

Lección 01 · Cuaderno de prácticas

Tu mapa digital y los riesgos cotidianos

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Dispositivos

Identifica tres equipos y quién los utiliza.

Cuentas esenciales

Tres alias y de qué cuenta o teléfono depende su recuperación.

Archivos importantes

Dos grupos de datos: original y otra copia conocida.

Tres prioridades

Ordénalas por consecuencias y escribe una acción para cada una.

Primera comprobación

Tarea elegida, fecha prevista y cómo sabrás que está hecha.

Observaciones

Lección 02 · Cuaderno de prácticas

Actualizaciones y bloqueo de tus dispositivos

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Estado de actualización

Sistema, fecha de revisión y reinicio pendiente, si lo hay.

Soporte del equipo

Fuente oficial consultada y resultado o consulta pendiente.

Bloqueo y notificaciones

Tipo de bloqueo, prueba realizada y contenido visible. Sin PIN.

Cifrado y recuperación

Indica si has localizado su estado y la información de recuperación.

Cambio realizado y prueba

Qué ajustaste, cómo lo comprobaste y qué sigue pendiente.

Observaciones

Lección 03 · Cuaderno de prácticas

Contraseñas largas y únicas para cada cuenta

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Reutilizaciones detectadas

Alias de cuentas que comparten clave o requieren revisión.

Cuenta prioritaria

Cuenta elegida y consecuencias de perder su acceso.

Criterio de nueva contraseña

Generación, exclusividad y longitud prevista. No escribas la clave.

Cambio y acceso comprobado

Fecha, resultado del acceso o condición pendiente para cambiarla.

Próximas sustituciones

Ordena las demás cuentas que necesitan una clave independiente.

Observaciones

Lección 04 · Cuaderno de prácticas

Organiza tus accesos con un gestor de contraseñas

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Opciones comparadas

Dos alternativas y criterios: dispositivos, mantenimiento y recuperación.

Gestor elegido y origen

Herramienta elegida y canal oficial desde el que la obtuviste.

Prueba de la bóveda

Creación, búsqueda, bloqueo y borrado de la entrada ficticia.

Recuperación y bloqueo

Instrucciones consultadas y pruebas realizadas. No anotes secretos.

Primera cuenta incorporada

Alias, fecha y resultado de acceso después del cambio.

Observaciones

Lección 05 · Cuaderno de prácticas

Doble factor y recuperación sin perder el acceso

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Cuenta y métodos disponibles

Alias de la cuenta y opciones que ofrece actualmente.

Método elegido

Explica por qué puedes utilizarlo y mantenerlo.

Recuperación preparada

Confirma que hay una alternativa custodiada. No copies códigos ni QR.

Resultado de la prueba

Fecha y resultado del nuevo acceso sin retirar el único acceso previo.

Cambio de móvil previsto

Secuencia para transferir, probar y retirar el método anterior.

Observaciones

Lección 06 · Cuaderno de prácticas

Protege el correo que abre tus otras cuentas

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Dependencias del correo

Tres servicios que utilizan este correo para recuperar acceso.

Sesiones revisadas

Sesiones reconocidas y dudas por aclarar. Evita datos técnicos sensibles.

Recuperación y autenticación

Estado de ambas protecciones y cambios necesarios.

Reenvíos y reglas

Qué has encontrado y qué necesita comprobación adicional.

Aplicaciones autorizadas

Permisos conservados, retirados o pendientes de identificar.

Observaciones

Lección 07 · Cuaderno de prácticas

Reconoce mensajes y enlaces fraudulentos

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Mensaje A

Cierre urgente de cuenta: acción solicitada y qué podrías perder.

Mensaje B

Factura inesperada: acción solicitada y qué podrías perder.

Mensaje C

Familiar que pide pagar por enlace: acción solicitada y posible pérdida.

Comprobación independiente

Una vía fuera del mensaje para comprobar cada caso: A, B y C.

Decisión y motivo

Para A, B y C: detener, verificar o continuar tras comprobar. Justifica.

Observaciones

Lección 08 · Cuaderno de prácticas

Llamadas, códigos QR y suplantaciones

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Llamada inesperada

Escribe la frase con la que detendrías una operación bajo presión.

Contacto independiente

Dónde buscarías datos auténticos del banco o proveedor.

Acuerdo familiar

Cómo verificaríais una petición de dinero sin depender del mensaje.

QR y alternativa

Comprobación de un QR en un aparcamiento y alternativa si hay dudas.

Cobro o pago

Venta de bicicleta: recibes una solicitud de dinero. Decisión y motivo.

Observaciones

Lección 09 · Cuaderno de prácticas

Navega y descarga con criterio

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Navegador y actualización

Fecha, estado y reinicio pendiente si procede.

Extensiones conservadas

Hasta tres extensiones y la función que justifica cada una.

Extensiones retiradas o pendientes

Qué has retirado o qué necesitas consultar antes de decidir.

Permisos de notificaciones

Sitios revisados y permisos innecesarios retirados, si los hay.

Ruta de descarga segura

Origen oficial, archivo esperado y permisos. No hace falta instalar.

Observaciones

Lección 10 · Cuaderno de prácticas

Ajusta la seguridad del móvil y sus aplicaciones

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Aplicaciones revisadas

Tres aplicaciones que utilizas con frecuencia.

Permisos necesarios

Relaciona cada permiso importante con una función necesaria.

Permisos reducidos

Cambio realizado y comprobación de que la función sigue operativa.

Aplicaciones retiradas

Qué has eliminado y cómo conservaste sus datos necesarios.

Recuperación del móvil

Servicio oficial y alternativa de acceso. No pruebes el borrado remoto.

