



GUÍA PARA  
ESTAR  
SEGURO EN  
INSTAGRAM



# GUÍA PARA ESTAR SEGURO EN INSTAGRAM

Internet es un gran lugar para conectar con las personas y las cosas que más nos importan, pero como cualquier espacio público, es importante mantenernos seguros y protegernos de posibles abusos.

**Meta, Aeroméxico y SocialTIC** han unido fuerzas para compartir recomendaciones y herramientas que te ayudarán a controlar tu experiencia en las plataformas digitales, así como a prevenir y reportar fraudes en estos espacios.

Tu participación es clave para el bienestar de la comunidad, por lo que te invitamos a seguir estos consejos y contribuir a la seguridad de todos.



# 1. PRINCIPIOS BÁSICOS PARA ESTAR SEGURO EN INSTAGRAM

Escoge una contraseña segura y no la compartas:

- Escoge una contraseña que sea difícil de adivinar usando una combinación de al menos ocho caracteres (letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos) y asegúrate de no usarla en otros servicios. Si la memoria te falla, podrás usar un gestor de contraseñas. Conoce más sobre los gestores de contraseñas y consejos para usarlos [aquí](#).
- Evita guardar tus contraseñas en los navegadores o en sus extensiones, ya que esta información quedará más expuesta ante posibles ataques de hackers maliciosos.
- Nunca hagas pública ni compartas tu contraseña con alguien en quien no confíes, incluyendo la aplicación de un tercero. Instagram lleva a cabo revisiones de seguridad periódicas y en caso de que parezca que tu cuenta está comprometida, te mandarás una notificación invitándote a cambiar tu contraseña.
- Cuando compartes tu computadora o dispositivo móvil con otras personas, recuerda cerrar tu sesión en Instagram y no seleccionar la opción **'Recuérdame'**. Para mayor seguridad usa un código para acceder a tu teléfono para asegurar que nadie ingrese a tu cuenta si pierdes tu dispositivo.

## USA LA AUTENTICACIÓN DE DOS PASOS

La autenticación en dos pasos es una función que te ayudará a reforzar la seguridad de tu cuenta, al pedirte **algo que conoces** (tu usuario y contraseña) y **algo que tienes** (tu dispositivo móvil) cada vez que ingreses a Instagram desde un dispositivo no reconocido. Esto significa que si alguien tiene tu contraseña pero no tienen tu teléfono, no podrán acceder a tu cuenta. Para activarla:

Ve a la configuración de tu cuenta, en el menú que se encuentra en la parte superior derecha

Selecciona **'Seguridad'** y haz clic en **'Autenticación en dos pasos'**

Elige **'Empezar'** en la parte inferior

Escoge por qué método te gustaría recibir el código de seguridad, puede ser un mensaje de **WhatsApp**, a través de una app de verificación o por medio de un **mensaje SMS**.

## REVISA TU ACTIVIDAD DE INICIO DE SESIÓN

Con esta función podrás visualizar los últimos inicios de sesión a tu cuenta de Instagram, incluyendo fecha, dispositivo y ubicación. De esta manera podrás saber si alguien ha accedido a ella sin tu permiso y cambiar tu contraseña de ser necesario. Dirígete a tu cuenta y selecciona el menú de hamburguesa (tres líneas horizontales) que aparece en la parte superior derecha. Escoge **'Configuración'** y después **'Seguridad'**. Finalmente, elige **'Actividad de inicio de sesión'**. Verás una lista con la información de los últimos inicios de sesión en tu cuenta de Instagram. Si no reconoces alguno, podrás cerrar la sesión seleccionando los tres puntos a la derecha.

SI EL EQUIPO DE INSTAGRAM DETECTA QUE TU CUENTA PUDO HABER SIDO HACKEADA, TE INVITARÁ A REALIZAR LA COMPROBACIÓN RÁPIDA DE SEGURIDAD PARA REFORZAR TU SEGURIDAD.

## 2. CUIDA TU PRIVACIDAD

### ELIGE QUIÉN VE TUS PUBLICACIONES CON UNA CUENTA PRIVADA

Podrás configurar tu cuenta de Instagram como privada para controlar quién ve y responde a tu contenido. Hacerlo es sencillo, ve a la configuración de tu cuenta, selecciona 'Privacidad' y activa la opción 'Cuenta privada'. A partir de ahora, necesitarás aprobar cada solicitud para seguirte. Si eres menor de 16 años y creas una nueva cuenta, esta será privada de **forma predeterminada**.

