



¿Mac bloqueado al reiniciar? Guía para solucionar el bucle de arranque

Autore: Francesco Zinghini | **Data:** 23 Novembre 2025

¿Tu Mac se reinicia constantemente sin llegar a arrancar del todo? Este problema, conocido como «boot loop» o bucle de arranque, puede convertir una fiable herramienta de trabajo y creatividad en una fuente de gran frustración. Te encuentras ante el logo de Apple, la barra de progreso aparece y desaparece, y el proceso se repite sin fin. No es solo un inconveniente técnico; en un país como España, donde la tecnología está profundamente integrada en la vida cotidiana y profesional, un Mac que no arranca puede significar la interrupción de actividades laborales, proyectos personales y comunicaciones esenciales. Este fenómeno no perdona a ningún modelo, desde los iMac hasta los Mac mini, y puede manifestarse de forma inesperada.

Las causas de un bucle de arranque son variadas y van desde conflictos de software hasta problemas de hardware. Una actualización de macOS fallida, como al pasar a versiones recientes como Monterey o Ventura, es uno de los culpables más comunes. También el software de terceros no compatible, los drivers corruptos o los periféricos defectuosos pueden desencadenar el ciclo de reinicio. En algunos casos, el problema puede ser más profundo, residiendo en un disco de arranque dañado o en componentes de hardware internos. Comprender el origen del problema es el primer paso para encontrar una solución eficaz y devolver tu Mac a su plena funcionalidad, combinando el enfoque metódico que requiere la tecnología con el ingenio típico de la cultura

mediterránea para resolver los desafíos cotidianos.

Afortunadamente, existen varios procedimientos que puedes intentar para interrumpir este molesto ciclo. Desde las soluciones más sencillas, que cualquiera puede realizar, hasta las más complejas que requieren mayor atención, esta guía te acompañará paso a paso. Exploraremos métodos como el arranque en Modo Seguro, el restablecimiento de la NVRAM/PRAM y del Controlador de Gestión del Sistema (SMC), hasta llegar a procedimientos más drásticos como la reinstalación de macOS. El objetivo es proporcionarte las herramientas para afrontar el problema de forma autónoma, uniendo tradición e innovación: el cuidado artesanal de tu propio dispositivo combinado con el conocimiento de las soluciones tecnológicas más modernas.

Identificar las causas del bucle de arranque

Entender por qué tu Mac está atrapado en un ciclo de reinicio es fundamental para aplicar la solución correcta. Las causas se pueden dividir principalmente en dos categorías: **software y hardware**. Los problemas de software son los más frecuentes y a menudo están relacionados con una instalación de macOS interrumpida o corrupta. Por ejemplo, una actualización que no se completa correctamente puede dejar archivos de sistema inestables, impidiendo un arranque correcto. También las aplicaciones de terceros, especialmente aquellas que instalan extensiones del kernel (kexts), pueden crear conflictos y causar un «kernel panic», un error crítico que obliga al sistema a reiniciarse.

Otra causa común de software es la corrupción del sistema de archivos en el disco de arranque. Esto puede ocurrir por apagados repentinos, errores del disco o malware. Cuando el Mac no puede encontrar o leer los archivos esenciales para el arranque, puede entrar en un bucle infinito. Incluso un

espacio de almacenamiento insuficiente puede ser un culpable inesperado: si el disco está casi lleno, el sistema operativo podría no tener el espacio necesario para los archivos temporales que se requieren durante el arranque, lo que lleva a un bloqueo. Por ello, un mantenimiento adecuado y la gestión del espacio son prácticas esenciales.

En el frente del hardware, las causas más comunes incluyen **periféricos incompatibles o defectuosos**. Un disco externo, una impresora o incluso un teclado problemático pueden interferir con la secuencia de arranque. Desconectar todos los dispositivos no esenciales es una de las primeras pruebas que se deben realizar. Más raramente, el problema puede residir en componentes internos como un módulo de RAM defectuoso, un disco duro o SSD que está a punto de fallar o, en los casos más graves, un problema en la placa lógica. El Diagnóstico de Apple es una herramienta integrada útil para verificar la integridad del hardware.

Soluciones de software: los primeros pasos a intentar

Antes de pensar en lo peor, es bueno empezar con las soluciones de software, que resuelven la mayoría de los casos de bucle de arranque. La primera y más sencilla operación es intentar un **arranque en Modo Seguro**. Para ello, apaga el Mac y vuelve a encenderlo manteniendo pulsada la tecla Mayús (Shift) hasta que aparezca la ventana de inicio de sesión. Este modo arranca el sistema con un conjunto mínimo de drivers y software, desactivando elementos de arranque superfluos y realizando una comprobación básica del disco. Si el Mac arranca correctamente en Modo Seguro, es muy probable que el problema esté causado por un software o un driver instalado recientemente. En este punto, podrías intentar desinstalar las aplicaciones recientes o eliminar elementos de

inicio de sesión no necesarios.

