



# MANUAL

DE RECUPERACIÓN DE CUENTA

2022

# INSTAGRAM

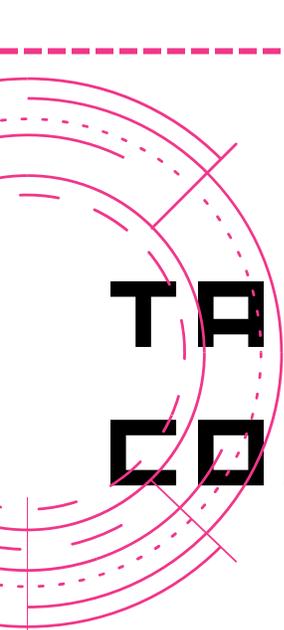


**¡VINCULE SU CUENTA PARA  
RECUPERAR SU ACCESO!**

Evite tener que recordar su contraseña cada vez que cierre sesión.

DESCUBRA MÁS ESCANEANDO  
EL CÓDIGO QR





# TABLA DE CONTENIDO

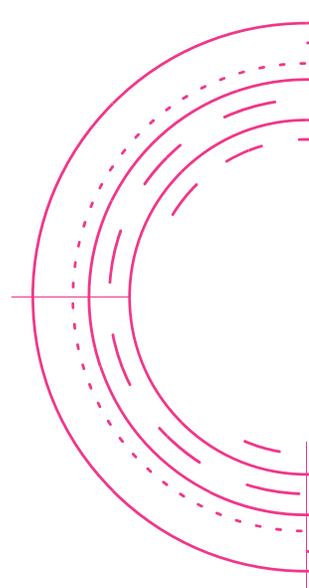
INTRODUCCIÓN .....4

MANUAL DE  
RECUPERACIÓN DE  
CUENTA INSTAGRAM .....5

GLOSARIO .....9

REFERENCIAS .....10

CONTACTO .....10



# ÍNDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1. INICIO  
DE SESIÓN EN  
INSTAGRAM .....5

IMAGEN 2.  
IDENTIFICACIÓN DE  
USUARIO .....6

IMAGEN 3.  
REESTABLECIMIENT  
O DE INICIO DE  
SESIÓN .....6

IMAGEN 4.  
CONFIRMACIÓN DE  
CORREO  
ELECTRÓNICO  
ENVIADO .....7

IMAGEN 5.  
CORREO  
ELECTRÓNICO DE  
INSTAGRAM .....7

IMAGEN 6.  
MENSAJE DE SMS  
CON CÓDIGO DE  
CONFIRMACIÓN .....8

IMAGEN 7.  
INSERCIÓN DE  
CÓDIGO DE  
VERIFICACIÓN .....8

IMAGEN 8.  
MENSAJE DE  
RECORDATORIO  
PARA INGRESAR A  
LA CUENTA .....8



# INTRODUCCIÓN

## INSTAGRAM

Instagram es una red social con varias funciones, entre las principales están el compartir fotografías, videos, experiencias de vida con amigos. Es una aplicación muy popular, cuando se comparten elementos multimedia es posible que los “Seguidores” hagan comentarios, indiquen que les gusta reflejándolo con el ícono de un “corazón”, tiene la posibilidad de marcar etiquetas, además es posible que se envíen o reciban mensajes, audios o videollamadas.

Instagram contiene mucha información personal y por esta razón es de gran importancia para los usuarios el mantener el acceso a su cuenta.



# MANUAL DE RECUPERACIÓN DE CUENTA INSTAGRAM

Cuando se pierde el acceso a una cuenta de Instagram, esta puede ser recuperado por medio de diferentes mecanismos, ya sea por medio de Instagram o por medio de Facebook.

En caso de haber olvidado la contraseña o por alguna razón no es posible acceder a la cuenta, siga los siguientes pasos:

**Paso 1.** Entre al portal oficial de Instagram o a la App instalada en su dispositivo

**Paso 2.** Seleccione la opción ¿Olvidaste tu contraseña?. En caso de que la cuenta se encuentre vinculada a la cuenta de Facebook, se recomienda seleccionar la opción Continuar como (nombre del usuario).

