

# 3 formas de recuperar nuestra contraseña en WordPress



Son muchas las contraseñas que manejamos a lo largo del día, por lo que es habitual que en algún momento determinado no nos acordemos de alguna de ellas si no tenemos un **gestor de contraseñas**. En ese momento, empieza el proceso para intentar recuperarla y poder estar forma, acceder a nuestra aplicación. Muchos pensaréis que si se utiliza una misma contraseña esta situación no ocurrirá. Puede que sea así, pero no es recomendable hacer esto por cuestión de **seguridad cibernética**.

Si en alguna ocasión os encontráis en la situación de que no recordáis vuestra clave de acceso a vuestro WordPress, hoy os vamos a mostrar varios métodos para recuperarla.

## 1. Utilizar el recuperador de contraseñas de WordPress

La primera opción que tenemos para poder **acceder a nuestro WordPress** es utilizar el recuperador que ofrece la herramienta. Para utilizarlo, en la pantalla de logueo ([www.nuestrodominio.com/wp-admin](http://www.nuestrodominio.com/wp-admin)), tendremos que pulsar en la opción que pone "**¿Has perdido tu contraseña?**".

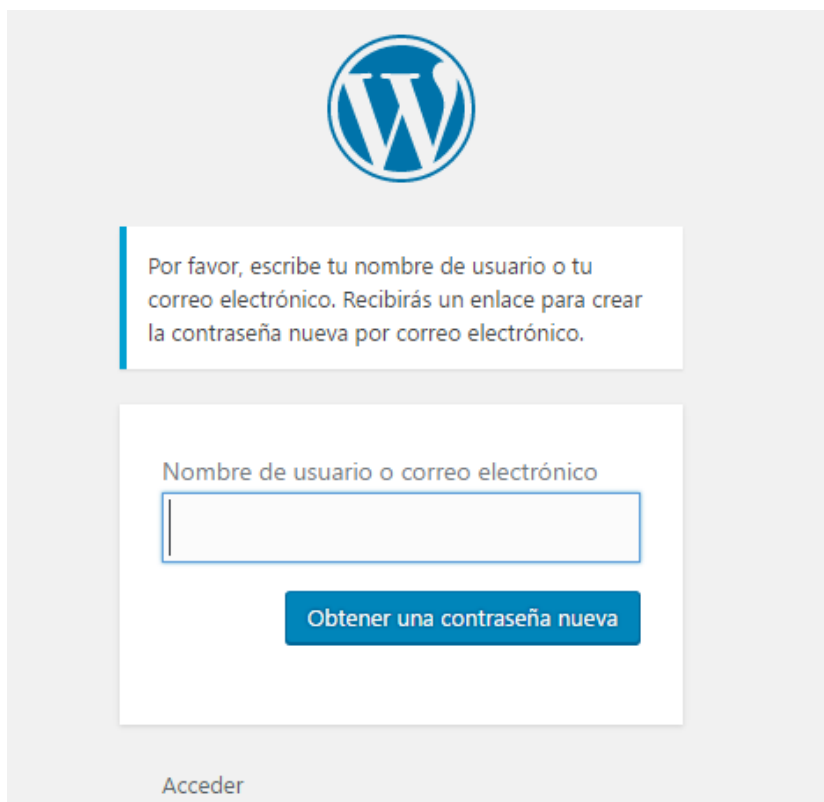


The image shows the WordPress login interface. At the top center is the WordPress logo. Below it is a white login box with the following elements:

- A text input field labeled "Nombre de usuario o correo electrónico".
- A text input field labeled "Contraseña".
- A checkbox labeled "Recuérdame".
- A blue button labeled "Acceder".

Below the login box, the link "[¿Has perdido tu contraseña?](#)" is highlighted with a red rectangular border. At the bottom of the page, there is a link "[← Volver a Wordpress](#)".

Eso nos llevará a otra ventana donde deberemos indicar o bien el usuario de acceso, o bien el correo con el que estamos registrados.



