

Seguridad en Instagram

Controla quién te ve, quién te escribe y quién entra en tu cuenta

Instagram es donde mostramos buena parte de nuestra vida: fotos, amistades, lugares, a veces nuestra identidad antes de contarla en otros espacios. Por eso también es una de las puertas más usadas para el acoso, la suplantación y el «outing» no deseado. Estos ajustes te llevan unos diez minutos y cierran la mayoría de esas puertas.

¿Dónde están los ajustes? Perfil → menú de las 3 rayas (arriba a la derecha) → Configuración y actividad. Los nombres pueden variar un poco según la versión de la app o del móvil.

10 medidas, paso a paso

1

Activa la verificación en dos pasos

Ruta: Perfil → menú de las 3 rayas → Configuración y actividad → Centro de cuentas → Contraseña y seguridad → Autenticación en dos pasos → elige tu cuenta.

Elige «App de autenticación» si puedes; es más segura que el SMS. Así, aunque alguien consiga tu contraseña, no podrá entrar sin el código de tu móvil.

2

Revisa dónde tienes la sesión abierta

Ruta: Centro de cuentas → Contraseña y seguridad → Dónde has iniciado sesión.

Si ves un móvil o una ciudad que no reconoces, ciérrala desde ahí y cambia la contraseña en ese mismo momento.

3

Activa las alertas de inicio de sesión

Ruta: Centro de cuentas → Contraseña y seguridad → Alertas de inicio de sesión.

Te avisará cada vez que alguien entre a tu cuenta desde un dispositivo nuevo.

4

Pon tu cuenta en privado

Ruta: Configuración y actividad → Privacidad de la cuenta → activa «Cuenta privada».

Solo podrán ver tus publicaciones las personas que tú apruebes.

5

Decide quién puede escribirte

Ruta: Configuración y actividad → Mensajes y respuestas a historias → Controles de mensajes.

Haz que las personas que no sigues vayan a «Solicitudes» y no directamente a tu bandeja.

6

Controla quién te etiqueta y te menciona**Ruta:** Configuración y actividad → Etiquetas y menciones.

Elige «Solo personas que sigues» o «Nadie», y activa «Aprobar etiquetas manualmente» para que nada aparezca en tu perfil sin tu permiso.

7

Ocultas palabras ofensivas**Ruta:** Configuración y actividad → Palabras ocultas → activa «Ocultar comentarios» y «Filtro avanzado».

Puedes añadir tu propia lista: insultos LGTBIfóbicos, tu nombre anterior (deadname) o cualquier palabra que no quieras ver.

8

Usa «Restringir» antes que «Bloquear» si te da miedo la reacción**Ruta:** Entra en el perfil de la persona → los 3 puntos (arriba a la derecha) → Restringir.

Sus comentarios solo los verás tú y sus mensajes irán a solicitudes, sin que reciba aviso.

9

Crea una lista de «Mejores amigos» para lo más personal**Ruta:** Configuración y actividad → Mejores amigos.

Comparte las historias más íntimas solo con ese círculo de confianza.

10

No compartas tu ubicación en directo**Ruta:** Al publicar, no añadas el lugar exacto. Y en Configuración y actividad → Compartir ubicación (si aparece), mantenlo desactivado.

Publica los sitios cuando ya te hayas ido, nunca mientras estás allí.

Señales de alarma

- Recibes un código de verificación que no has pedido.
- Te llega un correo de «Meta» o «Instagram» con un enlace urgente para «evitar el cierre de tu cuenta». Nunca pulses ese enlace: entra tú directamente en la app.
- Alguien ha creado un perfil con tus fotos. Denúncialo desde su perfil → los 3 puntos → Denunciar → «Se hace pasar por otra persona».

¿Te está pasando algo de esto?

No estás solo y no es culpa tuya. En la Asociación Rainbow E Safe acompañamos a personas LGTBQ+ que sufren violencia digital: te ayudamos a recoger pruebas, a recuperar tus cuentas y a valorar si denunciar.

presidente@rainbowesafe.com · rainbowesafe.com · @rainbowesafe

Si estás en peligro, llama al **112**. Si la violencia viene de tu pareja o expareja: **016** (gratuito, 24 h, no deja rastro en la factura). Antes de borrar nada, haz capturas: son tu prueba.