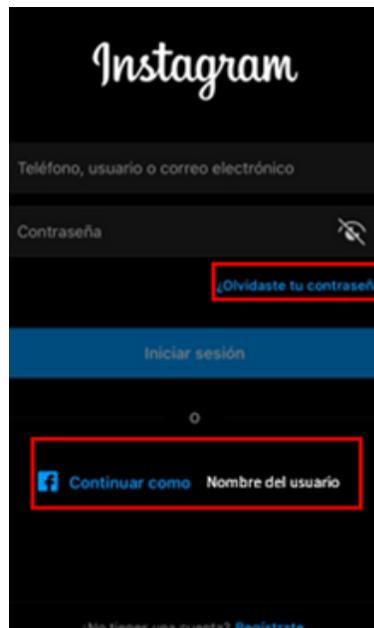


Imagen 1. Inicio de sesión en instagram

**Paso 2.1** Si optó por seleccionar la opción ¿Olvidaste tu contraseña?. Instagram lo redirigirá a la siguiente ventana:

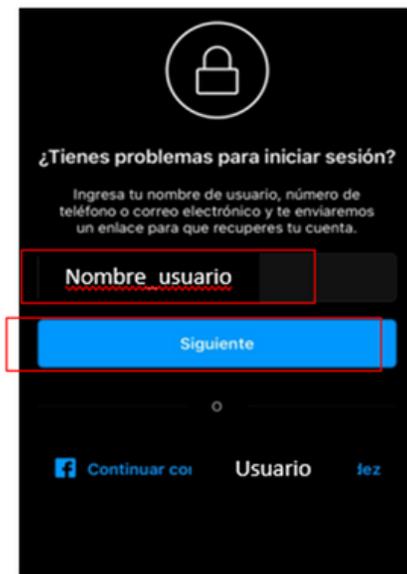


Imagen 2. Identificación de usuario.

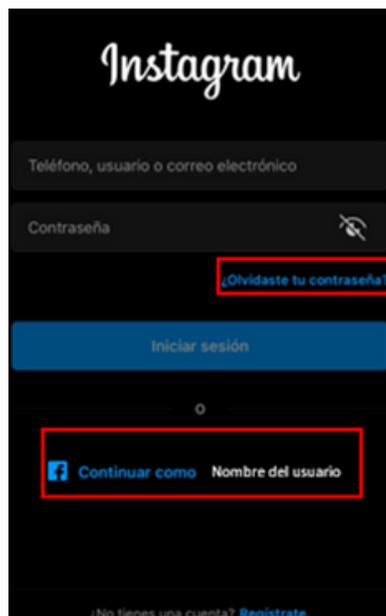


Imagen 3. restablecimiento de inicio de sesión.

### Paso 2.1.1.

- Por favor ingrese su **nombre de usuario** o el correo con el cual abrió la cuenta.
- Una vez escrita la información correcta, por favor de clic en el botón **Siguiete**.

### Paso 2.1.2.

Selecciona la opción por la cual te gustaría recibir el enlace o código de verificación para restablecer tu contraseña o entrar a la cuenta:

- **Opción 1:** Se le enviará un enlace a su correo electrónico con el cual podrá restablecer su contraseña o entrar a la cuenta.
- **Opción 2:** Se le enviará un mensaje de texto con el código de verificación de su cuenta.

Una vez que seleccione el método de recuperación de cuenta, por favor de clic en "**Enviar enlace de inicio de sesión**"



## ¿SELECCIONO LA OPCIÓN 1?

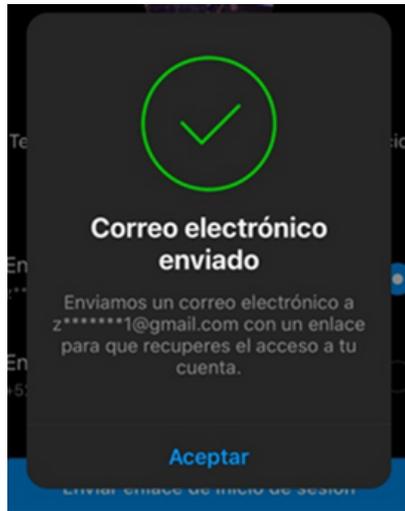


Imagen 4. Conformación de correo electrónico enviado.

**Paso 1.** Instagram le avisará cuando el correo haya sido enviado.



Imagen 5. Correo electrónico de Instagram.