The image shows the WordPress password recovery interface. At the top is the WordPress logo. Below it, a text box contains the instruction: "Por favor, escribe tu nombre de usuario o tu correo electrónico. Recibirás un enlace para crear la contraseña nueva por correo electrónico." Underneath is a text input field labeled "Nombre de usuario o correo electrónico". Below the input field is a blue button labeled "Obtener una contraseña nueva". At the bottom of the form area, there is a link labeled "Acceder".

Una vez que lo hayamos escrito, deberemos pulsar sobre el botón "**Obtener una contraseña nueva**". Nos llegará un **correo electrónico** con un texto parecido al que podéis ver en la siguiente imagen.

Alguien ha solicitado un reinicio de contraseña para la siguiente cuenta:

[\[Redacted URL\]](#)

Nombre de usuario: **[Redacted]**

Si ha sido un error, ignora este correo y no pasará nada.

Para restaurar la contraseña, visita la siguiente dirección:

[https://\[Redacted\].com/wp-login.php?action=rp&key=MpNxfZaZBpZtP6ybh0E9&login=Angel](https://[Redacted].com/wp-login.php?action=rp&key=MpNxfZaZBpZtP6ybh0E9&login=Angel)

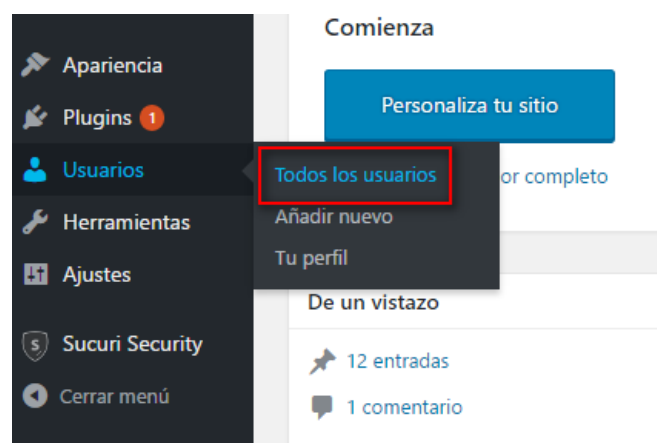
Deberemos pulsar sobre el enlace que viene en su interior para que nos lleve a otra pantalla donde podremos crear una nueva contraseña.



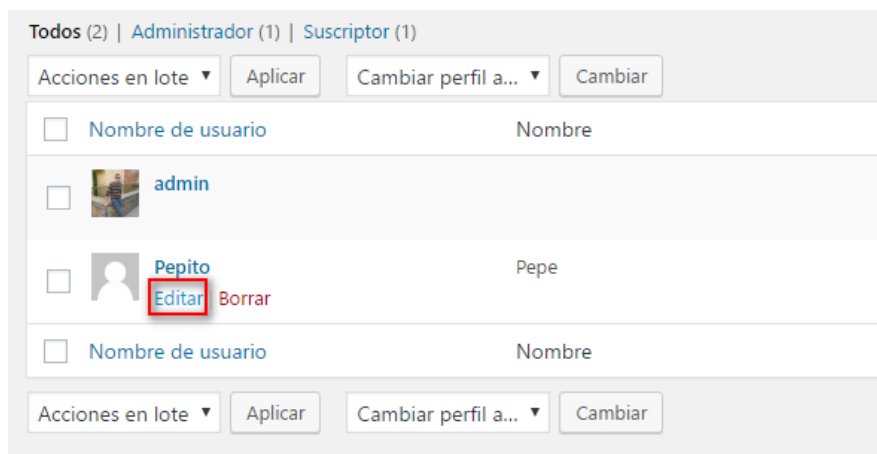
Para finalizar el proceso pulsamos en el botón "**Restaurar contraseña**".