Si el Modo Seguro no funciona, el siguiente paso es restablecer la **NVRAM (Non-Volatile Random-Access Memory) o PRAM**. Esta memoria guarda ajustes como el volumen del audio, la resolución de la pantalla y la selección del disco de arranque. Para restablecerla, apaga el Mac y vuelve a encenderlo manteniendo pulsadas simultáneamente las teclas **Opción + Comando + P + R** durante unos 20 segundos, o hasta que oigas el segundo sonido de arranque (en los Mac más antiguos). Otra operación útil es el restablecimiento del **SMC (Controlador de Gestión del Sistema)**, que gestiona funciones de hardware de bajo nivel como la alimentación y los ventiladores. El procedimiento varía según el modelo de Mac, por lo que es aconsejable consultar el sitio de soporte de Apple para obtener las instrucciones específicas.

Reparar el disco con la Utilidad de Discos

Si los intentos anteriores no han tenido éxito, el problema podría residir en el disco de arranque. Para verificarlo e intentar una reparación, es necesario arrancar el Mac en **Modo de Recuperación**. Para ello, apaga el ordenador y vuelve a encenderlo manteniendo pulsadas las teclas **Comando + R** hasta que aparezca el logo de Apple o el globo terráqueo giratorio. En los Mac con procesador Apple Silicon, mantén pulsado el botón de encendido hasta que aparezca la ventana con las opciones de arranque. Una vez en el menú de Utilidades de macOS, selecciona “Utilidad de Discos”.

Dentro de la Utilidad de Discos, selecciona tu disco de arranque (normalmente llamado “Macintosh HD”) en la barra lateral y haz clic en el botón **“S.O.S.”** (Primera Ayuda). Esta función analizará el disco en busca de errores en la estructura de directorios y en los permisos de los archivos, intentando

corregirlos automáticamente. El proceso puede llevar tiempo, por lo que es importante tener paciencia y no interrumpirlo. Si la Utilidad de Discos encuentra y repara errores, intenta reiniciar el Mac normalmente. Si, por el contrario, informa de que el disco está a punto de fallar o no puede ser reparado, podría ser necesario considerar la sustitución de la unidad y la restauración de los datos desde una copia de seguridad.

Reinstalar macOS

Cuando todas las demás soluciones de software fallan, la **reinstalación de macOS** se convierte en la opción más resolutive. Afortunadamente, esta operación se puede realizar sin borrar tus archivos personales. Arrancando el Mac en Modo de Recuperación (Comando + R), puedes seleccionar la opción “Reinstalar macOS”. El sistema descargará la última versión compatible del sistema operativo y la instalará sobre la existente, reemplazando los archivos de sistema corruptos pero conservando tus datos, aplicaciones y ajustes. Este proceso requiere una conexión a Internet estable y puede durar incluso más de una hora.

Si incluso la reinstalación estándar no resuelve el bucle de arranque, podrías tener que optar por una instalación limpia. Este procedimiento implica el formateo completo del disco de arranque y, en consecuencia, el **borrado de todos los datos**. Es un paso drástico que solo debe darse si se dispone de una copia de seguridad reciente y completa de los archivos, por ejemplo, a través de Time Machine. Para proceder, arranca siempre desde el Modo de Recuperación, usa la Utilidad de Discos para formatear el disco de arranque (seleccionando el formato APFS) y solo después procede con la reinstalación de macOS. Aunque es una solución extrema, una instalación limpia elimina cualquier conflicto de software y devuelve el Mac a un estado de fábrica, a

menudo resolviendo incluso los problemas más persistentes. Si tu [actualización de Mac está bloqueada](#), esta podría ser una salida.

Cuando el problema es de hardware

A veces, a pesar de todos los intentos de resolución de software, el bucle de arranque persiste. Este es un fuerte indicador de que la causa podría ser de naturaleza **hardware**. Como ya se ha mencionado, el primer paso es desconectar todos los periféricos externos, incluidos discos duros, hubs USB, impresoras y cualquier otro dispositivo. Si el Mac arranca normalmente después de retirarlos, puedes volver a conectarlos uno por uno para identificar cuál de ellos causa el problema. Un cable defectuoso o un dispositivo no compatible puede crear una inestabilidad que impide el correcto arranque del sistema operativo.

Si el problema no está relacionado con los periféricos, es el momento de utilizar el **Diagnóstico de Apple**. Para iniciar esta herramienta, apaga el Mac y vuelve a encenderlo manteniendo pulsada la tecla D (u Opción + D para iniciar el diagnóstico a través de Internet). El procedimiento detectará cualquier problema con los componentes internos como la RAM, la placa lógica o la tarjeta gráfica. Si se identifica un fallo, el sistema proporcionará un código de referencia que se podrá comunicar a la asistencia técnica. Problemas como un [disco duro de Mac no leído](#) o un sobrecalentamiento anómalo, que podría indicar un [sobrecalentamiento de la GPU](#), son señales que requieren una intervención profesional. Afrontar un [Mac que no arranca](#) debido a un fallo de hardware requiere competencia y equipos específicos.