**Paso 2.** Revise la bandeja de entrada de su correo electrónico y busque un correo bajo el título “@sunombre ahora es más fácil acceder a Instagram”

**Paso 3.** Decida cómo quiere acceder a su cuenta (Al seleccionar la “opción de entrar como @nombre” entrará inmediatamente)

Le recomendamos cambiar su contraseña con el fin de tener mayor seguridad dentro de la cuenta.



## ¿SELECCIONÓ LA OPCIÓN 1?

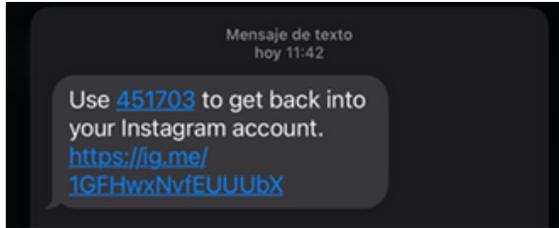


Imagen 6. Mensaje SMS con código de confirmación.

**Paso 1.** Instagram le avisará cuando el SMS haya sido enviado.



Imagen 7. Inserción de código de verificación.

**Paso 2.** Ingrese el código enviado por SMS y seleccione “siguiente” una vez completado el proceso.

**Paso 3.** Instagram le preguntará si desea ¿Recordar esta cuenta?

Si se encuentra en su dispositivo móvil, recomendamos guarde su contraseña en caso contrario evite hacerlo.

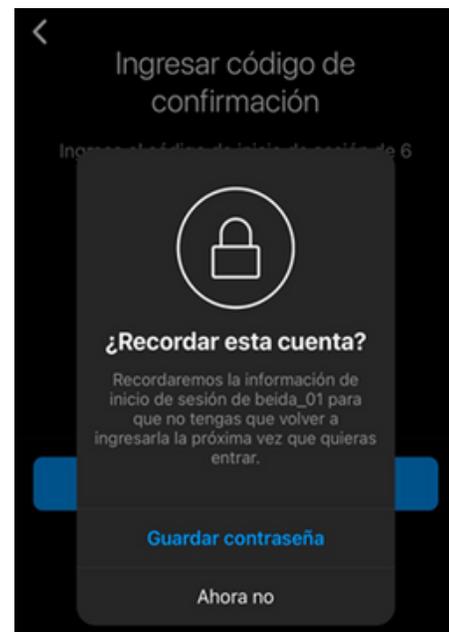


Imagen 8. Mensaje de recordatorio para ingresar a la cuenta.



---

# GLOSARIO

- **Código de verificación:** Es un conjunto de 4 o 5 números, que son usados para comprobar la autenticidad de un usuario.
- **Cuenta de usuario:** Permite iniciar sesión en una plataforma, red o servicio de información, se le asigna un nombre y es obligatoria la contraseña para registros y/o suscripciones para servicios en línea (Online).
- **Informática:** Es el conjunto de términos técnicos empleados para tratar información de manera automática por medio de computadoras.
- **La nube:** En términos informáticos, es una red de servidores remotos de todo el mundo, ayuda a tener acceso a recursos informáticos a través de internet y así tener acceso a productos y servicios que están alojados en servidores remotos en vez de los servidores internos de nuestro sistema.
- **Online:** Disponible o se realizan operaciones (acciones) a través de internet.
- **Usuario:** Es un individuo (persona) que tiene acceso a algún servicio o utiliza un producto de forma habitual.
- **Verificación de dos pasos:** Conocida también como la autenticación de dos factores, es un método extra para el acceso de seguridad de alguna cuenta personal.



---

# REFERENCIAS

Anónimo, (2022) Olvide mi contraseña Instagram,  
<https://www.instagram.com/accounts/password/reset/?hl=es>



## CONTACTO



Teléfono | (656) 4990493

Correo | [ayuda@redporlaciberseguridad.org](mailto:ayuda@redporlaciberseguridad.org)

Sitio web | [www.redporlaciberseguridad.org](http://www.redporlaciberseguridad.org)

LinkedIn | [Red por la Ciberseguridad](#)

Facebook | [Red por la Ciberseguridad](#)

Twitch | [RedporlaCiberseguridad](#)