Observaciones

Lección 11 · Cuaderno de prácticas

Protege la wifi y el router de casa

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Acceso y soporte

Cómo consultarías el manual y la ayuda oficial del router.

Seguridad wifi

Modo de seguridad observado y compatibilidad por comprobar.

Administración y actualización

Credenciales revisadas y responsable de mantener el firmware.

Red de invitados

Disponibilidad y aislamiento descrito por la documentación.

Cambio y reconexión

Mejora realizada, prueba de conexión o consulta pendiente.

Observaciones

Lección 12 · Cuaderno de prácticas

Trabaja con seguridad fuera de casa

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Tarea fuera de casa

Actividad prevista, datos implicados y si puedes posponerla.

Conexión principal y alternativa

Dos opciones realistas y cómo verificarías la red.

Protección física

Colocación de pantalla y equipo. Qué harás al levantarte.

Ajustes antes de salir

Actualización, bloqueo y compartición revisados.

Rutina de cierre

Cinco acciones breves. Ensáyalas en casa y corrige los olvidos.

Observaciones

Lección 13 · Cuaderno de prácticas

Crea copias de seguridad que puedas recuperar

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Datos elegidos

Dos grupos de archivos y por qué son importantes.

Frecuencia y pérdida aceptable

Cuánto trabajo admitirías repetir y frecuencia correspondiente.

Destinos y separación

Original, copias previstas y mejora pendiente de ubicación o soporte.

Primera copia realizada

Carpeta ficticia: fecha, destino y resultado. Conserva el original.

Custodia y próxima copia

Protección del soporte, recuperación prevista y próxima fecha.

Observaciones

Lección 14 · Cuaderno de prácticas

Comprueba tus copias y restaura archivos

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Archivo y versión elegida

Documento ficticio y contenido que esperas recuperar.

Origen y destino de restauración

Copia utilizada y carpeta nueva que no sobrescribe el original.

Apertura y contenido comprobados

Resultado al abrir el archivo y verificar la versión elegida.

Tiempo y dificultades

Duración aproximada, obstáculos y cualquier error observado.

Mejora y próxima prueba

Corrección necesaria y fecha para repetir la comprobación.

Observaciones

Lección 15 · Cuaderno de prácticas

Compra y paga sin regalar tus datos

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Oferta y señales

Oferta ficticia: gran rebaja, solo transferencia y vendedor poco claro.

Verificaciones del vendedor

Qué información falta y cómo la buscarías sin pagar.

Canal elegido o compra descartada

Decisión sobre el canal o la compra y motivo.

Datos de autorización

Qué revisarías antes de confirmar. No uses datos financieros reales.

Pruebas y contacto de ayuda

Documentos a conservar y ruta al contacto oficial de la entidad.

Observaciones

Lección 16 · Cuaderno de prácticas

Reduce lo que expones en redes sociales

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Cuenta y audiencia

Alias de la cuenta y audiencia observada en sus publicaciones.

Contacto y etiquetas

Dos opciones revisadas y ajustes que necesitas.

Publicación revisada

Detalle que limitarías o retirarías de una publicación propia.

Permisos de servicios conectados

Accesos conservados o revocados y su motivo.

Regla personal de publicación

Una regla concreta y resultado del cambio reversible comprobado.

Observaciones

Lección 17 · Cuaderno de prácticas

Comparte archivos sin perder el control

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Archivo preparado

Documento ficticio y comprobación de que no contiene datos reales.

Destinatario y permiso

Segunda cuenta propia o prueba autorizada. Permiso de lectura.

Prueba de acceso

Qué pudiste leer o editar desde otra sesión y si coincidía con lo previsto.

Revocación comprobada

Cómo retiraste el acceso y resultado de la nueva comprobación.

Regla para documentos reales

Qué revisarás antes de compartir archivos o carpetas.

Observaciones

Lección 18 · Cuaderno de prácticas

Detecta malware y falsas alertas de soporte

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Protección localizada

Herramienta o función legítima y estado observado.

Comprobación realizada

Actualización o análisis disponible y su resultado.

Aviso web

Cómo cerrarías una alerta alarmante y verificarías por tu cuenta.

Programa sospechoso instalado

Cómo dejarías de usar el equipo para secretos y pedirías ayuda.

Protección de las copias

Regla para no conectar copias sanas a un equipo comprometido.

Observaciones

Lección 19 · Cuaderno de prácticas

Actúa ante una cuenta robada o un dispositivo perdido

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Cuenta comprometida

Contraseña escrita en web falsa: orden de tus primeras acciones.

Pago sospechoso

Canal auténtico para contactar y datos no secretos que comunicarías.

Móvil perdido

Ordena bloqueo, gestión de línea y revisión de cuentas según el caso.

Registro del incidente

Cronología ficticia con tres pasos y horas aproximadas.

Canales de ayuda

Dónde consultarías contactos oficiales. No llames para practicar.

Observaciones

Lección 20 · Cuaderno de prácticas

Tu plan personal de seguridad digital

Fecha: _____ Estado: pendiente / en curso / comprobado

Anota resultados y alias. No escribas contraseñas, códigos ni datos bancarios.

Pruebas del proyecto

Fecha y resultado por área. Puedes indicar la hoja con la evidencia.

Dispositivo: _____

Cuenta esencial: _____

Restauración: _____

Exposición reducida: _____

Respuesta preparada: _____

Tres tareas pendientes

Acciones ordenadas por impacto y siguiente paso concreto.

Calendario de cuatro semanas

Distribuye las tareas según tiempo y recursos disponibles.

Ayuda y límites

Qué harás por tu cuenta y qué requiere asistencia.

Próxima revisión

Fecha elegida y primera comprobación que repetirás.

Observaciones