### CONTROLA ETIQUETAS Y MENCIONES

Puedes elegir si todas las personas, solo aquellas que sigues o ninguna pueden etiquetarte o mencionarte en un texto, un comentario o una Historia. Ve a 'Privacidad' dentro de la configuración y haz clic en 'Publicaciones'. En la sección 'Permitir etiquetas de', elige entre 'Todos', 'Personas que sigues' o 'Nadie'. Para las menciones, ingresa a 'Privacidad' y elige 'Menciones'.

### SELECCIONA A TU GRUPO DE MEJORES AMIGOS

Podrás crear una lista de Mejores amigos y compartir solo con ellos las Historias que publiques en Instagram. Puedes agregar o eliminar a personas de la lista en cualquier momento y no serán notificadas por esto. Para hacerlo:

Selecciona el **menú de hamburguesa (las tres líneas horizontales)** que aparece en la parte superior derecha de tu cuenta

Elige **'Mejores amigos'**

**Agrega o elimina** a personas de la lista

Al publicar una Historia, selecciona **"Solo mejores amigos"** al compartir

### DECIDE CUÁNDO Y QUÉ TANTA INFORMACIÓN COMPARTES EN LÍNEA

Es posible que quieras compartir la ubicación en una publicación de un lugar turístico, por ejemplo, y en otros casos decidas no compartirla. Ten en cuenta que si subes una foto en tu casa y agregas la ubicación de la colonia, esto puede ser información sensible y/o que te ponga en riesgo, especialmente si tienes cierto grado de visibilidad en redes sociales. Lo mismo ocurre en Historias: como es una publicación que suele hacerse en el momento inmediato, pregúntate si quieres o no compartir dónde te encuentras.



## 3. CONTROLA TU EXPERIENCIA

### CONTROLA LOS COMENTARIOS

Los comentarios es la sección donde la mayoría de las conversaciones suceden en Instagram, por lo que es importante que te sientas cómodo con estos. Hay varias acciones que puedes realizar para controlar quién y qué comenta en tus publicaciones.

**1. Ocultar mensajes ofensivos:** De forma predeterminada, los comentarios que sean ofensivos no se mostrarán, para que ni tú ni tus seguidores los vean. Podrás desactivar esta función en la sección de **'Palabras ocultas'**, dentro de la configuración de **Privacidad**.

**2. Filtra los mensajes por palabras:** Con esta función podrás filtrar los comentarios por palabras, frases, números y emojis específicos que resulten ofensivos para ti. Para activarla:

Dirígete a la sección de 'Privacidad', dentro de la configuración de tu cuenta

Selecciona 'Palabras ocultas'

En 'Administrar lista de palabras personalizada', elige 'Agregar a la lista'

Escribe las palabras, frases, números o emojis que quieras que se filtren. Utiliza una coma para separar cada elemento

Regresa a las opciones de 'Palabras ocultas' y activa 'Ocultar comentarios' para aplicar el filtro a los comentarios y 'Ocultar solicitudes de mensaje' para aplicarlo en los mensajes

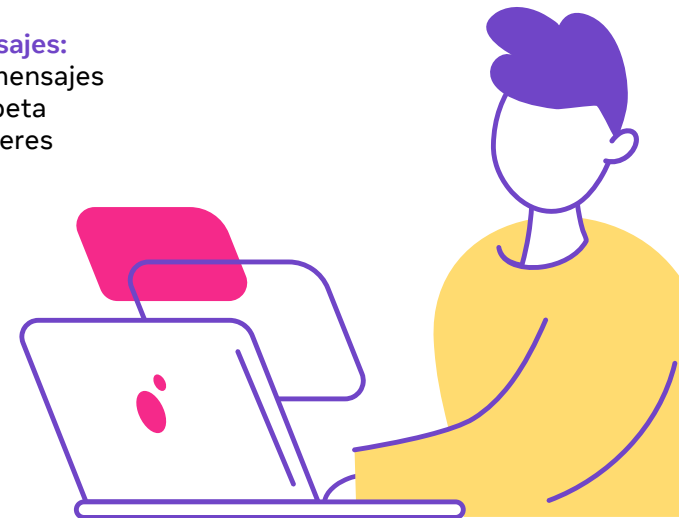
**3. Elimina comentarios:** Si ves un comentario en tus publicaciones que no te guste, podrás eliminarlo deslizando tu dedo a la izquierda y seleccionando el icono de basurero.

