AVISO QUE YA VISTE EN TU TELÉFONO:

El almacenamiento de la cuenta está lleno.
Es posible que no puedas enviar ni recibir correos electrónicos.

Recupera tu Gmail lleno hoy mismo

Tu correo **no está dañado**. No necesitas cambiar de cuenta, no necesitas pagar un plan mensual y no necesitas ser experto. Solo necesitas liberar el espacio correcto, en el orden correcto.

Lo que vas a lograr con esta guía:

- Volver a **recibir y enviar correos** hoy.
- Liberar espacio **sin borrar lo importante**.
- Entender **qué estaba ocupando** tus 15 GB.
- Evitar que **se vuelva a llenar** en pocas semanas.

Para quién es: personas que usan Gmail desde el teléfono o la computadora y les apareció el aviso de almacenamiento lleno.

Tiempo estimado: 20 a 40 minutos, siguiendo los pasos en orden.

Lo único que necesitas: tu teléfono o computadora, tu propia cuenta de Google y esta guía. **Nadie debe pedirte tu contraseña.** Si alguien te la pide para hacer esto, no se la des.

Guía original de **manualpractico.com**
Si esta guía te llegó compartida, consigues la versión completa y actualizada en la tienda.

PRIMERO ENTIENDE EL PROBLEMA

Tus 15 GB son uno solo, y se comparten entre tres servicios

Este es el detalle que casi nadie conoce y que explica todo: Google no te da 15 GB para Gmail, 15 GB para Drive y 15 GB para Fotos. Te da **15 GB en total**, compartidos.



Ejemplo típico de una cuenta llena: Fotos y videos ocupan la mayor parte, Drive una parte importante y Gmail el resto. Tu caso lo verás exacto en el Paso 0.

Servicio	Qué lo llena de verdad
Google Fotos	Videos largos, copias de seguridad automáticas del teléfono, fotos repetidas y capturas de pantalla de años.
Google Drive	Videos, instaladores, archivos ZIP, copias de seguridad de WhatsApp y documentos que ya no usas.
Gmail	Correos con adjuntos grandes: fotos, videos, PDF pesados y cadenas de años con el mismo archivo.

Por eso mucha gente fracasa: borra cientos de correos pequeños y libera casi nada, porque el peso real estaba en los videos de Fotos o en dos archivos enormes de Drive. Esta guía ataca primero **lo que más pesa**.

Cuando el espacio llega al límite, Gmail deja de recibir correos. Los mensajes que te envían rebotan y **no se guardan para después**: si esperas semanas, puedes perder correos de trabajo, del banco, de trámites y de clientes sin darte cuenta.

La buena noticia: no tienes que liberarlo todo. Con recuperar **1 a 3 GB** tu correo vuelve a funcionar, y con el resto de la guía recuperas margen para meses.

manualpractico.com

SEGURIDAD PRIMERO - 5 MINUTOS

Antes de borrar nada, protege lo que no puede perderse

Borrar a lo loco es el error más caro. Antes de tocar el primer archivo, haz esta protección rápida. Toma cinco minutos y te da tranquilidad para limpiar sin miedo.

1 **Identifica lo intocable.** Piensa en tres cosas: fotos familiares que no están en otro lugar, documentos de trabajo o trámites, y correos con claves, contratos o comprobantes. Esos no se borran en esta guía.

2 **Descarga lo más valioso a tu teléfono o computadora.** Abre ese archivo importante, toca los tres puntos y elige Descargar. Si ya está guardado fuera de Google, puedes borrar la copia de la nube sin miedo.

3 **Revisa antes de confirmar cada borrado.** En cada paso, Google muestra qué vas a eliminar. Míralo dos segundos. El borrado va primero a la papelera, y eso te da un margen de rescate.

Regla de oro de esta guía:

- Tu contraseña es **solo tuya**. Esta guía nunca te pide entregarla, enviarla ni escribirla fuera de la página oficial de Google.
- No instales aplicaciones extrañas de "limpieza". Todo se hace dentro de Gmail, Drive y Fotos oficiales.
- Si un archivo te genera duda, **no lo borres todavía**. Hay suficiente basura segura para liberar espacio primero.

