

# Qué hacer si Instagram te bloqueó por seguridad (Guía 2026)

*Explicado como si te lo contara alguien que ya pasó por eso*

27/11/2026

---

## ¿Por qué Instagram te bloqueó por “motivos de seguridad”?

Si estás leyendo esto, seguramente abriste Instagram como un día normal... y de repente te apareció un mensaje extraño:

**“Tu cuenta ha sido bloqueada temporalmente por motivos de seguridad.”**

Cuando pasa eso, el corazón se te cae un poco. No sabés si te la van a devolver, si alguien intentó entrar, si rompiste alguna norma o si simplemente es un error del sistema.

Tranquilo. A más gente le pasa de lo que imaginas.

Antes de entrar en los pasos de recuperación, te dejo por aquí una guía que te puede servir mucho si querés evitar que te vuelva a pasar:

[Como Proteger Instagram gratis](#) (métodos simples para blindar tu cuenta).

No hace falta ser experto. Solo tener ciertas precauciones.

---

## Por qué Instagram bloquea cuentas por seguridad

La mayoría de los bloqueos “por seguridad” vienen de situaciones como estas:

- Inicios de sesión desde ubicaciones poco habituales.
- Actividad que parece automatizada (seguir, dejar de seguir, mensajes masivos).
- Uso de apps externas o bots.
- Cambios de contraseña repetidos en poco tiempo.
- Intentos fallidos de inicio de sesión.
- Inicios desde dispositivos o IPs sospechosas.
- Denuncias de otros usuarios (raro, pero pasa).

A veces Instagram se equivoca. El sistema detecta algo “raro” y bloquea por precaución.

La buena noticia es que **casi siempre se puede recuperar**.

---

## PASO A PASO PARA RECUPERAR TU CUENTA BLOQUEADA

---

### 1. Intentá iniciar sesión desde el mismo dispositivo de siempre

Instagram analiza huellas digitales del dispositivo (tipo, modelo, IP, ubicación aproximada). Si usás el móvil de siempre, tenés más chances de que te deje pasar.

Si usás uno nuevo, puede lanzar otro bloqueo automático.

---

### 2. Usá la opción “Verificar identidad” o “Demuestra que eres tú”

Cuando ponés tu usuario y contraseña, Instagram te suele mostrar uno de estos pasos:

- Código SMS
- Código al correo
- Confirmación en otro dispositivo
- Reconocimiento facial (selfie en vídeo)
- Captcha

Hacé el proceso completo, aunque sea molesto.

Cada vez que lo cancelás, el sistema interpreta que no sos vos.

---

### 3. Si no aparece ninguna opción de verificación → usá el formulario oficial

Instagram tiene un formulario específico para bloqueos por seguridad.  
Lo encontrás buscando:

**“Instagram My Account Was Deactivated”**

O

**“Instagram Security Checkpoint Form”**

En 2026 suelen aparecer estos formularios:

- <https://help.instagram.com/contact/606967319425038>
- <https://help.instagram.com/contact/491697820780772>

(Si alguno te da error, probá el otro).

Te piden:

- Nombre completo
- Email asociado a la cuenta
- Usuario
- Breve explicación (cuanto más simple mejor)
- A veces una foto tuya sosteniendo un código

No hace falta escribir un testamento, solo:

**“Mi cuenta fue bloqueada por error. Soy el propietario legítimo y necesito recuperar el acceso.”**

---

## **4. Si te piden un vídeo selfie, hacelo sí o sí**

En 2026 Instagram usa cada vez más el sistema de selfie en vídeo.

Tené en cuenta:

- Grabá con buena luz.
- Mirá directamente la cámara.
- No uses filtros.
- Hacelo desde el móvil, no desde apps externas.

Si fallás varias veces, Instagram niega temporalmente nuevos intentos.

---

## 5. Revisá si hay apps conectadas que pudieron causar el bloqueo

Aunque no puedas entrar a tu cuenta, el bloqueo a veces está ligado a una app de terceros:

- Seguidores automáticos
- Bots
- Apps para ver “quién te dejó de seguir”
- Apps de ediciones raras que piden permisos innecesarios

Cuando recuperes el acceso, entrá a:

**Configuración → Seguridad → Aplicaciones y sitios web**

Y eliminá todo lo que no reconozcas.

Ese tipo de apps causa el 70% de los bloqueos.

---

## 6. Escribí a soporte si pasan más de 72 horas

Instagram a veces responde lento, pero responde.

Si pasaron 72 horas y no te llega nada, repetí el formulario.

Por experiencia, funciona mejor hacerlo:

- Desde el móvil
  - Desde WiFi, no datos
  - En horario diurno del país donde está tu cuenta
- 

## 7. Si usás Facebook vinculado, intentá recuperarlo por ahí

Hay un pequeño truco (no siempre funciona, pero vale la pena probarlo):

1. Entrá a tu Facebook.

2. Ir a Configuración → Cuentas vinculadas.
3. Buscá Instagram.
4. Intentá acceder desde ahí.

A veces Instagram desbloquea automáticamente cuando detecta que tu cuenta de Facebook está en buen estado.

---

## ¿Cuánto tarda Instagram en desbloquear la cuenta?

En 2026, los tiempos más comunes son:

- 20 minutos → casos simples
- 2–24 horas → verificación normal
- 48–72 horas → revisiones manuales
- 5–10 días → casos que requieren selfie en vídeo o verificación de identidad

Si pasan **más de 15 días**, el 90% de las veces es porque:

- El formulario estaba mal completado
- El email no coincide
- El vídeo selfie falló
- Hay una app externa activando bloqueos nuevamente

No te asustes. Hay soluciones mientras la cuenta siga existiendo.

---

## Qué hacer para evitar que te vuelva a pasar

Acá viene lo importante.

Un bloqueo por seguridad rara vez pasa una sola vez si no corregís la causa.

Hacé esto sí o sí:

- Activá verificación en dos pasos
- Eliminá apps conectadas
- Usá siempre el mismo móvil o uno verificado
- No cambies la contraseña dos veces seguidas
- No hagas acciones masivas (seguir/dejar de seguir)
- No uses VPN raras
- No inicies sesión desde navegadores extraños

Y sobre todo, guardá esta guía por si vuelve a ocurrir.

---

## Conclusión

Instagram te puede bloquear por seguridad aunque no hayas hecho nada malo.  
Pero **casi siempre se recupera**, y cuanto más ordenados sean tus pasos, más rápido se resuelve.