



# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Objetivo

Ayudarte (sin tecnicismos) a mover tus contraseñas guardadas en el navegador hacia un gestor de contraseñas (Bitwarden o Proton Pass), desactivar el guardado automático del navegador y activar el autocompletado seguro desde el gestor.

## Recomendaciones antes de empezar

- Haz esto en tu propio dispositivo (no compartido).
- Ten a mano tu nuevo gestor de contraseñas instalado o su versión web, extensión del navegador o aplicación de escritorio abierta.
- Prepara una carpeta temporal donde guardarás el archivo exportado (lo borrarás al final).

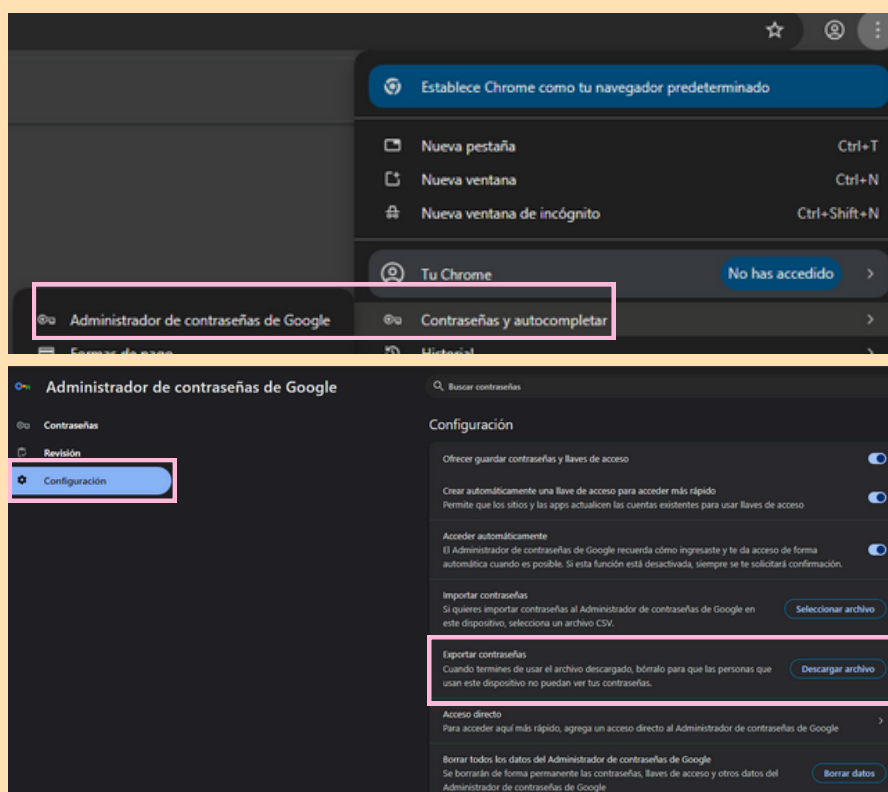
Tiempo estimado: 15–25 minutos.

# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Paso 1. Exportar (descargar) las contraseñas desde tu navegador

### Google Chrome:

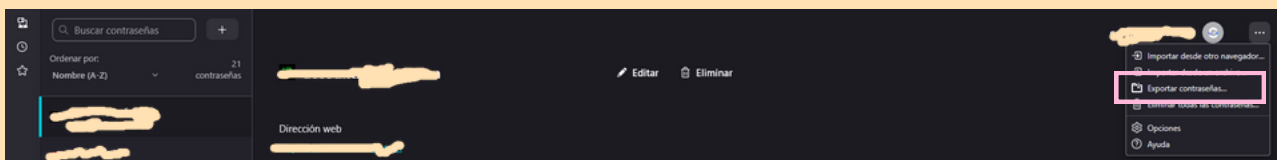
1. Ve al menú (tres puntos arriba a la derecha).
2. Contraseñas y Autocompletar > Administración de contraseñas de Google
3. Elige la opción "Configuración".
4. Haz clic en el botón "Descargar archivo".
5. Confirma (te pedirá contraseña del sistema o PIN).
6. Guarda el archivo .csv en tu carpeta temporal.



# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Mozilla Firefox:

1. Menú (tres líneas) > Contraseñas.
2. En la lista de contraseñas, haz clic en el icono de tres puntos.
3. Elige "Exportar contraseñas".
4. Confirma y guarda el archivo .csv

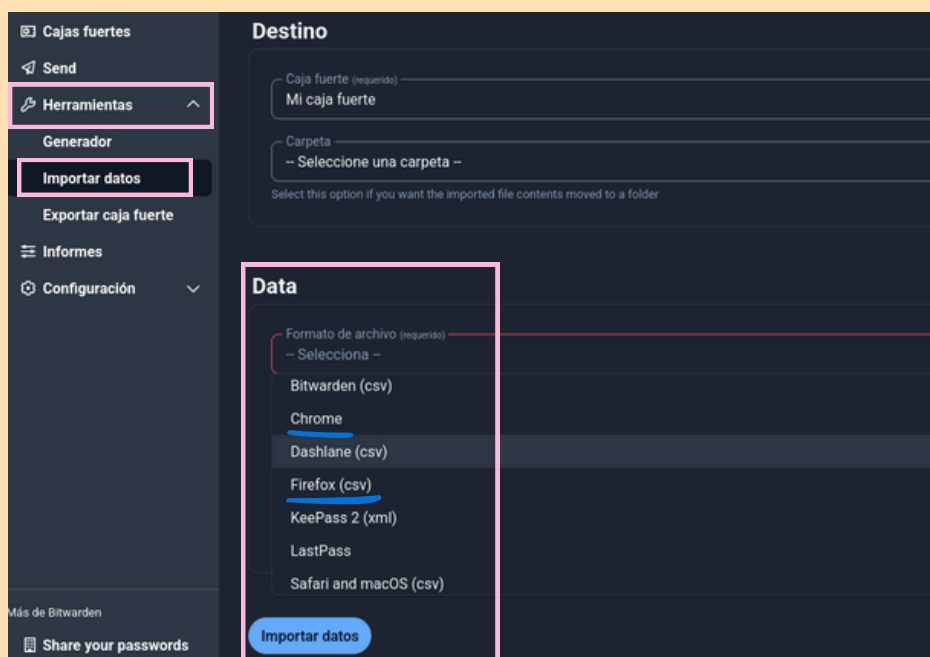


# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Paso 2. Importar en tu gestor de contraseñas

### Bitwarden

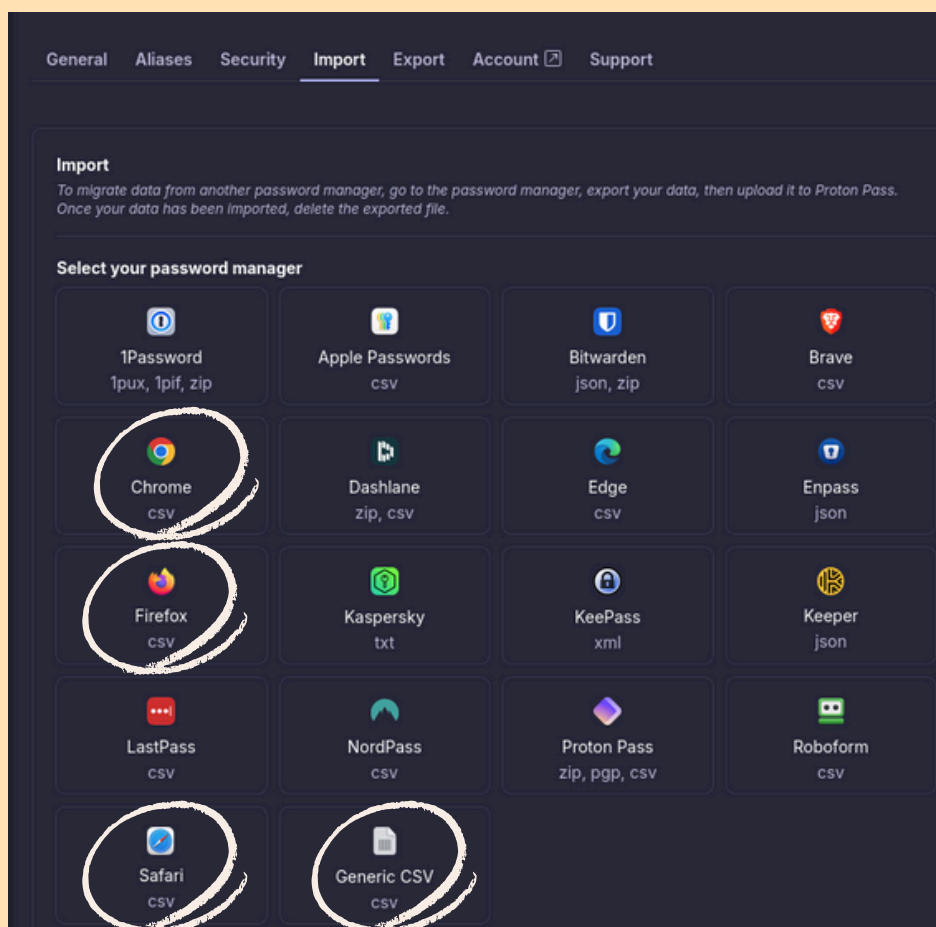
1. Accede a tu bóveda desde el navegador: <https://vault.bitwarden.com> (o la app de escritorio).
2. Inicia sesión.
3. Menú lateral: Herramientas.
4. Haz clic en "Importar datos".
5. En "Formato", selecciona: Chrome (o Firefox, Edge, Safari) según de dónde exportaste. Si no coincide, prueba "Generic CSV".
6. Pulsa "Elegir archivo", selecciona el .csv.
7. Haz clic en "Importar".
8. Verifica que tus entradas aparezcan en la bóveda (Usuario y URL).



# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Proton Pass

1. Entra a tu cuenta en <https://account.proton.me> y abre Proton Pass.
2. Ve a Ajustes (icono engranaje) > Importar.
3. Selecciona el origen (Chrome, Firefox, etc.). Si no aparece, usa "Generic CSV".
4. Sube el archivo .csv.
5. Confirma la importación.
6. Revisa que las credenciales estén correctas.



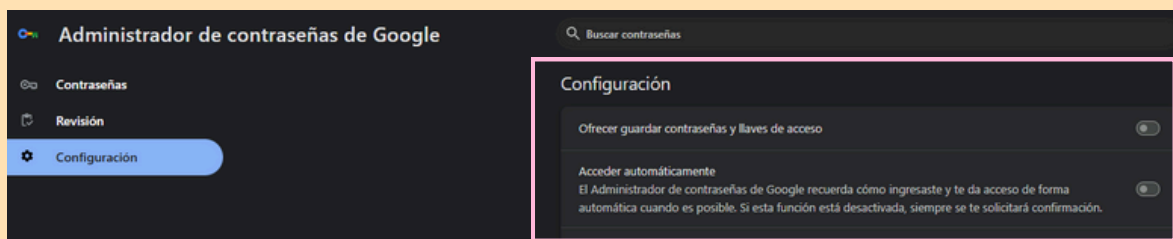
Puedes importar de a uno por vez si tienes datos en distintos navegadores

# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Paso 3. Desactivar el guardado y autocompletado de contraseñas del navegador

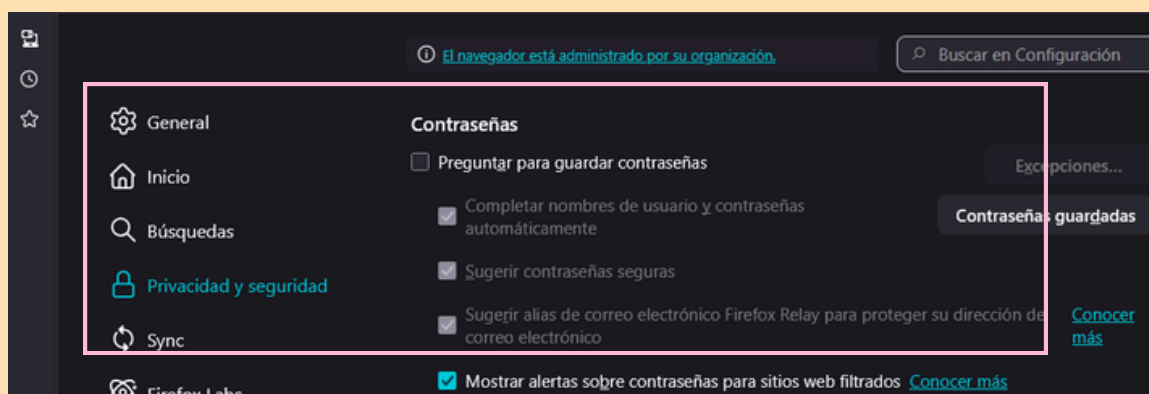
### Chrome:

1. Configuración > Autocompletar > Contraseñas.
2. Desactiva: "Ofrecer guardar contraseñas" y "Iniciar sesión automáticamente" (o equivalentes).



