

Cómo restaurar una copia de seguridad en Windows 10 y Windows 11 con herramienta nativa

Guía completa para recuperar tus datos

Cancelar



XATAKA BASICS

Introducción a la restauración de copias de seguridad

¿Qué es?

Proceso mediante el cual se **recupera información previamente respaldada**, permitiendo recuperar datos perdidos, corregir errores o revertir cambios no deseados.

Importancia

- ✓ Recuperación de datos perdidos por errores humanos
- ✓ Restauración tras fallos de hardware
- ✓ Protección contra ransomware y malware
- ✓ Reversión de cambios problemáticos
- ✓ Recuperación ante desastres

"Para garantizar la plena seguridad de los datos y de los ficheros de una organización es imprescindible salvaguardar la integridad y disponibilidad de dichos datos."



Tipos de restauración disponibles



Archivos específicos

Recuperación de archivos o carpetas individuales

- ✓ No afecta al sistema operativo ni aplicaciones
- ✓ Permite elegir ubicación de destino
- ✓ Ideal para documentos eliminados accidentalmente



Todos los archivos de usuarios

Recuperación de todos los datos de todos los usuarios

- ✓ Requiere permisos de administrador
- ✓ Recupera documentos, imágenes, música, etc.
- ✓ No afecta a la configuración del sistema



Punto de restauración

Revertir el sistema a un estado anterior sin afectar archivos personales

- ✓ Restaura Registro, archivos del sistema y programas
- ✓ No afecta a documentos personales
- ✓ Ideal para problemas tras actualizaciones



Imagen del sistema

Recuperación completa del sistema a un estado anterior

- ✓ Restaura sistema operativo, aplicaciones y configuraciones
- ✓ Requiere imagen creada previamente
- ✓ Ideal para recuperación ante fallos catastróficos

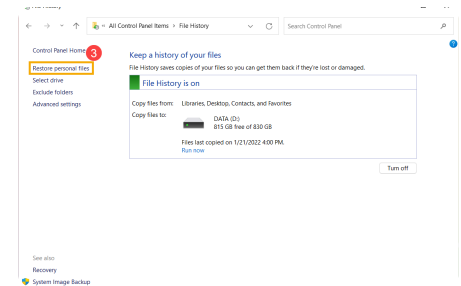
"La diferencia entre una **imagen** y una **copia de seguridad** es que la imagen es una copia exacta de una partición o disco, y la copia de seguridad permite copiar los archivos y/o carpetas que se deseen."

Restauración en Windows 10

1

Restaurar archivos específicos

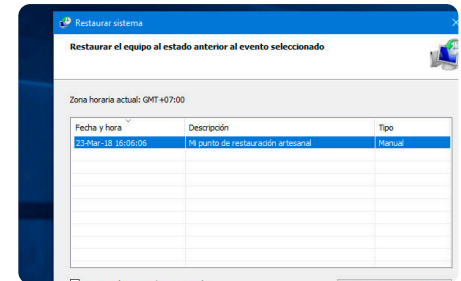
- ▶ Acceder a **Panel de control** > **Copias de seguridad y restauración**
- ▶ Hacer clic en **Restaurar mis archivos**
- ▶ Buscar y seleccionar archivos/carpetas
- ▶ Configurar destino y restaurar



2

Restaurar desde punto de restauración

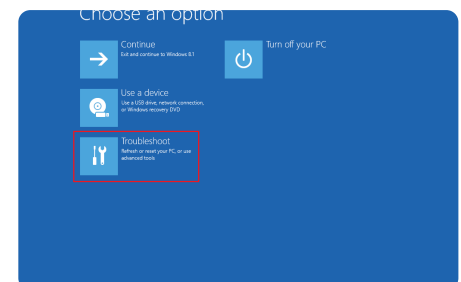
- ▶ Acceder a **Panel de control** > **Copias de seguridad y restauración**
- ▶ Hacer clic en **Recuperar la configuración del sistema**
- ▶ Seleccionar punto de restauración deseado
- ▶ Confirmar y esperar reinicio del sistema



3

Restaurar desde imagen del sistema

- ▶ Acceder a **Panel de control** > **Copias de seguridad y restauración**
- ▶ Hacer clic en **Métodos avanzados de recuperación**
- ▶ Seleccionar **Usar una imagen del sistema**
- ▶ Seleccionar imagen y confirmar restauración

