



¿La actualización de tu Mac se ha bloqueado? La guía para solucionarlo ya

Autore: Francesco Zinghini | **Data:** 24 Novembre 2025

El ecosistema de Apple es famoso por su fluidez y sencillez de uso. Sin embargo, incluso en el cuidado mundo de macOS, puede ocurrir un contratiempo tan común como frustrante: la actualización de software que se bloquea. Una barra de progreso inmóvil durante horas transforma la espera de las nuevas funcionalidades en una fuente de ansiedad. Este problema no es solo una molestia técnica; interrumpe el flujo de trabajo y la vida digital, uniendo a profesionales y usuarios domésticos en una experiencia de inmovilidad que choca con el ritmo acelerado de nuestra época. Entender por qué ocurre y cómo intervenir es el primer paso para recuperar el control de tu dispositivo.

En un mundo que equilibra constantemente tradición e innovación, un Mac representa la vanguardia de la tecnología personal. Pero cuando la innovación se detiene, bloqueada por una actualización, nos vemos obligados a recurrir a métodos casi «tradicionales» para resolver problemas. Este artículo es una guía completa pensada para el mercado español y europeo, que ofrece soluciones prácticas para cualquiera que se enfrente a una actualización de macOS obstinadamente detenida. Desde las comprobaciones más sencillas hasta los procedimientos más complejos, exploraremos todas las vías para que el sistema vuelva a funcionar y puedas disfrutar de nuevo de la plena eficiencia de tu Mac.

¿Por qué se bloquea la actualización del Mac?

Cuando una actualización de macOS se bloquea, las causas pueden ser diversas y a menudo estar interconectadas. Uno de los motivos más comunes es una **conexión a Internet inestable o lenta**. Las actualizaciones del sistema requieren la descarga de archivos de gran tamaño y cualquier interrupción puede comprometer el proceso. Otra causa frecuente es la **falta de espacio de almacenamiento** suficiente en el disco de arranque. Apple no siempre especifica el espacio exacto, pero es una buena práctica tener al menos 25 GB libres para evitar problemas. A veces, el problema no reside en nuestro dispositivo, sino en los **servidores de Apple**, que pueden estar sobrecargados o temporalmente fuera de servicio, especialmente justo después del lanzamiento de un nuevo sistema operativo.

Además de estos factores externos, pueden surgir conflictos de software o hardware. Los periféricos no esenciales conectados al Mac, como concentradores USB o impresoras, podrían interferir con la instalación. En casos más raros, el bloqueo puede deberse a errores a un nivel más profundo del sistema, como problemas relacionados con la **NVRAM** (memoria de acceso aleatorio no volátil) o el **SMC** (Controlador de Gestión del Sistema), que gestionan ajustes de hardware fundamentales. Por último, los archivos de instalación descargados de forma incompleta o dañados pueden impedir que la actualización se complete, lo que obliga a eliminarlos y volver a descargarlos. Identificar la causa es el primer paso para aplicar la solución correcta.

Comprobaciones preliminares: los primeros pasos a seguir

Antes de pasar a soluciones complejas, es fundamental realizar algunas comprobaciones preliminares que pueden resolver el problema en pocos minutos. El primer paso es asegurarse de que no se trata solo de una espera más larga de lo previsto. Las instalaciones de macOS pueden llevar mucho tiempo, con la barra de progreso pareciendo inmóvil durante largos periodos. La propia Apple recomienda iniciar las actualizaciones por la noche para dejarlas completar durante la noche. Si después de una espera razonable no hay progresos, el siguiente paso es verificar la **conexión a Internet**. Una conexión estable es crucial; prueba a navegar por otros sitios o a ver un vídeo para asegurarte de que la red funciona correctamente.

Otra comprobación esencial se refiere al **estado de los servidores de Apple**. Durante los picos de demanda, los servidores pueden ralentizarse o quedar fuera de línea. Puedes visitar la página oficial «Estado del sistema» de Apple y verificar que junto a «Actualización de software de macOS» haya un indicador verde. Si el indicador no es verde, la única solución es esperar a que Apple resuelva el problema. Por último, comprueba el **espacio de almacenamiento disponible**. Ve a *Menú Apple > Ajustes del Sistema > General > Almacenamiento*. Si el espacio es insuficiente, tendrás que liberar algo antes de poder continuar. Estas sencillas comprobaciones suelen ser suficientes para desbloquear la situación.