### Firefox:

1. Menú > Configuración > Privacidad y seguridad.
2. En "Usuarios y contraseñas", desmarca "Preguntar para guardar contraseñas".
3. Desmarca "Autocompletar inicios de sesión".

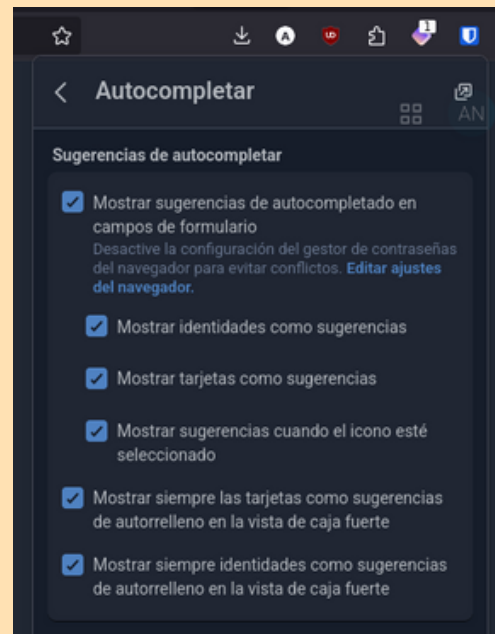


# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Paso 4. Activar el autocompletado desde tu gestor de contraseñas

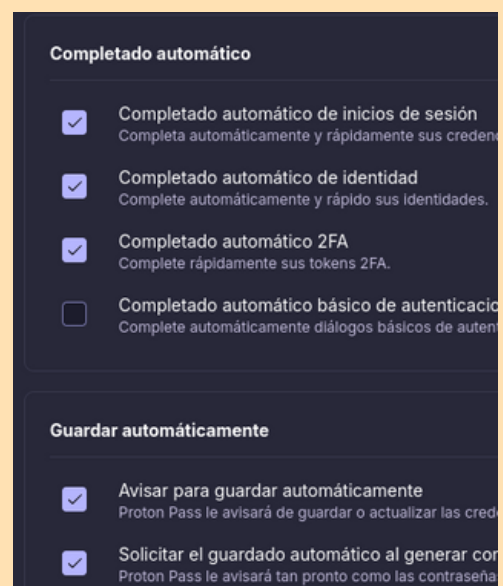
### Bitwarden:

1. Instala la extensión del navegador (Chrome Web Store / Add-ons).
2. Inicia sesión en la extensión.
3. En ajustes de la extensión, habilita "Autofill on page load" solo si te resulta cómodo (opcional).
4. Usa el atajo (Ctrl/Cmd + Shift + L) para autocompletar.



### Proton Pass:

1. Instala la extensión oficial.
2. Inicia sesión con tu cuenta Proton.
3. En el menú de la extensión selecciona "Ajustes".
4. En la pestaña "General" habilita "Autocompletado automático".
5. Cuando estés en un formulario la extensión te sugerirá cuentas guardadas.



