REDES SOCIALES · 2026

Cheat sheet y checklist

Chuleta de medidas + lista de verificación rápida para publicar desde el móvil

Instagram · Facebook · TikTok · YouTube · LinkedIn · X · Pinterest

Con zonas seguras para que nada quede tapado

Datos revisados el 1 de noviembre de 2026

Flujo Creativo Digital

Las medidas que más vas a usar

Guárdate esta página en el móvil. El detalle por red está en las siguientes.

Dónde	Medida en píxeles
Reels · Stories · TikTok · Shorts	**1080 × 1920 (9:16)**
Instagram: publicación en el feed	**1080 × 1350 (4:5)**
Instagram: foto de perfil	**320 × 320 (círculo)**
Facebook: publicación vertical / enlace	**1080 × 1350 / 1200 × 630**
Facebook: portada	**851 × 315**
YouTube: miniatura	**1280 × 720 (16:9)**
YouTube: banner del canal	**2560 × 1440 (16:9)**
LinkedIn: imagen de publicación	**1200 × 627**
LinkedIn: banner personal	**1584 × 396 (4:1)**
X: imagen / cabecera	**1600 × 900 / 1500 × 500**
Pinterest: pin estándar	**1000 × 1500 (2:3)**

Regla rápida: casi todo el contenido vertical (Reels, Stories, TikTok, Shorts) es 9:16; las publicaciones de feed funcionan mejor en 4:5; las imágenes de enlace, en 1,91:1; y las fotos de perfil, cuadradas, porque se recortan en círculo.

Chuleta de medidas (1/3)

Instagram y Facebook

Instagram

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Feed vertical (recomendado)	1080 × 1350	4:5	El formato que recomienda Instagram. En la cuadrícula se ve en 3:4: centra lo importante.
Feed 3:4	1080 × 1440	3:4	Admitido desde 2025, encaja con la cuadrícula del perfil sin recortes.
Feed cuadrado	1080 × 1080	1:1	Sigue valiendo, pero en la cuadrícula 3:4 se recorta.
Feed horizontal	1080 × 566	1,91:1	Ocupa poco espacio en el móvil.
Carrusel	1080 × 1350 o 1080 × 1080	4:5 o 1:1	Según varias guías, la primera diapositiva marca el formato de todas.
Stories	1080 × 1920	9:16	Deja unos 250 px libres arriba y abajo para los elementos de la interfaz.
Reels	1080 × 1920	9:16	En la cuadrícula del perfil se recorta al centro (3:4). Portada también 1080 × 1920.
Foto de perfil	320 × 320	1:1	Se muestra en círculo.

La proporción 4:5 es la que recomienda oficialmente Instagram para el feed; el 3:4 es compatible, pero las guías no coinciden en cuál es mejor.

Facebook

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Foto de perfil	320 × 320	1:1	Se ve en círculo; en móvil se muestra más pequeña.
Portada	851 × 315	~2,7:1	Se ve 820 × 312 en escritorio y 640 × 360 en móvil. Zona segura centrada: 640 × 312.
Publicación vertical	1080 × 1350	4:5	Ocupa más pantalla en el móvil.
Publicación cuadrada	1080 × 1080	1:1	Valida en casi todos los emplazamientos.
Enlace / horizontal	1200 × 630	1,91:1	También es la medida de la imagen que se ve al compartir un enlace.
Stories y Reels	1080 × 1920	9:16	Pantalla completa en el móvil.

Chuleta de medidas (2/3)

TikTok y YouTube

TikTok

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Vídeo	1080 × 1920	9:16	Exporta a esta resolución, sin estirar.
Fotos (modo foto)	1080 × 1920	9:16	Los botones y el texto de la app también se superponen a las fotos.
Portada / miniatura	1080 × 1920	9:16	En la cuadrícula del perfil se recorta, así que centra lo importante.
Foto de perfil	200 × 200	1:1	Se muestra en círculo.

Zona segura (varias guías, con cifras algo distintas): deja libres unos 150 px arriba, 250 a 400 px abajo y 100 a 165 px a la derecha.

YouTube

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Miniatura de vídeo	1280 × 720	16:9	Ancho mínimo 640 px. Máximo 2 MB. JPG, PNG o GIF.
Banner del canal	2560 × 1440	16:9	Mínimo 2048 × 1152. Máximo 6 MB. Zona segura para texto y logos: 1235 × 338 en el mínimo (unos 1546 × 423 en 2560 × 1440).
Shorts	1080 × 1920	9:16	Vertical.
Vídeo horizontal	1920 × 1080	16:9	Full HD.
Foto de perfil	800 × 800	1:1	Se muestra en círculo y muy pequeña (unos 98 px).