**4. Desactiva los comentarios en tus publicaciones:** Si quieres desactivar todos los comentarios en una publicación, selecciona **'Configuración avanzada'** antes de publicar algo y activa **'Desactivar comentarios'**.

**5. Bloquea los comentarios de una persona en específico:** Esta función te permite bloquear los comentarios nuevos de una persona en específico. Nadie verá estos comentarios excepto esta persona. Ve a **'Privacidad'** dentro de la configuración. Selecciona **'Comentarios'** y en el apartado **'Bloquear comentarios de'**, escoge a las personas que quieras bloquear.

**6. Fija tus comentarios favoritos:** Podrás fijar hasta tres comentarios para que se muestren en la parte superior de tu publicación y así controlar más el tono de las conversaciones al destacar opiniones positivas. Cuando fijes un comentario, se enviará una notificación a la persona que lo escribió. Para hacerlo, dirígete a los comentarios y desliza el dedo hacia la izquierda sobre el comentario que desees fijar. Selecciona el icono de la tachuela.

**7. Elige quién puede mandarte mensajes:** Podrás decidir si las solicitudes de mensajes se envían a la lista de chats, a la carpeta 'Solicitudes de mensajes' o si no quieres recibirlas. Para configurar estas opciones, dirígete a 'Privacidad' dentro de la configuración y haz clic en 'Mensajes'. Con el mismo diseño que los footers de páginas anteriores.



## FUNCIONES PARA PROCURAR UNA BUENA EXPERIENCIA EN INSTAGRAM

### SILENCIA

Es posible que haya cuentas con las que ya no quieras interactuar, pero dudas si dejarlas de seguir. Al silenciar una cuenta, ya no verás sus publicaciones ni sus Historias. La otra persona no sabrá que ha sido silenciada y podrás deshacer esta acción en cualquier momento. Para hacerlo, ve a la cuenta de la persona que quieras silenciar, da clic en 'Siguiendo' debajo de la información de perfil. Elige 'Silenciar'.

### RESTRINGE

A veces no nos sentimos cómodos bloqueando o dejando de seguir a alguien porque sentimos que puede provocar situaciones incómodas o intensas. Para estos casos, está la opción de Restringir, que permite proteger tu cuenta de interacciones no deseadas sin que la otra persona se dé cuenta. Una vez que restringes a una persona, sus comentarios solo serán visibles para ella. Además, no podrán ver cuando has leído sus mensajes directos. Para activar esta opción, ve a la cuenta de la persona que quieras restringir, selecciona los tres puntos que están en la parte superior derecha y escoge 'Restringir'.

### BLOQUEA

Si bloqueas a alguien no podrá ver ni comentar tus publicaciones, Historias, Reels ni transmisiones en vivo. Tampoco podrá buscarte en Instagram. Cuando bloqueas a alguien esta persona no será notificada. Para hacerlo, dirígete a la cuenta de la persona, selecciona los tres puntos en la parte superior derecha y elige 'Bloquear'.

### DEJA DE SEGUIR

Cuando dejas de seguir a alguien esta persona no será notificada, pero dejarás de aparecer en su lista de seguidores. Ve al perfil de la persona que quieras dejar de seguir. Selecciona 'Siguiendo' y luego 'Dejar de seguir' para completar la acción.



## 4. DETECTA Y PREVÉ FRAUDES

En **Instagram**, las estafas se producen cuando algunas personas crean cuentas falsas o hackean las cuentas de Instagram que sigues. Los estafadores usan estas cuentas falsas o vulneradas para engañarte y lograr que les entregues dinero o datos personales.

Instagram nunca te enviará mensajes directos sobre tu cuenta en la app de la plataforma. Para ayudar a identificar los correos electrónicos de phishing y spam, [desde “Configuración” puedes ver los correos electrónicos oficiales enviados por Instagram en los últimos 14 días.](#)