La importancia de la asistencia profesional

En un contexto cultural como el español, donde la tradición artesanal y el cuidado por el detalle son valores importantes, el «hazlo tú mismo» tecnológico tiene sus límites. Cuando los procedimientos estándar no resuelven el problema o cuando el Diagnóstico de Apple detecta un fallo de hardware, es el momento de acudir a un **centro de servicio autorizado Apple** o a un técnico especializado. Intentar reparar componentes internos sin la experiencia adecuada puede causar daños irreparables e invalidar la garantía. En España y en Europa, la red de asistencia de Apple es extensa y ofrece soporte cualificado.

Confiar en un profesional garantiza un diagnóstico preciso y una reparación realizada correctamente, utilizando componentes originales. Esto es particularmente crucial para problemas complejos como un fallo en la placa lógica o en el chip gráfico, que requieren equipos específicos para el reballing o la sustitución. Aunque pueda haber un coste asociado, especialmente si el dispositivo está fuera de garantía, invertir en una reparación profesional es a menudo la opción más sensata para garantizar la longevidad y la fiabilidad de tu Mac. Es el equivalente moderno de confiar un objeto de valor a las manos de un artesano experto, uniendo innovación tecnológica y confianza en la competencia.

Conclusiones

Enfrentarse a un Mac de sobremesa atascado en un ciclo de reinicio puede ser una experiencia estresante, capaz de interrumpir el flujo de trabajo y la vida digital. Sin embargo, como hemos visto, existen múltiples vías para resolver este problema, que van desde simples reinicios hasta procedimientos más

complejos. El enfoque correcto parte de un diagnóstico metódico, distinguiendo entre posibles causas de software y hardware. Las soluciones de software, como el arranque en Modo Seguro, el restablecimiento de NVRAM/SMC y el uso de la Utilidad de Discos, suelen ser suficientes para resolver los conflictos más comunes, especialmente los derivados de actualizaciones del sistema o aplicaciones incompatibles.

Cuando estos métodos no son suficientes, la reinstalación de macOS representa una solución potente, capaz de restaurar los archivos del sistema sin afectar a los datos personales. Solo en los casos más persistentes se hace necesaria una instalación limpia, previa a una cuidadosa operación de copia de seguridad. Si, por el contrario, el problema es de naturaleza hardware, es fundamental reconocer los propios límites. La tradición del «saber hacer» se une a la innovación en el momento en que se decide confiar el dispositivo a un técnico especializado. La asistencia profesional garantiza no solo la resolución del fallo, sino también la seguridad y la longevidad del Mac, una inversión que une tecnología y fiabilidad en el tiempo.

Preguntas frecuentes

¿Qué provoca un bucle de arranque en mi Mac de sobremesa?

Un bucle de arranque, o ciclo de reinicio infinito, en un Mac de sobremesa puede estar causado por varios factores. Las causas más comunes incluyen problemas de software, como una actualización de macOS fallida o archivos de sistema corruptos. Otras veces, la culpa es de problemas de hardware, como una RAM defectuosa, un disco de arranque dañado o periféricos externos incompatibles que crean conflictos al arrancar.

Si mi Mac está atascado en un bucle de arranque, ¿perderé todos mis datos?

No necesariamente. En la mayoría de los casos, tus datos personales (documentos, fotos, etc.) están a salvo en el disco duro aunque el sistema operativo no arranque. Procedimientos como la reinstalación de macOS desde el modo de recuperación están diseñados para no eliminar los datos del usuario. Sin embargo, siempre es fundamental tener una copia de seguridad reciente, por ejemplo con Time Machine, para prevenir cualquier pérdida accidental durante las operaciones de reparación.

¿Puedo intentar solucionar un problema de bucle de arranque por mi cuenta?

Sí, hay varios pasos que puedes intentar antes de acudir a un técnico. Puedes empezar por desconectar todos los periféricos no esenciales, arrancar el Mac en 'Modo Seguro' para aislar problemas de software, y usar la 'Utilidad de Discos' desde el modo de recuperación para reparar el disco de arranque. Otra solución común es restablecer la NVRAM/PRAM y el SMC (Controlador de Gestión del Sistema), que gestionan ajustes básicos de hardware.

¿Reinstalar macOS borrará mis archivos personales?

No, la función 'Reinstalar macOS' disponible en el Modo de Recuperación está diseñada específicamente para instalar una nueva copia del sistema operativo sin tocar los archivos presentes en tu carpeta de usuario. La opción de formatear (borrar) el disco es un paso aparte y no es necesaria para una simple reinstalación del sistema.

¿Cuánto cuesta reparar un Mac con un problema de bucle de arranque en España?

El coste puede variar considerablemente según la causa. Si el problema es de software y se puede solucionar con una reinstalación del sistema operativo, el coste en un centro de asistencia puede empezar en torno a los 40-60 euros. Si, por el contrario, el problema es de hardware, como un SSD que hay que sustituir o un chip de vídeo en la placa base que hay que reparar (reballing), los costes pueden ascender a varios cientos de euros, dependiendo del modelo de Mac y de la complejidad de la intervención.