Muestra / A11

Contraseñas y cuentas seguras

Gratis: dos de las ocho tareas, completas

Para quien guarda contraseñas en un cuaderno, en notas o de memoria, repite la misma en varias cuentas, o quiere proteger el correo, la cuenta de Apple o Google y WhatsApp sin instalar nada. Sirve para iPhone y Android.

Tu móvil, actualizado y con bloqueo de pantalla, y la contraseña de tu cuenta de Apple o de tu cuenta de Google. En el iPhone, la app Contraseñas requiere iOS 18 o posterior. Papel para los códigos de verificación alternativos, que vas a guardar lejos del móvil. Una hora, que puedes repartir en varios días.

Incluido en la guía completa

01 Antes de empezar: dónde están tus contraseñas
02 Activar el gestor y el autocompletado
03 Traer las contraseñas al gestor
04 Corregir contraseñas débiles, repetidas o expuestas (en esta muestra)
05 Verificación en dos pasos en la cuenta de Apple y en la de Google (en esta muestra)
06 Llaves de acceso: entrar sin contraseña
07 WhatsApp y las otras apps
08 Recuperación: no quedarte nunca fuera

Los nombres de los botones siguen las páginas oficiales en español, consultadas en noviembre de 2026: en el iPhone, el manual de iOS 27 y los artículos de Apple; en Google, las páginas de ayuda, que avisan de que pueden incluir contenido traducido con IA; en WhatsApp, la ayuda para Android y iPhone. Las páginas de Apple no siempre coinciden: «Todo» o «Todas», y el camino del autorrelleno con o sin «General». Si no encuentras un botón, usa la búsqueda de Ajustes o abre la fuente oficial de la tarea.

Tarea 04

Corregir contraseñas débiles, repetidas o expuestas

Ver qué contraseñas están en riesgo y cambiarlas, empezando por las cuentas que más importan.

01 iPhone: abre la app Contraseñas y toca «Seguridad». En cada cuenta, un mensaje explica el problema: fácil de adivinar, usada varias veces o en una filtración de datos conocida.

02 Toca la cuenta y «Cambiar contraseña», y cámbiala en el sitio web o en la app; acepta la contraseña segura que el iPhone sugiere. En Ajustes, «Apps», «Contraseñas», confirma que «Detección de contraseñas comprometidas» está activada.

03 Android: en Chrome, «Más», «Configuración», «Autocompletar y contraseñas», «Gestor de contraseñas de Google» y «Revisión». Ves las contraseñas expuestas, débiles y usadas en varias cuentas; cámbialas, empezando por las expuestas.

04 Orden: correo, cuenta de Apple o Google, banco, redes sociales. Cuenta de Apple: Ajustes, tu nombre, «Inicio de sesión y seguridad», «Cambiar contraseña». Cuenta de Google: Ajustes, «Google», tu nombre, «Gestionar tu cuenta de Google» (en el iPhone, myaccount.google.com), «Seguridad e inicio de sesión», «Contraseña».

Confirma el resultado

La lista de «Seguridad» en el iPhone, o la «Revisión» en Android, ya no muestra contraseñas en riesgo en las cuentas importantes.

Si algo no sale como se esperaba

La contraseña de la cuenta de Apple o Google abre el gestor en un móvil nuevo: elígela tú y apréndetela de memoria. Si recibes un aviso que te pide cambiar una contraseña, Google dice que abras tú la Revisión. Al cambiar la de la cuenta de Google, se cierra la sesión en los demás dispositivos; en la cuenta de Apple, quizá tengas que esperar una hora.

Apple: cambiar contraseñas poco seguras o comprometidas (manual del iPhone) · Google: contraseñas vulneradas · Apple: cambiar la contraseña de tu cuenta de Apple · Google: cambiar la contraseña de la cuenta

Tarea 05

Verificación en dos pasos en la cuenta de Apple y en la de Google

Que la contraseña sola no baste para entrar en tus cuentas principales.

01 Cuenta de Apple, donde se llama autenticación de doble factor: Ajustes, tu nombre, «Inicio de sesión y seguridad», «Autenticación de doble factor». Si aún no está activa, escribe un número de teléfono de confianza, toca «Siguiente» e introduce el código que recibes.

02 Añade un segundo número: «Añadir número de teléfono». Apple sugiere un número que no sea el del iPhone: si el iPhone es tu único dispositivo de confianza y lo pierdes, no recibes los códigos.

03 Cuenta de Google, donde se llama verificación en dos pasos: abre tu cuenta de Google (tarea 04), «Seguridad e inicio de sesión» y, en «Cómo inicias sesión en Google», «Activar verificación en dos pasos». Sigue los pasos en pantalla. Si Google te pide confirmar un inicio de sesión, toca «Sí» si has sido tú y «No» si no.

04 En la misma sección, «Verificación en dos pasos», «Códigos de verificación alternativos». Imprímelos o escríbelos en papel y guárdalos lejos del móvil, con los documentos importantes. Si pierdes el móvil, con ellos puedes volver a entrar.

Confirma el resultado

El segundo paso está activo en la cuenta de Apple o Google que tienes; en Apple hay un segundo número de confianza y los códigos de Google están en papel.

Si algo no sale como se esperaba

Google dice que no des los códigos de verificación alternativos a nadie; no los escribas en esta hoja ni les hagas fotos. Un número nuevo en la verificación en dos pasos puede tardar hasta 7 días en ser de confianza para Google: haz esto con tiempo, no el día en que lo necesites.

Apple: usar la autenticación de doble factor (manual del iPhone) · Apple: números de teléfono y dispositivos de confianza · Google: verificación en dos pasos · Google: prepararse para encontrar un dispositivo Android perdido

En el kit completo

Esta muestra tiene 2 de las 8 tareas. Las otras 6 te dan el camino completo, del gestor activado a las llaves de acceso, a WhatsApp y a la recuperación de las cuentas, con los nombres de los botones:

01 Antes de empezar: dónde están tus contraseñas

Dónde están hoy tus contraseñas, qué no hacer nunca con ellas y una tabla con el orden de las tareas.

02 Activar el gestor y el autocompletado

El llavero de iCloud y el autocompletado en el iPhone, y el Gestor de contraseñas de Google en Android y en Chrome.

03 Traer las contraseñas al gestor

Guardar al entrar, juntar las del cuaderno e importar un archivo CSV en el iPhone y en Android, sin dejar el archivo olvidado.

06 Llaves de acceso: entrar sin contraseña

Qué es una llave de acceso, cómo la creas en el iPhone y en Android y qué pasa cuando cambias de móvil.

07 WhatsApp y las otras apps

La verificación en dos pasos de WhatsApp, ahora con contraseña y correo, y los códigos de otras apps generados por el iPhone.

08 Recuperación: no quedarte nunca fuera

El contacto de recuperación de Apple, el aviso sobre la clave de recuperación y el teléfono y el correo de recuperación de Google.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluido. Incluye la guía, la lista de verificación y la hoja de ejercicios, con versión editable en el navegador.

https://ioutlet.es/recursos-digitales/contrasenas-seguras/