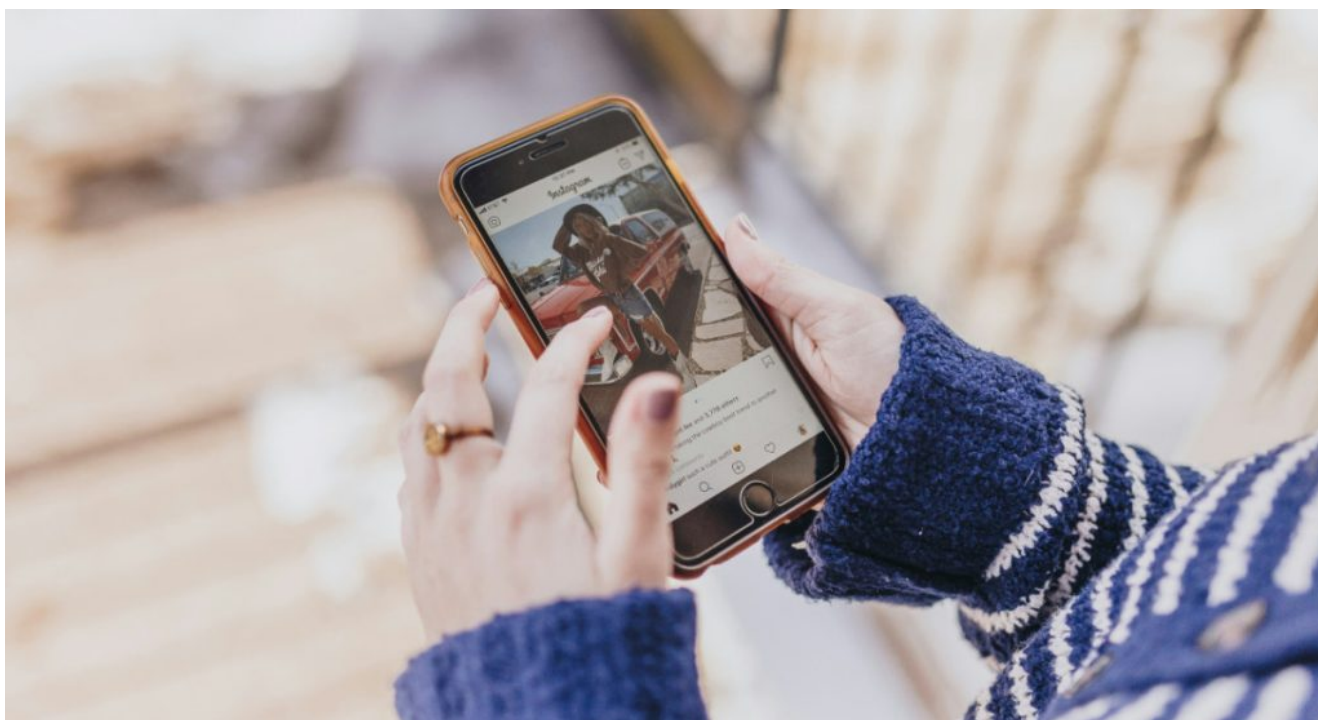


# Instagram: cómo ver y eliminar tu historial de actividades en la aplicación con 7 simples pasos

15/03/2024



En la actualidad, Instagram es una de las redes sociales más favoritas alrededor del mundo. Allí, los usuarios comparten fotografías, videos y reels, a los cuales se le puede poner 'Me Gusta' o reaccionar de diferentes maneras.

En base a ello, la aplicación propiedad de Meta, cuenta con un historial de actividad que permite acceder a toda la información relacionada con la interacción (comentarios, etiquetas y respuestas) del usuario mientras se utiliza la app.

Si bien este apartado puede usarse de forma positiva para recordar alguna publicación o video en especial, también puede generar algún tipo de problema para el usuario. Por eso, el historial de actividad podrá **verse y eliminarse** con simples

pasos.

A continuación, los siete pasos para ver o borrar el historial de actividad de Instagram.

1. Acceder a la ventana del perfil pulsando el icono donde sale la imagen de la cuenta.
2. Pulsar el botón de las tres barras que se localiza en la parte superior de la pantalla.
3. En el menú que se despliega, seleccionar la opción 'Tu actividad'.
4. La sección muestra varios tipos de interacciones, seleccionar 'Me gusta'.
5. En la ventana aparecen todas las publicaciones a las que se dio 'Me gusta' ordenadas por fecha de publicación.
6. Es posible ver primero los más antiguos y también filtrar por fecha.
7. Al pulsar el botón Seleccionar en la parte superior derecha, se podrá elegir las publicaciones a las que se les desea eliminar el 'Me Gusta'.

## ¿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.

### ✘ **Instagram. Foto. Reuters.**

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.

Fuente: Canal 26