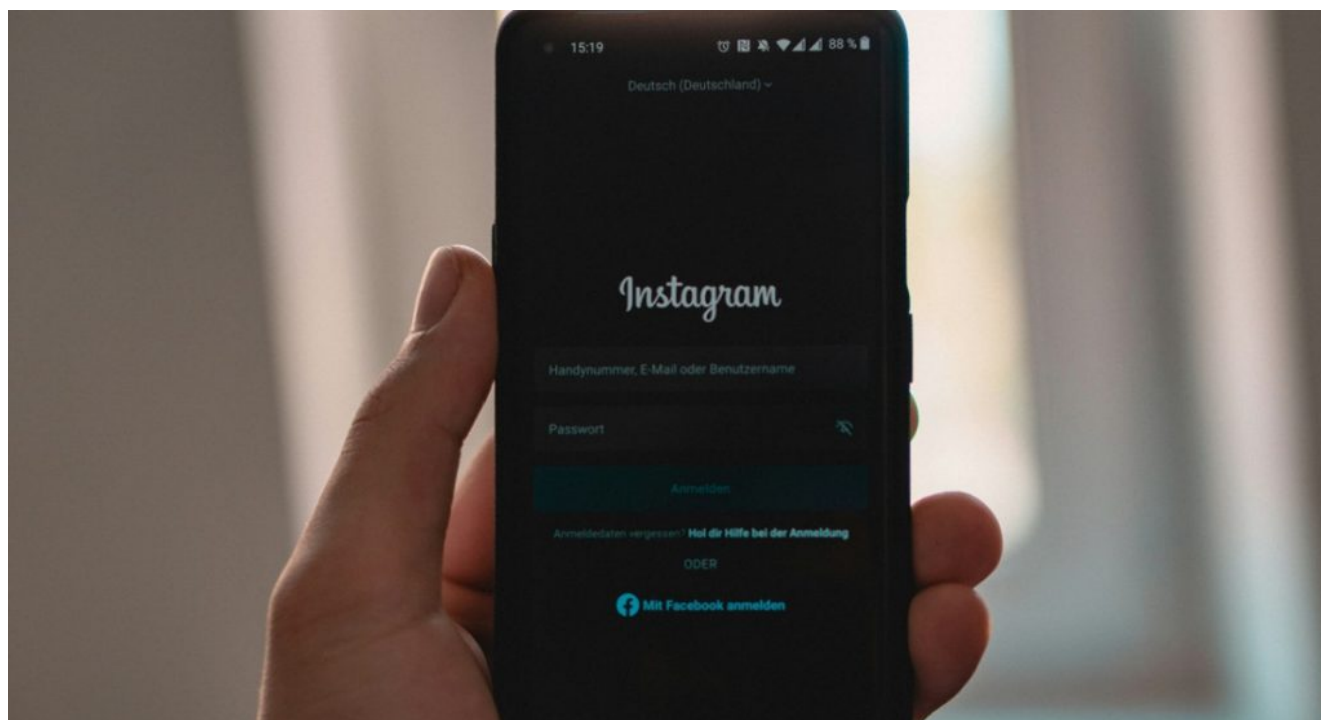


# Instagram: cómo ingresar a mi cuenta si se cerró la sesión y no recuerdo mi contraseña

07/03/2024



El pasado martes, los usuarios de Instagram y Facebook experimentaron un fallo global, durante el cual se reportó -de manera temporal- la pérdida de imágenes videos y la imposibilidad de iniciar sesión en las plataformas de Meta.

Instagram tuvo problemas debido a que la gente no podía realizar publicaciones nuevas, lo que causó una gran cantidad de problemas y afectó la comunicación digital global. Además, durante esta falla, los posts que se habían publicado -tanto videos como fotos- habían desaparecido de los perfiles.

Estos fallos desataron una gran preocupación entre internautas, sobre todo para aquellos que, ante un eventual cierre de sesión, desconocían cómo volver a ingresar **si no recordaban su contraseña**. Ante esta problemática, es importante tener en cuenta **los pasos a seguir** para entrar a

nuestra cuenta de esta red social.

## Qué hacer en caso de olvidar mi contraseña de Instagram

Ante la incapacidad de acceder a una cuenta por el olvido de la contraseña, la red social implementó **varios métodos prácticos para recuperar el ingreso**, siendo la opción más común y más conocida la función **«Olvidé mi contraseña»**, que funciona de la siguiente manera.

1. En la pantalla de inicio de sesión, seleccionar la opción **«¿Olvidaste tus datos de inicio de sesión? Consigue ayuda para iniciar sesión»**
2. Introducir el nombre de **usuario**, el **correo electrónico** o el **número de teléfono** vinculado a la cuenta
3. Elige la manera deseada para recibir el enlace de restablecimiento de contraseña, que puede ser por correo electrónico o SMS, y **seguir las instrucciones enviadas**

Por su parte, para aquellos usuarios que **vincularon su cuenta de Instagram con Facebook**, la recuperación es aún más sencilla:

1. En la pantalla de inicio de sesión, se debe seleccionar **«Iniciar sesión con Facebook»**
2. Si el usuario se encuentra conectado a su cuenta de Facebook en el dispositivo, Instagram **permitirá el acceso automáticamente**. Si no, será necesario ingresar a Facebook.

Además, la red social ofrece una opción de recuperación **a través de códigos de seguridad** generados previamente por el usuario en la configuración de la aplicación. Al seleccionar **«Necesito más ayuda»** en la pantalla de

recuperación de cuenta, se puede introducir dicho código para recuperar el acceso.

En caso de que estos métodos no funcionen, el usuario posee la opción de **contactar directamente al soporte de Instagram**. Desde la página de ayuda de la red social, se puede enviar una solicitud de soporte detallando el problema. En el mismo, se debe **entregar la información bien detallada**.

 *Instagram. Foto: Unsplash.*

## **Instagram: cómo prevenir la pérdida de acceso a mi cuenta**

Para evitar la pérdida de acceso a una cuenta de Instagram, es recomendable **registrar un correo electrónico y número de teléfono actualizados**. Además, para asegurar la privacidad también es importante **activar la autenticación de dos factores**, añadiendo así una **capa extra de seguridad** y soluciones en caso de problemas.

Por otro lado, es importante **anotar y guardar** en un lugar seguro los códigos de recuperación generados por Instagram o, en su defecto, la contraseña misma.

Fuente: Canal 26