Soluciones sencillas para desbloquear la actualización

Si las comprobaciones preliminares no han dado resultado, es hora de pasar a soluciones prácticas pero aún sencillas. La primera y más clásica de las soluciones informáticas es **reiniciar el Mac**. Un reinicio forzado puede interrumpir procesos anómalos que bloquean la instalación. Para ello, mantén pulsado el botón de encendido durante unos 10 segundos hasta que el ordenador se apague y, a continuación, vuelve a encenderlo. Si el Mac está bloqueado pero el cursor todavía se mueve, puedes intentar reiniciar desde el menú Apple. Esta operación, similar a tomarse una pausa para el café para aclarar las ideas, a menudo resuelve conflictos temporales y libera recursos del sistema.

Si un simple reinicio no es suficiente, el siguiente paso es arrancar el Mac en **Modo Seguro** (Safe Mode). Este modo inicia el sistema cargando solo las extensiones y archivos esenciales, al tiempo que realiza una comprobación del disco de arranque y borra algunas cachés del sistema. Arrancar en Modo Seguro puede aislar el problema, impidiendo que software de terceros o elementos de inicio de sesión corruptos interfieran con la actualización. El procedimiento varía ligeramente entre los Mac con procesador Intel y los que tienen chip de Apple, pero en ambos casos, una vez en Modo Seguro, puedes intentar ejecutar la actualización de nuevo. Si tu [Mac no arranca](#) ni siquiera en modo normal, este procedimiento se vuelve aún más crucial.

Técnicas avanzadas cuando el problema persiste

Cuando las soluciones más sencillas fallan, es necesario adoptar un enfoque más técnico. Uno de los primeros pasos es el **reinicio de la NVRAM/PRAM**. Esta área especial de memoria guarda ajustes como el volumen del audio, la resolución de la pantalla y la selección del disco de arranque. Un error en estos datos puede causar problemas durante el arranque o la actualización. El procedimiento de reinicio, que se realiza con una combinación de teclas al arrancar, puede «limpiar» estos ajustes y resolver conflictos inesperados. Del mismo modo, en los Mac más antiguos, el reinicio del **SMC** (Controlador de Gestión del Sistema) puede ser útil para problemas relacionados con la alimentación, los ventiladores y otras funciones de hardware de bajo nivel.

Si el problema parece estar relacionado con el archivo de instalación descargado automáticamente, una solución eficaz es descargar la **actualización combinada** (Combo Update) directamente desde el sitio de soporte de Apple. Este paquete contiene todos los archivos necesarios para actualizar desde una versión anterior de macOS, garantizando una instalación completa y limpia. Como último recurso, si nada funciona, se puede proceder con la **reinstalación de macOS** desde la partición de recuperación (Recovery Mode). Esta opción reinstala todo el sistema operativo sin, en la mayoría de los casos, borrar los datos personales. Sin embargo, siempre es una buena práctica realizar una copia de seguridad completa antes de emprender este camino, siguiendo las directrices para un [sitio web seguro mediante mantenimiento y actualizaciones](#), un principio que también es válido para los sistemas operativos.

Más vale prevenir que curar: cómo evitar bloqueos futuros

Enfrentarse a una actualización bloqueada es frustrante, pero adoptar buenos hábitos puede reducir significativamente el riesgo de que vuelva a ocurrir. La regla de oro es el **mantenimiento proactivo**. En primer lugar, mantén siempre una cantidad adecuada de espacio libre en el disco de arranque. Evita llenar tu Mac hasta los topes; una buena regla práctica es dejar libre al menos el 15-20 % del espacio total. Utiliza las herramientas integradas en macOS, como «Gestionar almacenamiento», para optimizar el almacenamiento, eliminar archivos grandes que ya no necesites y vaciar regularmente la carpeta Descargas y la Papelera.

Antes de lanzar una actualización importante, asegúrate de que tu Mac esté en condiciones óptimas. Utiliza una **conexión Wi-Fi estable y rápida** y evita realizar la actualización en redes públicas o poco fiables. Si usas un MacBook, conéctalo siempre al adaptador de corriente para evitar que la batería se agote a mitad del proceso. Además, es prudente desconectar todos los periféricos no indispensables. Realizar regularmente una copia de seguridad con Time Machine u otras soluciones es un hábito fundamental: no previene el bloqueo, pero te salva de posibles pérdidas de datos si algo sale mal. Por último, si notas que tu [portátil se calienta demasiado](#), podría ser una señal de estrés del hardware que es mejor resolver antes de una actualización exigente.

