

Si has esborrat una conversa d'Instagram, existeix una manera de recuperar-la

[inicentrareport]Has esborrat per error una conversa d'Instagram? Has eliminat el xat amb algú, però ara te'n penedeixes?

[intext1]

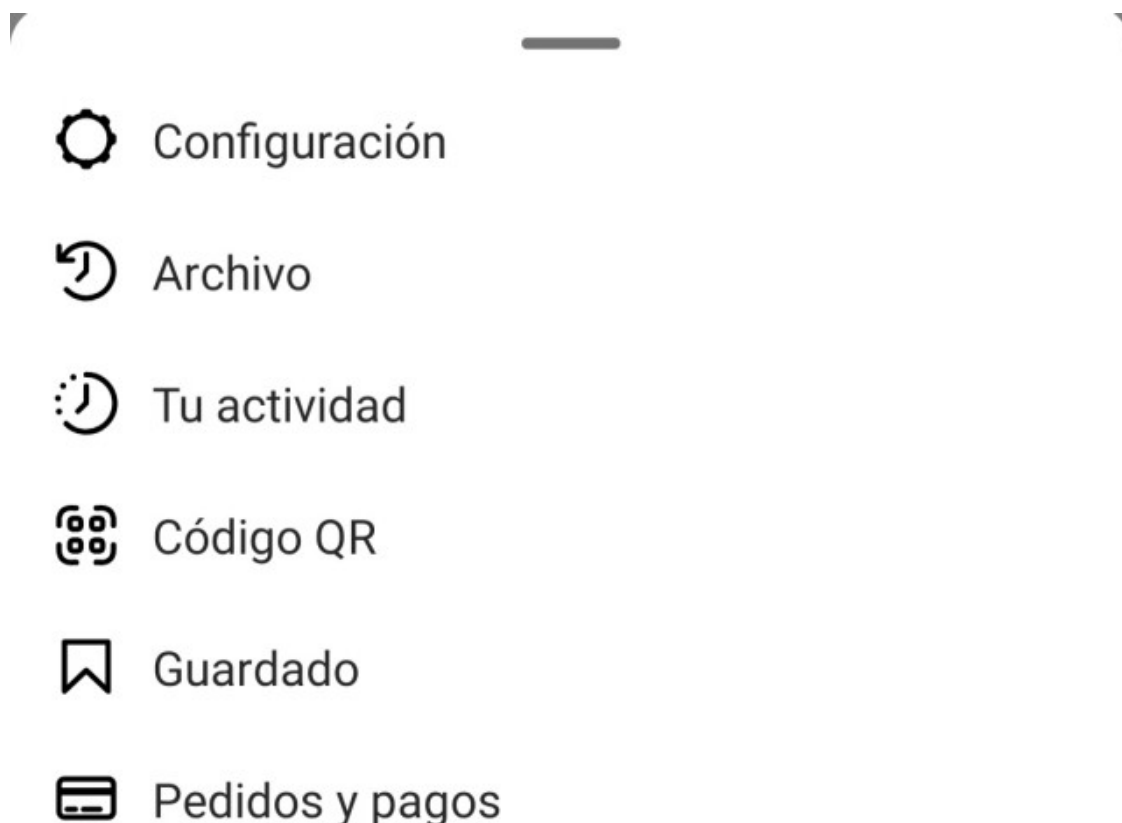
Doncs que sàpigues que hi ha una manera de recuperar aquesta informació. Les polítiques de privacitat i emmagatzematge de la xarxa social **permeten obtenir converses que hagin suprimit** (i fotos també).

[nointext]

Com es fa?

El primer que has de saber és que el procés no és immediat: hauràs de descarregar una còpia de seguretat de la informació que has compartit i això pot trigar fins a **48 hores**. Ara bé, el pas a pas és molt senzill:

Ves a Instagram i prem en la icona de les línies horitzontals: el menú lateral superior dret.







Se t'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Selecciona "La teva activitat".










Tu actividad



 **Tiempo transcurrido** 
Consulta cuánto tiempo pasas cada día en Instagram.


 **Fotos y vídeos** 
Mira, archiva o elimina fotos y vídeos que has compartido.

 **Interacciones** 
Revisa y elimina los Me gusta, los comentarios y otras interacciones.

 **Historial de la cuenta** 
Revisa los cambios que has hecho en tu cuenta desde que la creaste.

 **Búsquedas recientes** 
Revisa tus búsquedas en Instagram y borra tu historial de búsqueda.

 **Enlaces que has visitado** 
Mira los enlaces que has visitado recientemente.

 **Archivado** 
Mira y administra el contenido que has archivado.

 **Eliminado recientemente** 
Consulta y administra el contenido que has eliminado recientemente.



Un cop dins, baixa fins a baix i prem "Descarregar la meva informació".

En aquesta part del procés hauràs d'introduir el teu mail i clicar "**Sol·licitar descàrrega**". En un límit de 48 hores, Instagram t'enviarà **un correu electrònic** amb un enllaç a un arxiu amb les teves fotos, comentaris, la informació del teu perfil i altres dades com les converses que has esborrat.

[intext2]
[ficientreport]