Otro punto importante: borrar no libera el espacio al instante en todos los casos. Al final de la guía vaciarás las tres papeleras, que es el paso que la mayoría olvida y el que hace que el espacio aparezca de verdad.

manualpractico.com

PASO 0 - DIAGNÓSTICO

Mira exactamente qué está ocupando tu espacio

No adivines. Google tiene una pantalla oficial que te dice, con números, cuánto ocupa cada servicio. Empieza siempre por aquí.

1 En tu teléfono o computadora abre el navegador y entra en:

```
one.google.com/storage
```

2 Inicia sesión con **la misma cuenta** que tiene el problema. Si tienes varias cuentas de Google, confirma que sea la correcta mirando tu foto de perfil.

3 Anota cuánto ocupa cada uno: **Google Fotos, Google Drive y Gmail**. El más grande es tu primer objetivo.

4 Baja en esa misma página hasta la sección de recomendaciones para recuperar espacio, si te aparece. Google a veces sugiere videos grandes y archivos pesados listos para revisar.

Cómo decidir tu ruta:

- Si **Fotos** es lo más grande: ve directo a la página 8 y luego vuelve.
- Si **Drive** manda: empieza en la página 7.
- Si **Gmail** manda: sigue el orden normal, páginas 5 y 6.
- Si todo está parejo: sigue el orden de la guía, está pensado para eso.

Guarda este número inicial. Al final lo vas a comparar con el resultado y vas a ver, en GB reales, cuánto recuperaste.

manualpractico.com

PASO 1 - GMAIL, LO QUE MÁS PESA

Encuentra los correos enormes en segundos

Un solo correo con un video adjunto puede pesar más que **mil correos normales**. Por eso no se limpia correo por correo: se busca por tamaño usando la barra de búsqueda de Gmail.

1. Abre Gmail y toca la barra que dice **Buscar en el correo**.
2. Escribe exactamente esto y busca:

```
has:attachment larger:10M
```

Esto muestra solo correos con adjuntos de más de 10 MB: los culpables reales.

3. Revisa la lista. Si un adjunto te importa, descárgalo primero a tu teléfono o computadora.
4. Marca la casilla superior para seleccionar todos los de la página y toca el icono de **papelera**.
5. Repite con búsquedas más finas para seguir liberando:

```
has:attachment larger:5M
```

```
has:attachment larger:1M
```

Truco que ahorra tiempo: ordena tu atención de mayor a menor. Liberar 20 correos de 10 MB vale más que revisar 2.000 correos pequeños. Trabaja siempre de lo grande a lo pequeño.

Nota: en el teléfono, si la búsqueda avanzada se te hace incómoda, haz este paso desde una computadora con la misma cuenta. El resultado es el mismo y se ve mucho más claro.

PASO 2 - GMAIL, LIMPIEZA EN BLOQUE

Borra años de ruido sin tocar lo importante

Después de los adjuntos grandes, ataca el ruido acumulado: promociones, avisos de redes sociales y correos tan viejos que ya nadie necesita.

1. Correos muy viejos con adjuntos:

```
has:attachment older_than:3y
```

2. Promociones completas:

```
category:promotions older_than:1y
```

3. Avisos de redes sociales:

```
category:social older_than:1y
```

4. Un remitente que te inunda (cambia el ejemplo por el tuyo):

```
from:(tienda@ejemplo.com) older_than:6m
```

1 En cada búsqueda, revisa rápidamente los primeros resultados para confirmar que no hay nada valioso.

2 Selecciona todos y envíalos a la papelera. Si Gmail pregunta si confirmas la acción en bloque, acepta.

> **Cuidado aquí:** no uses búsquedas generales de fechas para *todos* tus correos sin revisar. Los comprobantes, trámites y correos del banco pueden ser viejos y seguir siendo importantes. Por eso esta guía combina fecha **solo** con adjuntos, promociones o redes sociales.

También vacía **Spam**: abre la etiqueta Spam en el menú de Gmail y elige eliminar todo. El spam también ocupa espacio mientras está guardado.

PASO 3 - GOOGLE DRIVE

Ordena Drive por tamaño y encuentra los archivos olvidados

Drive suele esconder el archivo más pesado de toda tu cuenta: un video viejo, una copia de seguridad o un instalador que usaste una sola vez.