Conclusiones

Una actualización de macOS bloqueada puede parecer un obstáculo insuperable, una interrupción inesperada en una experiencia de usuario que, por lo demás, es fluida. Sin embargo, como hemos visto, en la mayoría de los

casos el problema se puede resolver con un enfoque metódico. Empezando por las comprobaciones más sencillas, como la verificación de la conexión a Internet y del espacio en disco, hasta llegar a procedimientos más avanzados como el reinicio de la NVRAM o la reinstalación del sistema operativo, casi siempre hay una solución al alcance de la mano. La clave es proceder con calma, un paso a la vez, sin dejarse llevar por el pánico.

Este escenario nos recuerda un importante equilibrio en nuestra relación con la tecnología: la innovación nos ofrece herramientas potentes y automatizadas, pero nuestra capacidad para intervenir con lógica y paciencia, casi con un enfoque «artesanal», sigue siendo fundamental. Mantener tu Mac en buen estado a través de un mantenimiento regular no solo previene problemas futuros, sino que también refuerza nuestra competencia y confianza como usuarios. En un mundo digital en constante evolución, estar preparado para resolver los imprevistos es la verdadera clave para una experiencia tecnológica serena y productiva.

Preguntas frecuentes

¿Por qué no avanza la actualización de mi Mac?

Una actualización de macOS puede bloquearse por varias razones. Las causas más comunes incluyen una conexión a Internet lenta o inestable, espacio de almacenamiento insuficiente en el disco, problemas temporales con los servidores de Apple o pequeños errores de software. A veces, el proceso simplemente requiere más tiempo del previsto, aunque la barra de progreso parezca inmóvil.

¿Qué puedo hacer si la barra de progreso de la actualización lleva horas parada?

En primer lugar, ten paciencia, ya que a veces la instalación requiere más tiempo del indicado. Si después de varias horas no hay progresos, lo primero que debes intentar es un reinicio forzado. Mantén pulsado el botón de encendido hasta que el Mac se apague, espera unos segundos y vuelve a encenderlo. A menudo, la instalación se reanuda y se completa correctamente. Comprueba también la página de Estado del sistema de Apple para asegurarte de que los servidores de actualización de software están operativos.

¿Perderé mis datos si fuerzo el reinicio del Mac durante una actualización bloqueada?

El riesgo de pérdida de datos es generalmente bajo, pero no es nulo. El sistema operativo está diseñado para gestionar interrupciones imprevistas. Sin embargo, forzar un reinicio durante la escritura de archivos críticos del sistema puede, en raras ocasiones, corromper el sistema operativo, haciendo necesaria una restauración. Por este motivo, es fundamental realizar una copia de seguridad completa del Mac con Time Machine antes de iniciar cualquier actualización del sistema.

¿Cómo puedo arrancar el Mac en Modo Seguro para solucionar el problema?

Arrancar en Modo Seguro puede resolver problemas que impiden que la actualización se complete. El procedimiento varía según el procesador de tu Mac. Para los Mac con chip de Apple, apaga el ordenador, luego mantén pulsado el botón de encendido hasta que aparezcan las opciones de arranque, selecciona el disco de arranque, mantén pulsada la tecla Mayús y haz clic en 'Continuar en modo seguro'. Para los Mac con procesador Intel, reinicia e inmediatamente mantén pulsada la tecla Mayús hasta que aparezca la ventana de inicio de sesión. Una vez en Modo Seguro, intenta ejecutar la actualización

de nuevo.

¿Cómo puedo preparar mi Mac para evitar problemas con futuras actualizaciones?

Una buena preparación reduce el riesgo de problemas. Antes de actualizar, asegúrate de tener una conexión a Internet estable, conecta el portátil a la corriente y libera suficiente espacio en el disco (es recomendable tener al menos 10-12 GB libres). Es fundamental realizar una copia de seguridad completa y actualizada con Time Machine. Además, comprueba que las aplicaciones más importantes que usas sean compatibles con la nueva versión de macOS.