## 2. Cambiarla desde la administración

En este caso debemos tener acceso al WordPress instalado en nuestro **servidor**. Se pueda dar el caso de que tengamos más de un usuario creado y no recordemos la contraseña de alguno de ellos. Si esto ocurre la podremos modificar desde la administración. Para ello, lo primero que haremos será irnos a la zona de "**Usuarios**" de la administración.



Del listado de usuarios que nos aparecerá, pulsaremos en la opción "**Editar**" de aquel al que queremos cambiar la contraseña.



En la pantalla que nos aparecerá, tendremos que buscar la opción "**Generar contraseña**".



Pulsaremos sobre ese botón para que la herramienta nos genere una aleatoria. Si vemos que es muy complicada, podemos escribir nuestra propia clave de acceso en la caja de texto que aparece.

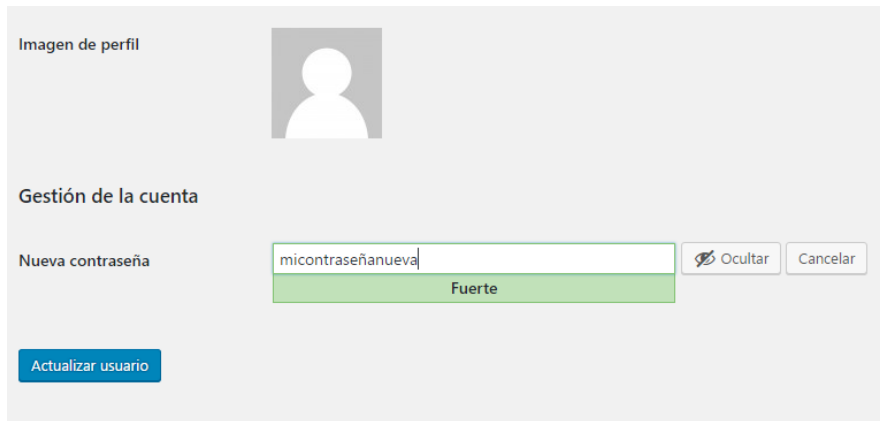


Imagen de perfil

Gestión de la cuenta

Nueva contraseña

micontraseñanueva

Ocultar Cancelar

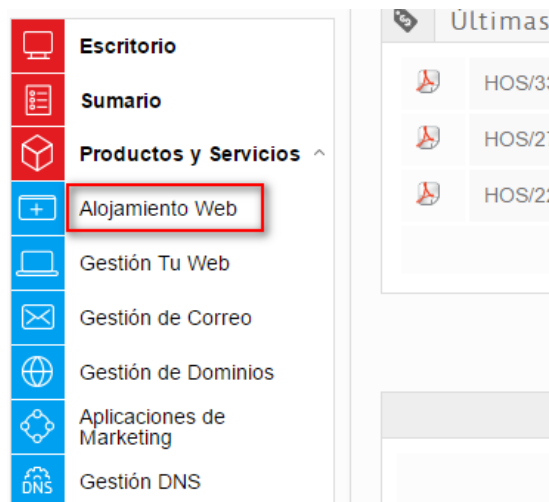
Fuerte

Actualizar usuario

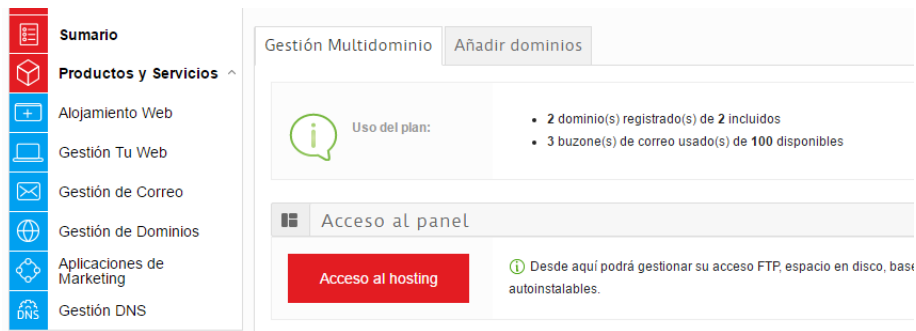
Por último, sólo tendremos que pulsar el botón donde pone "**Actualizar usuario**".

