

••••

CIBERGUIA EN EL DÍA INTERNACIONAL DEL BACKUP



El 31 de marzo se celebra el Día Internacional del Backup, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de realizar copias de seguridad.

Existen diversos factores por los que se puede perder la información, por lo tanto contar con un respaldo permite recuperar archivos, sistemas o aplicaciones de forma segura y rápida.





Entre enero y febrero de 2022, la empresa ESET realizó una encuesta para conocer el comportamiento de sus usuarios sobre las copias de seguridad. Estos fueron los resultados:



55%

13%

alguna vez perdió toda su información, y la recuperó al contar con un backup. realiza copias como medida preventiva.

realiza backup de sus contraseñas.

 $\bullet \bullet \bullet \bullet \bullet \bullet \bullet \bullet \bullet \bullet$



Quienes realizan copias de seguridad lo hacen:



en caso de que se dañe algún dispositivo.



por si borran accidentalmente.



por seguridad.



por temor a sufrir un ataque.



Quienes no hacen copias de seguridad se debe a que:

No sabe cómo hacerlo

50%

No les interesa/preocupa Creen que su información está protegida

15%

8%



II. Copias de seguridad

Por diversos factores se puede perder la información. Algunos de ellos son:



- Ransomware.
- Robo o pérdida del teléfono o computador.
- Falla del disco duro externo.
- Eliminación de archivos de forma accidental.

III. Recomendaciones



Para hacer copias de seguridad considera:



Selecciona la información que necesitas respaldar y guárdala de forma ordenada.



Elige una unidad diferente a tu dispositivo para guardar los archivos.

3

Planifica la periodicidad del backup.







Si respaldas en la nube, activa el doble factor de autenticación y utiliza contraseñas robustas y diferentes a otros equipos.



4

Revisa y confirma que el lugar donde almacenarás la información funcione correctamente.



IV. Cómo hacer una copia de seguridad en:

Outlook

Dirígete a Archivo > Información > Configuración de

tu cuenta. 🚬





En Configuración de la Cuenta, selecciona Archivo

de Datos.

Configuración de la cuenta		×
Archivos de datos Archivos de datos de	Outlook	
Correo electrónico Archivo	s de datos Fuentes RSS Listas de SharePoint Calendarios de Internet	Calendarios publica
Nombre respaldo 2021 Respaldo 2022	Ubicación	
Seleccione un archivo de d detalles o en Abrir ubicació Para mover o copiar esos a	atos en la lista, y después haga clic en Configuración para obtener más in de archivos para mostrar la carpeta que contiene el archivo de datos. rrchivos, primero debe cerrar Outlook.	Más información
		Cerrar



En Configuración de la Cuenta, selecciona Archivo

de Datos.

Configuración de la cuenta X
Archivos de datos Archivos de datos de Outlook
Correo electrónico Archivos de datos Fuentes RSS Listas de SharePoint Calendarios de Internet Calendarios publica
Nombre Ubicación respaldo 2021 Respaldo 2022 Respaldo 2022 Image: Comparison of the state of th
Cerrar



0

Se abrirá una carpeta. Selecciona el archivo resaltado y copia.

Nombre	^	Fecha de modificación	Тіро
-			Carpeta de archivos
			Carpeta de archivos
			Archivo OBI
<u></u>			Archivo OBI
🤮 i			Archivo de datos de
2			Archivo de datos de
spscoll.dat	% O E ®	Û	Archivo DAT
	👸 Abrir con	Intro	
	🖸 Comprimir en archiv	o ZIP	
	🛄 Copiar como ruta de	acceso	
	E Propiedades	Alt+Intro	
	🖸 Mostrar más opcione	es Mayús+F10	



Elige una carpeta donde quieras guardar la copia de seguridad y pégalo.



0

Cierra la carpeta y la configuración de la cuenta.





iPhone mediante iCloud

Para activar iCloud aelecciona Configuración > tu nombre > iCloud.









iPhone mediante iCloud

Dirígete a Respaldo en iCloud y actívalo. iCloud respalda automáticamente iPhone cuando está conectado a la corriente, bloqueado y conectado a Wi-Fi.





de Seguridad Informática