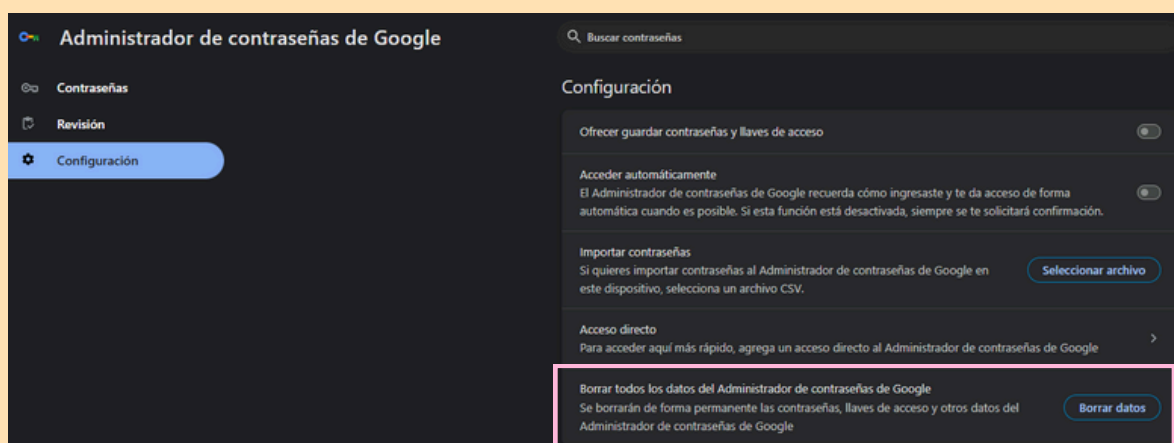
# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Paso extra: Eliminar (borrar) las contraseñas que del navegador

Haz esto SOLO después de confirmar que todas tus contraseñas ya aparecen correctamente dentro de tu gestor. Si falta alguna, corrígelo antes de borrar. Una vez borradas, el navegador ya no podrá “rescatar” ninguna.

### Google Chrome:

1. Ve al menú (tres puntos arriba a la derecha).
2. Contraseñas y Autocompletar > Administración de contraseñas de Google
3. Elige la opción “Configuración”.
4. Utiliza el botón “Borrar datos” y confirma.
5. Revisa que la lista haya quedado vacía o sólo con lo que decidiste conservar (idealmente, nada).

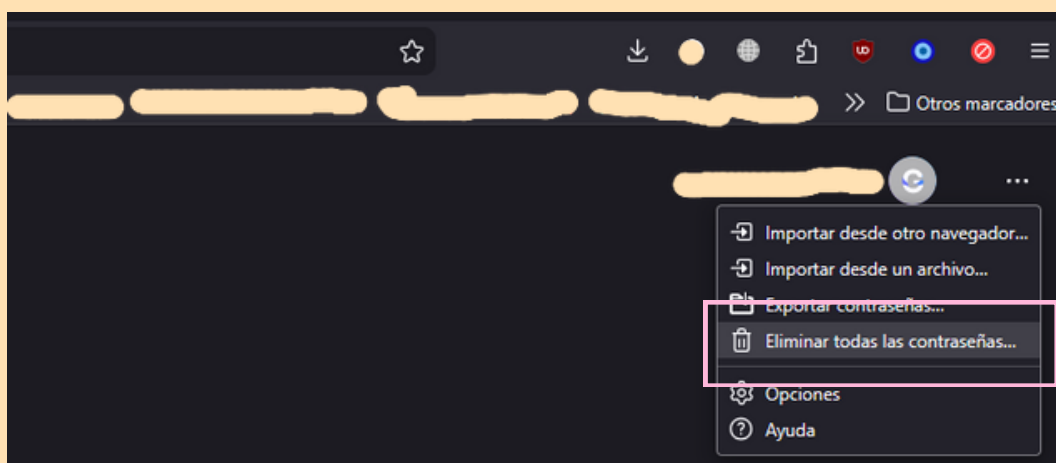




# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Mozilla Firefox:

1. Menú (tres líneas) > Contraseñas
2. Se abre el gestor interno, haces click en los tres puntos de la esquina superior derecha y seleccionas la opción "Eliminar todas las contraseñas".
3. Cierra la pestaña; ya no habrá autocompletado desde Firefox.



# Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

## Limpieza final (muy importante)

1. Localiza el archivo .csv exportado.
2. Vacía la Papelera tras borrarlo.
3. Si usas un SSD y quieres estar más seguro, guarda sobre el archivo con otro contenido antes de borrarlo (opcional avanzado).
4. No conserves capturas que muestren contraseñas.

## Señal de correcto funcionamiento

- El navegador ya no te ofrece guardar contraseñas.
- El gestor completa campos cuando lo solicitas.
- No queda el archivo .csv en tu equipo.
- Te sientes capaz de agregar o actualizar una contraseña desde el gestor.

¡FELICITACIONES! YA DISTE UN GRAN PASO POR TU  
SEGURIDAD ONLINE