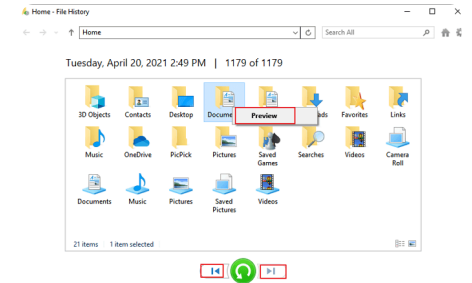


Restauración en Windows 11

1

Restaurar archivos específicos

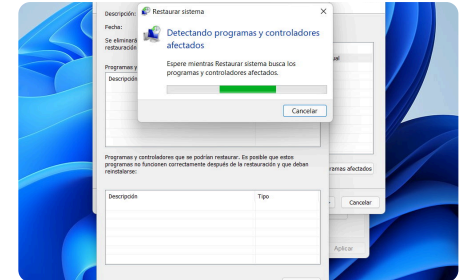
- ▶ Acceder a **Configuración>Sistema>Almacenamiento**
- ▶ Hacer clic en **Copias de seguridad de archivos**
- ▶ Seleccionar **Historial de File History**
- ▶ Navegar por copias y restaurar archivos



2

Restaurar desde punto de restauración

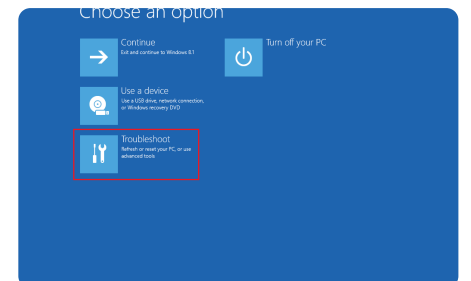
- ▶ Acceder a **Configuración>Sistema>Recuperación**
- ▶ Hacer clic en **Configuración de protección del sistema**
- ▶ Seleccionar **Restaurar** en la pestaña Protección
- ▶ Seguir asistente y confirmar restauración



3

Restaurar desde imagen del sistema

- ▶ Reiniciar con medio de instalación o disco de reparación
- ▶ Seleccionar **Solucionar problemas>Opciones avanzadas**
- ▶ Elegir **Restaurar desde una imagen del sistema**
- ▶ Seleccionar imagen y confirmar restauración



Restauración cuando Windows no arranca

1




Acceder al entorno de recuperación

- ▶ Reiniciar el equipo **3 veces** interrumpiendo el arranque
- ▶ O insertar el **medio de instalación** o disco de reparación
- ▶ El sistema arrancará automáticamente al entorno de recuperación

2

Seleccionar método de restauración

- ▶ Seleccionar **Solucionar problemas**
- ▶ Elegir entre las opciones disponibles:

	Restaurar sistema	: Para puntos de restauración
	Restaurar desde imagen	: Para imágenes completas
	Restaurar archivos	: Para archivos específicos

3

Completar el proceso

- ▶ Seguir las **instrucciones en pantalla**
- ▶ Para restauración desde imagen:

Seleccionar la imagen más reciente
Confirmar la restauración
El sistema se reiniciará varias veces

Entorno de recuperación

Solucionar problemas

Restablecer este equipo

Permite elegir si prefieres mantener o quitar los archivos personales y, después, volver a instalar Windows.

Opciones avanzadas

Opciones avanzadas

adadas

-  Desinstalar las actualizaciones
Eliminar de Windows las actualizaciones de calidad o de características instaladas recientemente
-  Configuración de firmware UEFI
Cambiar la configuración del firmware UEFI de tu PC
-  Restaurar sistema
Usar un punto de restauración guardado en el equipo para restaurar Windows

"Si pulsa en Métodos avanzados de recuperación, verá una pantalla en la que podrá seleccionar entre: Usar una imagen del sistema creada previamente para recuperar el equipo. Al pulsar sobre esta opción, el sistema consultará al usuario si desea realizar una nueva copia de seguridad como precaución ante posibles problemas al restaurar la copia antigua."

