de mis clientes.

Dos piezas:

- Una función en el servidor (yo uso Edge Functions de Supabase) que llama a la API, recoge las métricas y las escribe en una tabla. La clave: escribir con "upsert" buscando por el ID de la publicación, para actualizar en vez de duplicar.
- Una tarea programada (cron) que llama a esa función una vez al día.

Para ver qué tareas tienes programadas:

```
select jobid, jobname, schedule, active from cron.job order by jobid;
```

Una fuente, un proceso

No metas Instagram, Facebook y YouTube en la misma función. Una por fuente y escalonadas unos minutos: cuando algo falle, sabrás exactamente qué ha fallado en vez de quedarte sin nada.

PASO 4 · LA HORA

Por qué te salta a deshora

Montas el despertador a las nueve y salta a las once. O a las siete. Y no está roto.

Los programadores de tareas trabajan en UTC, la hora de referencia mundial. Tú no vives en UTC.

```
0 7 * * * = 07:00 UTC
           = 09:00 en la península (verano)
           = 08:00 en Canarias (verano)
```

Y no se ajusta solo en octubre

Cuando cambia la hora, UTC no cambia: cambias tú. Así que en invierno tu proceso de las nueve pasa a ser el de las ocho. No rompe nada, pero si tienes un aviso al cliente enganchado ahí, te llega una hora antes de lo que prometiste. Anótalo y ajústalo dos veces al año, o programa a una hora en la que dé igual.

Truco: ponlo de madrugada tarde o a primera hora. Así, pase lo que pase con el cambio horario, cuando tú abras el panel por la mañana los datos ya están.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuando se rompe

Los siete fallos reales, con lo que significan de verdad. Guarda esta página.

"No me deja conectar la cuenta"

La conversión a profesional falló a medias, o no eres administradora. Desvincula Instagram de la página y vuelve a vincular desde cero.

"Esta página ya está vinculada"

Esa cuenta de Instagram está enganchada a otra página. Hay que soltarla desde la página antigua, no desde la nueva.

Las estadísticas salen a cero

Cuenta recién convertida o publicación demasiado reciente. Hacen falta 24-48 horas y algo de actividad. No lo has hecho mal: has ido rápido.

"Token de acceso no válido"

O caducó el token corto de dos horas, o al copiarlo se coló un espacio. Regenera y amplía.

Funcionaba y ha dejado de funcionar, sin caducar

El segundo reloj: el acceso a los datos, a los ~90 días. Vuelve a generar con inicio de sesión.

"Permiso desconocido" al pedir permisos

Estás siguiendo un tutorial antiguo con nombres que ya no existen. Usa solo los del selector.

No encuentro la página / error de tipo 33

No tienes control suficiente sobre esa página. Que te den "Control total" en Business Suite, no acceso parcial.

LO QUE HAY QUE HACER HOY

Pon la fecha en el calendario

Esto no es un consejo simpático. Es parte del sistema. El día que el token caduque, el panel deja de actualizarse y no te avisa nadie: ni Meta, ni tu automatización, ni el cliente, que simplemente verá los mismos números de la semana pasada.

Hazlo ahora, antes de seguir leyendo

Coge la fecha que te dio el depurador, créate un evento ese día y ponle un aviso 7 días antes. Tarda quince segundos y te ahorra el mes en que los datos estaban congelados y no te diste cuenta.

Renovar, cuando toque, son cuatro clics:

- Explorador de la API: "Generate Access Token".
- Depurador: pegar y "Ampliar identificador de acceso".
- Copiar el token nuevo.
- Pegarlo donde lo tengas guardado, encima del viejo. No hay que tocar nada más.

Si quieres quitarte esto de encima del todo

Se puede automatizar la renovación desde la propia función, guardando también la clave secreta de la app. Es el siguiente nivel y ya no hace falta acordarse de nada. Pero primero móntalo a mano una vez: entender lo que automatizas es lo que evita que un día se caiga sin que sepas por dónde mirar.

EL ATAJO

O se lo pides a Claude Code

Todo lo que has leído se puede montar sin que tú escribas una línea. Claude Code es una herramienta que escribe y ejecuta el código por ti, desde tu propio ordenador, y te va explicando lo que hace.

Lo que NO te ahorra: los tres requisitos y el token. Eso son permisos sobre tus cuentas y no los puede pedir nadie por ti. Lo que sí te ahorra es todo el paso 4.

Cópiale esto tal cual, cambiando lo que va entre corchetes:

Quiero que las metricas de mis publicaciones de Instagram se actualicen solas cada dia en [mi hoja de calculo / mi base de datos].

Contexto: mi cuenta es profesional y esta enlazada a una pagina de Facebook. Ya he creado una app en Meta for Developers con permisos de estadisticas y tengo un token de larga duracion guardado en [donde lo tengas].

Necesito que:

1. Me digas que datos puedo pedir a la API de Meta por publicacion.
2. Escribas lo que los recoge y los guarda, ACTUALIZANDO por el id de la publicacion en vez de crear una fila nueva cada dia.
3. Dejes programada una tarea que lo ejecute una vez al dia.
4. Me expliques cada paso antes de ejecutarlo, en lenguaje normal.

No escribas el token en ningun archivo: leelo de donde lo tengo guardado.

Regla de oro: no pegues nunca el token en el chat

Dile dónde lo has guardado, no cuál es. Ni a Claude, ni a nadie.

PARA TERMINAR

Esto es un ejemplo pequeño

Acabas de montar un proceso que antes te comía una tarde al mes y ahora ocurre solo mientras te tomas el café. No ha hecho falta un equipo, ni un presupuesto, ni una herramienta de 150 euros al mes.

Y lo interesante no son las métricas. Es que en tu negocio hay ocho cosas más que funcionan igual: tareas que repites cada semana, información que copias de un sitio a otro, respuestas que ya has escrito veinte veces, decisiones que tomas a ciegas porque los datos están desperdigados.

La IA y la automatización no van de hacer más cosas. Van de dejar de repetir las mismas. Se aplican a procesos, captación, atención al cliente, contenido y análisis. Lo que necesite tu empresa, se puede abordar.

Lo que cuesta todo esto

La API de Meta es gratis. Lo único que pagas, si acaso, es el sitio donde vive tu automatización, y para una o dos cuentas con una ejecución al día los planes gratuitos llegan de sobra.

Cuándo sí compensa pagar

Si llevas veinte cuentas, necesitas programar publicaciones, escucha social o informes de marca blanca sin tocar nada, una herramienta te sale mejor. Esto gana cuando quieres tu propio panel y no pagar por cuenta conectada.

¿Quieres verlo aplicado en tu empresa? Escríbeme.

Escríbeme por WhatsApp

julieta@laagenciadeia.com