



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

Introducción miúda

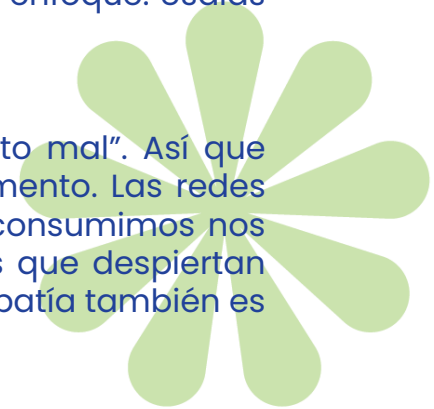
Empezar bien un post es clave. En redes sociales, solo tienes unos segundos para “atrapar” a quien te lee. Y esto no lo digo yo, lo dicen las métricas. Ahora mismo la más importante de todas es la **retención de visualización**, y os voy avisando: no es algo fácil de conseguir, así que mejor tomárselo con calma.

Un recurso disponible para todo el mundo, que nos puede ayudar a aumentar la retención es el uso de **hooks, o ganchos**: esa primera frase que despierta curiosidad, interés o emoción (o incluso que molesta) y hace que la gente se quede.

En este documento gratuito os ofrezco **50 estructuras de hooks** para que puedas usarlas, adaptarlas y tratar de **captar el interés del público**. Están divididas por tipo de enfoque. Úsalas como punto de partida, no como límite.

Nota:

Personalmente yo evito utilizar ganchos negativos como “estás haciendo esto mal”. Así que aunque están muy presentes en las redes, no los encontraréis en este documento. Las redes sociales ya nos exigen bastante como para que, además, el contenido que consumimos nos haga sentir que no llegamos. Por eso, en este documento encontrarás hooks que despiertan interés sin señalar errores ni reforzar esa presión constante. Comunicar con empatía también es una decisión creativa.



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

¿Cómo utilizar los hooks?

Puedes **copiar las estructuras** que te ofrezco al pie de la letra, pero te animo a que las **adaptes a tu estilo, tu tono de marca y lo que quieres comunicar**.

Puedes utilizarlas como **primera frase del texto** en un post, en el inicio de un **carrusel**, hablando a cámara en el momento de grabar un **reel**, escribiéndolo como título, diciéndolo en la voz en off... Hay tantas posibilidades como formatos de contenido.

Eso sí, es importante tener en cuenta algo: **de poco vale un hook si lo que contamos a continuación no es verdaderamente interesante**. Sí, lo sé, eso significa más tiempo y trabajo y tú querías descargar un documento que te solucionase cosas. Pero tómate esto como el punto de partida y **confía en ti y en tu mensaje para darle el valor que merece**.

¡Vamos allá!



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

Hooks de curiosidad

- ¿Sabías que...?
- Lo que poca gente cuenta sobre...
- Apuesto a que no te esperas esto:
- Hay algo que casi nadie menciona y es importante:
- Esto puede sonar raro, pero funciona:
- ¿Y si te contara algo que cambia tu perspectiva?
- Descubrí esto por casualidad y ahora lo uso siempre:
- Así fue como aprendí algo que me acompaña cada día:
- Un detalle que hace una gran diferencia:
- Esto lo cambia todo, aunque no lo parezca:

Hooks de impacto

- No te lo esperas (pero te puede inspirar):
- Esta historia me dio un giro inesperado:
- Un momento clave que marcó un antes y un después:
- Una decisión que transformó mi forma de trabajar:
- Esto me sorprendió más de lo que imaginaba:
- Una elección que cambió mi forma de ver las cosas:
- Este fue uno de los aprendizajes más importantes que he tenido:
- Esto parecía un error, pero me enseñó mucho:
- No estaba en mis planes, pero me llevó a algo mejor:
- Una situación inesperada que me dio claridad:



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

Hooks de opinión o debate

- No todo el mundo va a estar de acuerdo, y eso está bien:
- Esto no es negociable para mí:
- Me gustaría abrir este melón:
- ¿Podemos hablar de esto sin filtros?
- No lo tengo del todo claro, pero quiero compartirlo:
- Hay algo que no entiendo del sector y es esto:
- Esto me chirría cada vez que lo veo:
- Creo que tenemos que dejar de dar esto por hecho:
- ¿Por qué seguimos haciendo esto en 2025?
- A veces hay que decir lo obvio:

Hooks con datos, hechos o cifras

- El X% de la gente aún no sabe esto:
- Esto mejora los resultados más de lo que imaginaba:
- Según estudios, esto tiene un gran impacto:
- En 2025, esto va a ser tendencia:
- Este número lo cambia todo:
- ¿Sabías que solo 1 de cada 10 personas...?
- Un pequeño cambio que tiene grandes efectos:
- Mira lo que pasa cuando haces esto durante 30 días:
- Esta es la tendencia que viene fuerte:
- No es magia, son datos:



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

Hooks emocionales o personales

- Esto me cambió por dentro:
- La historia de cómo empecé, por si te ayuda:
- No era lo que esperaba, pero era justo lo que necesitaba:
- Esto me emocionó más de lo que pensaba:
- Nunca pensé que contaría esto, pero aquí va:
- Esto es lo que haría si empezara desde cero:
- Me sentía perdida, hasta que entendí esto:
- Esto me ayudó a reconciliarme con [tema]:
- Esto me recordó por qué empecé:
- Ojalá alguien me hubiera dicho esto antes:



50 estructuras de hooks para utilizar en tus redes sociales

Ideas para empezar tus post con gancho y captar la atención desde la primera línea

Espero que este documento te sirva para **crear contenido más directo y con intención**.
¡Comparte conmigo tus resultados o tus dudas al respecto!

Los hooks no son fórmulas mágicas, pero sí son herramientas interesantes, puertas de entrada a una comunicación con más impacto.

Aprovecho esta “despedida” para darte un consejito extra: **en redes sociales debemos abrir conversaciones, no soltar monólogos**. Así es como conectamos con nuestro público. Así que cuando vayas a crear el guión de ese vídeo, y vengas aquí para seleccionar tu hook, recuerda que **la primera persona que debe conectar con su contenido eres tú** (por ñoño que suene jaja).

Si te ha gustado este recurso compártelo y pídemme más :) ¡Nos vemos en las redes!





www.miudoestudio.com
contacto@miudoestudio.com
+34 722 873 555

RRSS: @miudo.estudio