1 Entra en:

```
drive.google.com/drive/quota
```

2 Verás tus archivos **ordenados del más pesado al más liviano**. Empieza por los primeros cinco: ahí suele estar la mitad del problema.

3 Para cada archivo grande pregúntate: ¿lo uso todavía? ¿Está ya en mi computadora o teléfono? ¿Es una copia repetida? Si la respuesta libera el archivo, descárgalo si hace falta y luego elimínalo.

4 Revisa también la sección **Computadoras** y las copias de seguridad antiguas de teléfonos que ya no tienes: se quedan guardadas y pesan.

Los sospechosos habituales en Drive:

- Videos largos y grabaciones de pantalla.
- Archivos ZIP, instaladores y programas viejos.
- El mismo archivo subido dos o tres veces.
- Copias de seguridad de WhatsApp de números anteriores.

Recuerda: un archivo compartido contigo **no ocupa tu espacio** mientras sea de otro. Solo cuenta lo que es tuyo, que es lo que muestra la pantalla de cuota.

manualpractico.com

PASO 4 - GOOGLE FOTOS

Los videos son el peso escondido de tu cuenta

En la mayoría de las cuentas llenas, Fotos es el número uno. Y dentro de Fotos, mandan los **videos**: uno solo de pocos minutos puede pesar más que cientos de fotos juntas.

1. Abre Google Fotos y entra en **Colecciones** o en la búsqueda, y escribe **Videos**. Revisa los más largos y los repetidos.

2. Busca también: **Capturas de pantalla**, **Grabaciones** y fotos tomadas por accidente o repetidas en ráfaga.

3. Usa la herramienta oficial: en Fotos, entra en tu perfil, **Configuración de Fotos**, y busca la opción para **liberar espacio / revisar y eliminar**. Google te agrupa fotos borrosas, capturas y videos grandes para revisar en bloque.

4. Lo que quieras conservar para siempre, descárgalo antes a tu teléfono, una memoria o tu computadora. Luego elimina la copia de la nube.

Decisión inteligente, no dolorosa: no tienes que borrar tus recuerdos. Tienes que sacar de la nube gratuita lo que ya está guardado en otro lugar, y borrar lo que nunca debió subirse: videos duplicados, capturas viejas y grabaciones sin valor.

manualpractico.com

PASO 5 - EL PASO QUE TODOS OLVIDAN

Vacía las tres papeleras o el espacio no se libera

Todo lo que borraste sigue ocupando espacio dentro de la papelera. Google lo borra solo con el tiempo: a los **30 días** en Gmail y Drive, y hasta los **60 días** en Google Fotos, pero tú necesitas tu correo **hoy**. Vacía las tres, en este orden:

1. Papelera de Gmail

En Gmail, abre el menú, entra en **Papelera** y toca **Vaciar la papelera ahora**. Confirma.

2. Papelera de Drive

En Drive, entra en **Papelera** y elige **Vaciar papelera**. Los archivos grandes de Drive solo liberan su espacio aquí.

3. Papelera de Fotos

En Google Fotos, entra en **Colecciones > Papelera** y toca **Vaciar papelera**.

Antes de vaciar, último vistazo: vaciar la papelera es definitivo. Dedica un minuto a revisar cada papelera por si algo valioso cayó por error. Ese minuto es tu seguro. Después, vacía sin culpa: era basura revisada.

1. Vuelve a **one.google.com/storage** y compara con tu número inicial.
2. El total puede tardar unos minutos en actualizarse. Si ya liberaste 1 GB o más, tu Gmail vuelve a recibir correos.
3. Envía un correo de prueba desde otra cuenta o pide a alguien que te escriba, y confirma que llega.

manualpractico.com

MANTENIMIENTO - 10 MINUTOS AL MES

Que no se vuelva a llenar: los 5 ajustes que lo evitan

1 **Calidad de la copia de Fotos.** En Google Fotos, Configuración, Copia de seguridad, Calidad: elige **Ahorro de almacenamiento** si te sirve. Las fotos se ven muy bien y pesan mucho menos que en calidad original.

2 **Controla el respaldo de WhatsApp.** Los respaldos de chats con videos pueden pesar GB. En WhatsApp, Ajustes, Chats, Copia de seguridad: revisa su tamaño y desactiva **Incluir videos** si no los necesitas en la copia.