**Ten cuidado** con las siguientes situaciones:

- Personas que no conoces y que te piden dinero.
- Personas que te pidan que les envíes dinero o tarjetas de regalo a cambio de préstamos, premios u otras ganancias.
- Personas que te pidan una suma de dinero a fin de postularte para un empleo.
- Cuentas que representen a empresas grandes, organizaciones o figuras públicas y no estén [verificadas](#).
- Personas que digan ser del área de seguridad de Instagram y que te pidan la información de tu cuenta (como tu nombre de usuario o tu contraseña) o que te ofrezcan servicios de verificación de cuenta.
- Personas que te pidan seguir conversando por un canal distinto de Instagram que sea menos público o menos seguro (por ejemplo, otro correo electrónico).
- Personas que afirmen tener amigos o familiares en situaciones de emergencia.
- Personas que den información falsa respecto de su ubicación.
- Mensajes que parezcan provenir de un amigo o una empresa que conoces y que te pidan hacer clic en un enlace sospechoso.
- Cuentas que tengan poca antigüedad en Instagram
- Mensajes o publicaciones con faltas de ortografía o errores gramaticales.
- Personas o cuentas que ofrezcan artículos con un descuento extremo.



Toma en cuenta lo siguiente:

- **Instagram nunca te contactará a través de mensajes directos en la aplicación.** Los correos electrónicos oficiales enviados por Instagram en los últimos 14 días se registran en “Correos electrónicos de Instagram” en la sección de “Seguridad”, dentro de la Configuración.
- **Instagram nunca te ofrecerá verificar tu cuenta.** La verificación de Instagram se solicita a través de la Configuración de la cuenta. Para otorgarla, se revisan, entre otras cosas, coberturas periodísticas confiables y el impacto cultural de la persona.
- **La representación inauténtica va en contra de las políticas de Instagram.** Esto incluye la venta de cuentas y la suplantación de identidad. Si Instagram detecta que se está abusando de los productos, plataformas o funciones para aumentar las visualizaciones de forma artificial o distribuir contenido de forma masiva para obtener beneficios comerciales, se tomarán medidas.
- **Instagram no permite la venta de armas, alcohol ni drogas ilegales.** Si detectas este contenido repórtalo. Además de infringir las Normas Comunitarias de la plataforma, también es un riesgo para tu seguridad.
- Si te mandan archivos adjuntos (fotos/videos) que no solicitaste o no estas esperando, no lo abras ni compartas.
- Protégete de la ingeniería social, son personas que mediante una plática casual y con preguntas muy cortas y comunes obtienen información personal tuya, de tus familiares y/o amigos. No brindes ningún tipo de información sensible a personas que no conozcas, desconocidos que muestren mucho interés por conocer tu entorno.
- Nunca compartas información sensible, como cuentas de banco, números de seguridad social, direcciones, teléfonos, nombres de escuelas, itinerarios u horarios de tus actividades, fechas en las que estarás fuera de casa.
- Si te piden que actúes con rapidez, te dicen que solo tienes unos pocos minutos para responder, mantén la calma y no brindes ningún tipo de información que te estén solicitando.
- Verifica que la página a la que estés ingresando sea segura, valida que la dirección contenga el protocolo https//. Ej. <https://www.instagram.com>



## 5. REPORTA ABUSOS Y BUSCA AYUDA

Reporta cualquier abuso, intimidación, acoso o suplantación de identidad: **Instagram** se rige bajo [Normas Comunitarias](#) que aseguran que la plataforma sea un espacio seguro y proteja a todos de abusos. Si ves algo dudoso o una publicación que creas infringe estas políticas, ¡repórtalo! Así podrás hacerlo:

Para reportar un comentario, desliza tu dedo a la izquierda y selecciona el icono de la burbuja con el signo de exclamación

Para reportar una publicación o cuenta, selecciona los tres puntos que la acompañan en la parte superior derecha y elige 'Reportar'

También, puedes llenar este [formulario](#) en línea para denunciar casos de acoso y *bullying*. El equipo de **Instagram** revisará el contenido para determinar si debe ser eliminado.

Si crees que alguien está suplantando tu identidad o la de alguien más que conozcas, llena este [formulario](#).

**Si eres víctima de fraude, busca ayuda y repórtalo:** Si te estafaron o alguien te está acosando, amenazando o te hace sentir inseguro puedes contactar a organizaciones especializadas en seguridad como el **Consejo Ciudadano** o directamente a las autoridades correspondientes. Adicional, te recomendamos reportar el contenido a **Instagram** a través de los tres puntos que aparecen en cada pieza de contenido y documentar todo a través de capturas de pantalla. También, te aconsejamos bloquear la cuenta que te envió el mensaje.

Si quieres saber más sobre cómo estar segura o seguro en línea, visita: [help.instagram.com](https://help.instagram.com)