

¿Te olvidaste la contraseña?: paso a paso, cómo recuperar una cuenta de Instagram

13/06/2025



Perder la cuenta de Instagram resulta un gran problema para los usuarios debido a que esta plataforma es utilizada para construir relaciones amistosas, amorosas o incluso laborales. Es por eso que **recuperar el control del perfil** en la aplicación de Meta es sumamente importante, aunque el mecanismo para hacerlo no esté tan difundido.

Perder el acceso a una cuenta de Instagram puede tener múltiples causas, desde un olvido de contraseña hasta un hackeo o la pérdida de acceso al correo electrónico vinculado. Sin embargo, siempre que se sigan los pasos adecuados, **es posible recuperar el nombre de usuario sin necesidad de crear un perfil nuevo.**

En caso de que **no se recuerde la contraseña/usuario** o si la

cuenta fue desactivada y ya no se puede acceder, hay que seguir unos simples pasos:

1. Ir a la pantalla de inicio de sesión y pulsar en ¿Olvidaste tu contraseña?.
2. Ingresar el correo electrónico, número de teléfono o nombre de usuario.
3. Revisar el correo o SMS: se recibirá un enlace con instrucciones para restablecer la contraseña.
4. Crear una nueva contraseña y confirmar el cambio.

Por el contrario, para **recuperar una cuenta hackeada**, hay que ingresar al enlace oficial: instagram.com/hacked; seleccionar el motivo por el que no se puede acceder a la cuenta; seguir los pasos de verificación que proporciona Instagram; proporcionar información que ayude a validar la identidad.

 *Recuperar una cuenta de Instagram. Foto: Unsplash*

Cuando las opciones anteriores fallan:

1. Acceder al Centro de ayuda de Instagram.
2. Si hay acceso parcial, ir a Configuración > Ayuda > Informar de un problema.
3. En caso de creer que suplantaron la identidad, escribir a phish@instagram.com o completar el formulario correspondiente.
4. Describir el problema de forma clara, incluir el nombre de usuario y adjuntar capturas de pantalla.

Recomendaciones para evitar perder el acceso a una cuenta de Instagram

- Activar la autenticación en dos pasos: añadir una capa

extra de seguridad.

- Elegir una contraseña segura y única: evitar repetirla en otros servicios.
- Mantener actualizados los correos y números de teléfono.
- Desconfiar de mensajes sospechosos: Instagram nunca pedirá una contraseña por mensaje privado.
- No compartir la contraseña con aplicaciones de terceros.

Fuente: Canal 26