Para vídeos verticales, YouTube puede sustituir una miniatura 16:9 por una automática 4:5 en el móvil.

Chuleta de medidas (3/3)

LinkedIn, X y Pinterest

LinkedIn

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Foto de perfil	400 × 400	1:1	Se muestra en círculo.
Banner personal	1584 × 396	4:1	Medida más usada. LinkedIn no publica una medida oficial para perfiles personales. La foto tapa la zona inferior izquierda.
Portada de página de empresa	1512 × 256	~6:1	Según la ayuda de LinkedIn (antes se usaba 1128 × 191).
Logo de empresa	400 × 400	1:1	Mínimo 268 × 268.
Imagen de publicación	1200 × 627	1,91:1	Recomendada para publicaciones de página y enlaces.
Publicación vertical / cuadrada	1080 × 1350 / 1200 × 1200	4:5 / 1:1	Ocupan más espacio en el móvil.
Carrusel (documento)	1080 × 1080	1:1	Medida habitual por diapositiva.

X (Twitter)

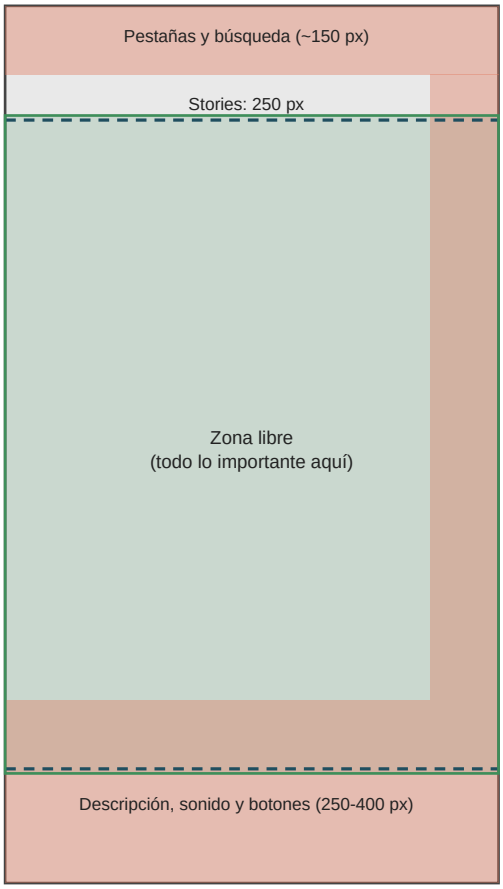
Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Foto de perfil	400 × 400	1:1	Se muestra en círculo.
Cabecera	1500 × 500	3:1	Recomendación del Centro de ayuda de X. En móvil se recorta: centra lo importante.
Imagen de publicación	1600 × 900	16:9	La opción segura. También vale 1200 × 675.
Imagen vertical	1080 × 1350	4:5	Algunas guías dicen que se ve completa y otras que se recorta; mira la vista previa.

Pinterest

Formato	Medida (px)	Proporción	Nota
Pin estándar	1000 × 1500	2:3	El formato recomendado.
Pin largo	1000 × 2100	1:2,1	Máximo habitual; más allá se recorta.
Pin cuadrado	1000 × 1000	1:1	Ocupa menos espacio en el feed vertical.
Vídeo vertical	1080 × 1920	9:16	También vale 1000 × 1500 (2:3).
Foto de perfil / portada	165 × 165 / 800 × 450	1:1 / 16:9	La portada es una función de cuentas de empresa.
Portada de tablero	600 × 600	1:1	Se recorta; elige un pin con el motivo centrado.

Zonas seguras

Qué tapa la interfaz de cada app y qué recorta la cuadrícula.



Cómo leer el esquema

Lienzo vertical de **1080 × 1920 px (9:16)**, el de Reels, Stories, TikTok y Shorts.

Zonas coral: TikTok. Botones, nombre y descripción tapan la parte de arriba (~150 px), la de abajo (250 a 400 px) y el lateral derecho (100 a 165 px).

Líneas de trazos: Stories. Deja unos 250 px libres arriba y abajo.

Banda verde: cuadrícula 3:4. En el perfil de Instagram, los Reels y las portadas se recortan al centro (1080 × 1440). Lo que quede fuera, desaparece de la cuadrícula.

Regla práctica para cualquier red: pon el texto y las caras en el centro, a una distancia generosa de los bordes, y reserva la parte baja para la interfaz.

Las cifras varían entre guías y las apps cambian su interfaz. Comprueba siempre la vista previa antes de publicar.