Solución de problemas comunes



No se encuentran las copias de seguridad

! Causa

La ubicación de la copia no está conectada o no se reconoce

💡 Solución

- ✓ Verificar que la unidad de destino está **conectada**
- ✓ Hacer clic en **Seleccionar otra copia de seguridad**
- ✓ Navegar manualmente a la ubicación
- ✓ Si es red, proporcionar credenciales de acceso



Error al restaurar desde imagen del sistema

! Causa

Problemas con **TPM 2.0** en Windows 11

💡 Solución

Desde el entorno de recuperación, abrir Símbolo del sistema y ejecutar:

```
reg add HKLM\SYSTEM\Setup\LabConfig /v BypassTPMCheck /t REG_DWORD /d 1
reg add HKLM\SYSTEM\Setup\LabConfig /v BypassSecureBootCheck /t REG_DWORD /d 1
```

Continuar con el proceso de restauración



La restauración se detiene en medio del proceso

! Causa

Corrupción de la imagen o problemas de hardware

💡 Solución

- ✓ Verificar integridad de la imagen:

```
dism /Get-WimInfo /WimFile:Ruta\la\imagen.wim
```
- ✓ Si la imagen está dañada, intentar con una más antigua
- ✓ Verificar estado del disco: **chkdsk /f**



No se muestran los puntos de restauración

! Causa

La protección del sistema está desactivada

💡 Solución

- ✓ Arrancar en **modo seguro**
- ✓ Abrir **Protección del sistema** desde Panel de control
- ✓ Activar protección para la unidad C:
- ✓ Si persiste, ejecutar en Símbolo del sistema:

```
vssadmin delete shadows /all /quiet
net stop vss
net stop swprv
net start vss
net start swprv
```

Recomendaciones para una restauración exitosa



Verificación previa

- ✓ **Confirmar integridad** de la copia antes de restaurar
- ✓ Usar herramientas de verificación si están disponibles
- ✓ Para imágenes del sistema, revisar el **tamaño del archivo**
- ✓ Si es posible, explorar la copia para confirmar contenido



Proceso de restauración

- ✓ Para archivos individuales: restaurar primero **ubicación diferente**
- ✓ Evitar sobrescribir archivos hasta confirmar validez
- ✓ Para imágenes del sistema: asegurar **espacio suficiente** en disco
- ✓ Verificar compatibilidad de hardware (especialmente Windows 11)



Documentación

- ✓ **Registrar** fecha y hora de la restauración
- ✓ Documentar cualquier problema encontrado
- ✓ Anotar el punto de restauración o imagen utilizada
- ✓ Realizar una **copia de seguridad inmediata** después de restaurar



Estrategia de recuperación

- ✓ **Plan de contingencia:** distribuir copias en distintas ubicaciones
- ✓ **Regla 3-2-1:**
 - 3 Mantener **3 copias** de los datos (1 original + 2 copias)
 - 2 Usar **2 tipos** diferentes de medios de almacenamiento
 - 1 Tener **1 copia** fuera del sitio (nube o ubicación física)

"Con la clonación es posible recuperar un fallo en un disco duro de forma rápida y sin necesidad de haber instalado previamente el sistema operativo."

Verne

LA REGLA DEL 3 - 2 - 1

X 3

Realiza 3 copias de seguridad de tus datos.

X 2

Guarda esas copias en, por lo menos, 2 tipos de soportes diferentes.

X 1

Asegúrate de tener 1 copia off-site (p. ej. en la nube).

Conclusión

! Importancia de la restauración

- ✓ Componente **crítico** que da valor al proceso de respaldo
- ✓ Diferencia entre minutos de inactividad y días de trabajo perdido
- ✓ Habilidad esencial en gestión de sistemas Windows

"¿Qué ocurriría si por error, distracción, fallo mecánico, etc., se produce una pérdida de datos importante? Pues no pasaría nada si se cuenta con un buen sistema de copias de seguridad que permita restaurar la información prácticamente al mismo nivel que se encontraba antes de su pérdida."

⚙ Principios fundamentales en Windows

- 📁 **File History** para archivos individuales (herramienta más accesible)
- 🕒 **Puntos de restauración** como primera línea de defensa para problemas del sistema
- 💾 **Imágenes del sistema** esenciales para fallos catastróficos

🔧 Implementación exitosa

💡 Entender tipos de restauración

🔗 Practicar el proceso

📝 Documentar pasos

⬆ Combinar métodos

LA REGLA DEL 3 - 2 - 1



X 3

Realiza 3 copias de seguridad de tus



X 2

Guarda esas copias en, por lo menos, 2 tipos de soportes



X 1

Asegúrate de tener 1 copia off-site (p. ej. en la

💡 Reflexión final

- ✓ La restauración es tan importante como el respaldo
- ✓ Windows ofrece **suficientes** para la mayoría de herramientas nativas escenarios
- ✓ Conocer y practicar estos procesos garantiza **continuidad** operativa