3 **Corta las suscripciones que no lees.** Cada correo promocional que ya no abres es espacio futuro. Date de baja con el enlace al final de esos correos, uno por uno, sin prisa.

4 **No te envíes archivos a ti mismo.** Mandarte videos por Gmail para pasarlos entre equipos llena la cuenta rápido. Usa un cable, una memoria o Drive solo temporalmente, y bórralo al terminar.

5 **Revisión mensual de 5 minutos.** Una vez al mes entra en one.google.com/storage. Si algo creció demasiado, repite solo el paso correspondiente de esta guía.

Si llegaste hasta aquí, ya no eres de los que pagan un plan por desconocimiento. Entiendes tu espacio, sabes dónde se va y sabes recuperarlo cuando quieras. Guarda esta guía: sirve para tu cuenta y para ayudar a tu familia.

manualpractico.com

VERIFICACIÓN FINAL

Checklist: confirma que tu correo quedó recuperado

- [ ] Vi en one.google.com/storage qué servicio ocupaba más.
- [ ] Busqué en Gmail los adjuntos grandes (larger:10M, 5M y 1M).
- [ ] Limpié promociones, redes sociales y correos viejos con adjuntos.
- [ ] Vacié Spam.
- [ ] Revisé Drive ordenado por tamaño y eliminé lo olvidado.
- [ ] Revisé videos, capturas y duplicados en Fotos.
- [ ] Vacié las papeleras de Gmail, Drive y Fotos.
- [ ] Comprobé el nuevo total de espacio libre.
- [ ] Recibí un correo de prueba correctamente.
- [ ] Ajusté Fotos y WhatsApp para que no se llene igual.

Errores comunes que bloquean el arreglo

Error	Solución
Borré mucho y el espacio no baja	Falta vaciar las papeleras (página 9) o esperar unos minutos a que actualice el total.
Estoy limpiando la cuenta equivocada	Compara la foto de perfil y el correo en one.google.com/storage con la cuenta que tiene el aviso.
No encuentro correos con la búsqueda	No es un problema de escritura: significa que Gmail no es el servicio pesado en tu cuenta. Vuelve al Paso 0, revisa el diagnóstico en one.google.com/storage y ataca Drive o Fotos, que son los que están ocupando el espacio.
Tengo miedo de borrar fotos únicas	Descárgalas primero a tu teléfono o computadora. Sin copia, no se borra.
Liberé espacio y Gmail aún no recibe	Revisa que liberaste al menos 1 GB, vacía la papelera de Gmail y espera hasta 1 hora.

manualpractico.com

YA RESOLVISTE LO URGENTE. ESTO ES LO SIGUIENTE

Recuperaste tu correo sin pagar nada. Imagina lo que puedes resolver en el mismo lugar.

Piensa en cuántas personas pagan cada mes por problemas que tienen solución simple, porque nadie se los explicó así, paso a paso.

Esa es la idea detrás de **ManualPractico**: soluciones digitales claras, a precios que no duelen, con entrega rápida y acompañamiento real por WhatsApp.

En manualpractico.com también consigues:

- **Cuentas streaming** para ver tus series y películas sin pagar el precio completo de cada plataforma por separado.
- **Licencias y cuentas de herramientas de IA y diseño**, listas para usar, para estudiar, trabajar y crear.
- **Cursos y guías prácticas** como esta, directas al problema, sin relleno.
- **Atención en español**, con métodos de pago que sí funcionan para ti: Pago Móvil, Zinli, Wally, Binance Pay y más.

No dejes para después lo que hoy cuesta poco. Las cuentas y licencias más pedidas **se agotan**. Si esta guía te ahorró un plan mensual, ya comprobaste el ahorro con tus propios ojos.

¿Esta guía gratuita te ayudó? Si quieres apoyarnos para seguir creando guías como esta, puedes hacer una **donación voluntaria** por **Pago Móvil o Binance Pay**. El monto lo eliges tú. Los datos para donar están en la página de la guía en **manualpractico.com**, donde está el botón de donación.

ENTRA AHORA A

manualpractico.com

Guarda esta dirección: la próxima vez que un problema digital te quiera cobrar de más, revisa primero si ya lo resolvimos por ti.

Gracias por confiar en ManualPractico.

Comparte esta guía solo con quien la necesite de verdad - y cuéntale dónde la conseguiste.