Proporciones que se recortan al pasar de un formato a otro

Si publicas en…	Se ve como…	Qué hacer
Reel o Story 9:16	4:5 en el feed y 3:4 en la cuadrícula de Instagram	Centra el texto y las caras en la banda del medio.
Feed 4:5	3:4 en la cuadrícula	Deja márgenes arriba y abajo.
Cuadrado 1:1	Recortado en la cuadrícula 3:4	Mejor evitarlo en Instagram si te importa la cuadrícula.

Checklist rápida para publicar desde el móvil

Repásala en menos de dos minutos antes de pulsar «publicar».

1. Medida y zona segura

- [ ] Uso la medida correcta para esta red (mira la chuleta)
- [ ] Lo importante está dentro de la zona segura
- [ ] La portada o miniatura se ve bien recortada en 3:4 y 4:5

2. Legible en una pantalla pequeña

- [ ] Se lee sin hacer zoom, con el móvil a la distancia normal
- [ ] Contraste suficiente: mínimo 4,5:1 en texto normal y 3:1 en texto grande
- [ ] Pocas fuentes (máximo dos) y una sola idea por diseño

3. Pruébalo en el móvil

- [ ] Lo he abierto en mi teléfono, no solo en el ordenador
- [ ] Nada queda tapado por botones, nombre o descripción
- [ ] Si es vídeo: se entiende sin sonido (subtítulos)

4. Antes de publicar

- [ ] Texto alternativo añadido, si la red lo permite
- [ ] Enlace probado y ortografía revisada
- [ ] Primera línea del texto con gancho, etiquetas y menciones revisadas
- [ ] Fecha y hora programadas (o publicación inmediata, a propósito)

5. Después

- [ ] He vuelto a abrir la publicación ya publicada y se ve como esperaba

El contraste mínimo (4,5:1 y 3:1) procede de las pautas de accesibilidad WCAG del W3C. El resto son buenas prácticas habituales, no requisitos de las plataformas.

Fuentes y aviso

Las medidas de las redes cambian a menudo y no siempre coinciden entre guías. Esta chuleta recoge las cifras en las que coinciden la mayoría de las fuentes consultadas, que en muchos casos citan la ayuda oficial de cada plataforma. Cuando una cifra no es oficial o las guías discrepan, se indica. Datos revisados el 1 de noviembre de 2026.

- Instagram: aspect ratio y zonas seguras (SocialBu)
  https://socialbu.com/blog/instagram-post-aspect-ratio
- Instagram: guía completa de tamaños (PostSyncer)
  https://postsyncer.com/tips/instagram-image-sizes-complete-guide
- Instagram: aspect ratios 2026 (PostEverywhere)
  https://posteverywhere.ai/blog/instagram-aspect-ratios
- Facebook: guía de tamaños (Linearity)
  https://linearity.io/blog/facebook-size-guide/
- Facebook: infografía 2026 (dreikon)
  https://www.dreikon.de/site/assets/files/4540/dreikon_infografik_facebook_2026-03-en.pdf
- TikTok: dimensiones y zonas seguras (Hopper HQ)
  https://www.hopperhq.com/blog/tiktok-dimensions/
- TikTok: medidas de vídeo (RecurPost)
  https://recurpost.com/tiktok-scheduler/tiktok-video-sizes/
- YouTube: tamaño de miniaturas (PostFast)
  https://postfa.st/sizes/youtube/thumbnail
- YouTube: tamaño del banner (Have Camera Will Travel)
  https://havecamerawilltravel.com/photographer/youtube-image-size/
- LinkedIn: guía de tamaños 2026 (OpenTweet, cita la ayuda de LinkedIn)
  https://opentweet.io/tools/linkedin-image-size
- LinkedIn: guía de tamaños (Linearity)
  https://linearity.io/blog/linkedin-size-guide/
- X: cabecera (PostFast, cita el Centro de ayuda de X)
  https://postfa.st/sizes/x/header
- X: aspect ratios 2026 (PostEverywhere)
  https://posteverywhere.ai/blog/x-twitter-aspect-ratios
- Pinterest: guía de tamaños (Linearity)
  https://www.linearity.io/blog/pinterest-size-guide/
- Pinterest: tamaños de imágenes 2026 (dreikon)
  https://www.dreikon.de/site/assets/files/4573/dreikon-pinterest-bildgroessen-2026-03-v100-en.pdf
- Contraste mínimo, WCAG 2.1 (W3C)
  https://www.w3.org/WAI/WCAG21/Understanding/contrast-minimum

Este material es informativo. Las plataformas pueden cambiar sus medidas y su interfaz sin previo aviso: comprueba siempre la vista previa antes de publicar.