### 3. Cambiarla desde phpMyAdmin

Hay ocasiones en las que no tenemos ningún otro usuario con el que entrar a la administración de WordPress o bien no recibimos el correo de recuperación de contraseña. Si esto nos ocurre, no hay que preocuparse, ya que tenemos un tercer método para cambiar nuestro password. En esta ocasión, consiste en hacerlo directamente desde base de datos. Para ello, lo primero será entrar en nuestro panel de Hostalia por medio de la dirección <https://panel.hostalia.com>. Una vez dentro, deberemos pulsar en la opción "**Alojamiento web**".



En la siguiente pantalla, pulsaremos sobre el botón "Acceso al hosting".



En la siguiente pantalla, pulsaremos donde pone "Otros servicios".



A continuación, tendremos que pulsar en el icono de bases de datos para que nos aparezca el listado de las que tengamos creadas.



Pulsando sobre la que queremos acceder, nos aparecerá otra pantalla desde donde podremos acceder al phpMyAdmin.


Info de la base de datos

Buscar administrador de base de datos <https://srv-hostalia.com/phpmyadmin/2142/> ↗

ID 43521

Nombre de la base de datos db2782280\_bbdd

Tipo de base de datos MySQL

Estado  Preparado

Una vez que se nos abra la herramienta phpMyAdmin, deberemos buscar la tabla que tenga por nombre "xx\_users". En nuestro ejemplo se llama "wp\_users" y es la tabla donde se almacenan los usuarios registrados en WordPress. Deberemos pulsar sobre la opción "Examinar" para que nos aparezca todo el listado de usuarios.

Tabla	Acción	File
<input type="checkbox"/> wp_commentmeta	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_comments	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_links	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_options	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_postmeta	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_posts	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_termmeta	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_terms	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_term_relationships	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_term_taxonomy	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_usermeta	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
<input type="checkbox"/> wp_users	★ Examinar Estructura Buscar Insertar Vaciar Eliminar	
12 tablas	Número de filas	


En el listado de usuarios que aparecerá, deberemos pulsar sobre la opción "Editar" de nuestro usuario. En nuestro caso, el usuario se llama "Pepito".

Ordenar según la clave: Ninguna

+ Opciones

ID	user_login	user_pass	user_nicename
1	admin	\$P\$BdfRm7cQEqnD/RJPTu45K7frPs30x70	admin
2	Pepito	\$P\$Bw./rHf47hEyulR/3xu0ZLUITCgTgh.	pepito

← ↑ ↓ →

↑  Marcar todos Para los elementos que están marcados:  Cambiar  Borrar  Exportar



Veremos todos los valores que tiene el campo seleccionado. Debemos únicamente modificar el campo "**user\_pass**". En la columna "Función" elegiremos "**MD5**", mientras que en la columna "Valor" escribiremos nuestra nueva contraseña.

user_login	varchar(60)	<input type="text" value="Pepito"/>
user_pass	varchar(255)	<input type="text" value="123456"/>
user_nicename	varchar(50)	<input type="text" value="pepito"/>
user_email	varchar(100)	<input type="text" value="pepelopez@gmail.com"/>
user_url	varchar(100)	<input type="text"/>
user_registered	datetime	<input type="text" value="2017-03-01 21:41:48"/>

Por último, pulsaremos en el botón "**Continuar**" para que se guarden los cambios.

Como hemos podido ver a lo largo de nuestro [White Paper](#), si alguna vez no recordamos nuestra clave de acceso en WordPress tenemos varias formas de recuperarla. Únicamente debemos elegir aquella que sea más sencilla para nosotros.