



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.

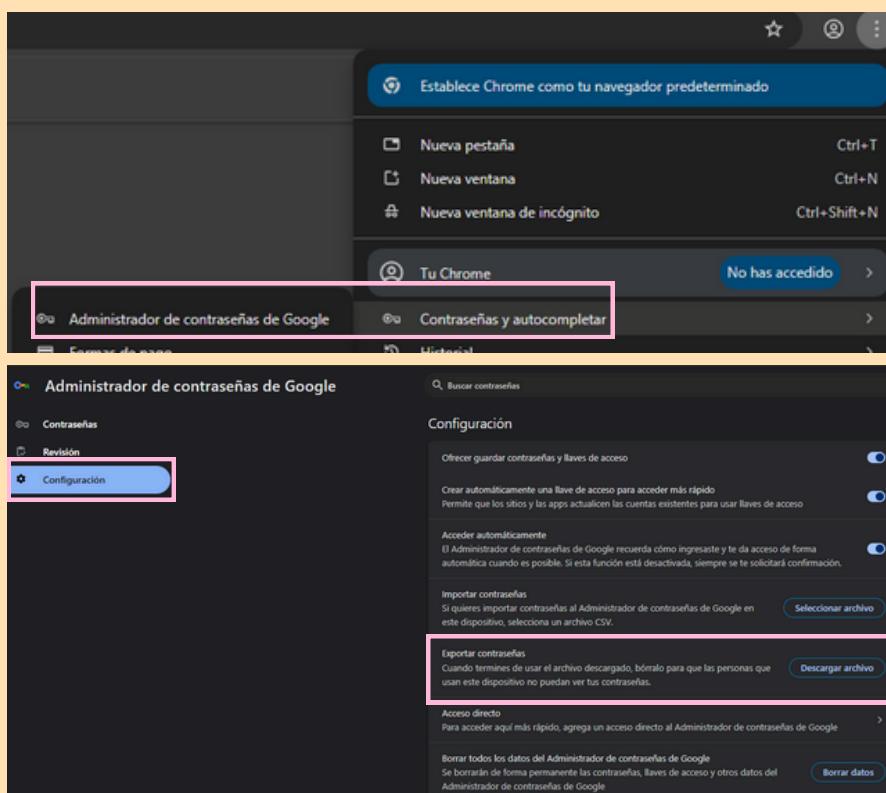


Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

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.

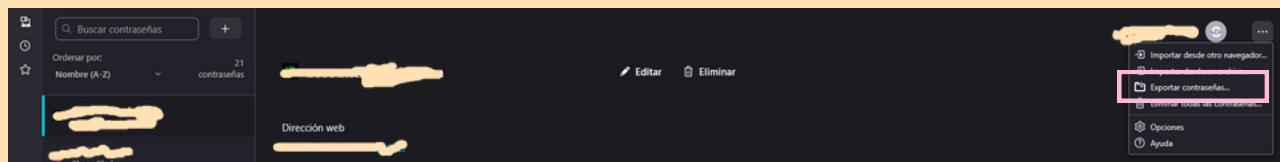




Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

Mozilla Firefox:

1. Menú (tres líneas) > Contraseñas.
2. En la lista de contraseñas, haz clic en el ícono 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).

The screenshot shows the Bitwarden vault interface. On the left, the sidebar has options like 'Cajas fuertes', 'Send', 'Herramientas' (which is highlighted with a pink box), 'Generador', 'Importar datos' (which is highlighted with a pink box), 'Exportar caja fuerte', 'Informes', and 'Configuración'. The main area is titled 'Destino' and shows fields for 'Caja fuerte (requerido)' set to 'Mi caja fuerte' and 'Carpeta' set to 'Seleccione una carpeta'. Below these is a note: 'Select this option if you want the imported file contents moved to a folder'. A large pink box highlights the 'Importar datos' button at the bottom of this section. Another pink box highlights the 'Data' section on the right, which lists various formats for importing files, with 'Bitwarden (csv)' selected. At the bottom of the 'Data' section is another pink box highlighting the 'Importar datos' button.



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 (ícono 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.

The screenshot shows the 'Import' section of the Proton Pass web interface. At the top, there's a navigation bar with tabs: General, Aliases, Security, Import (which is highlighted), Export, Account, and Support. Below the tabs, a heading says 'Import' with a sub-instruction: 'To migrate data from another password manager, go to the password manager, export your data, then upload it to Proton Pass. Once your data has been imported, delete the exported file.' A section titled 'Select your password manager' contains a grid of icons and names for various password managers. The circled options are: Chrome CSV (with a red circle), Firefox CSV (with a blue circle), and Generic CSV (with a green circle). Other options include 1Password, Apple Passwords, Bitwarden, Brave, Dashlane, Edge, Enpass, Kaspersky, KeePass, Keeper, LastPass, NordPass, Proton Pass, and Roboform.

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

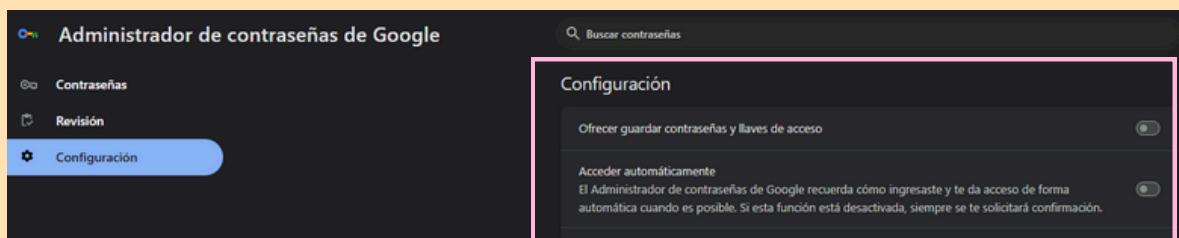


Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

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

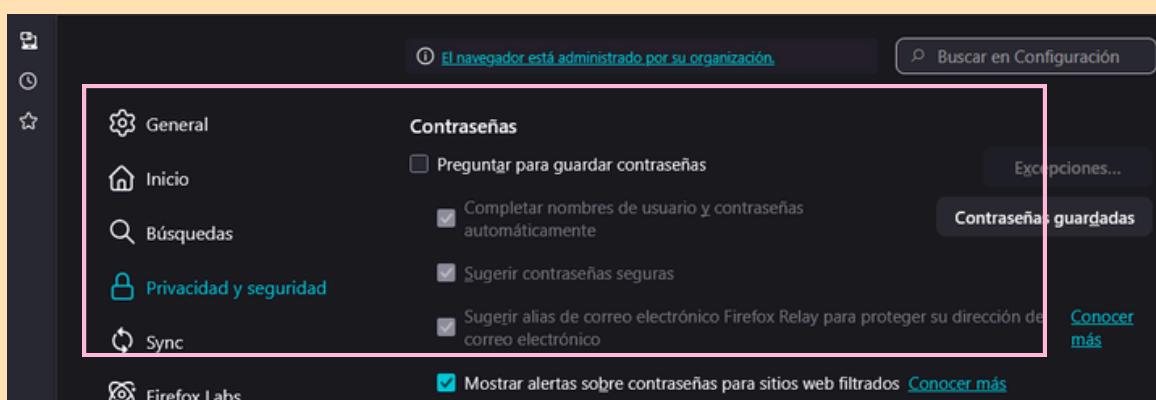
Chrome:

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 inicio de sesión”.



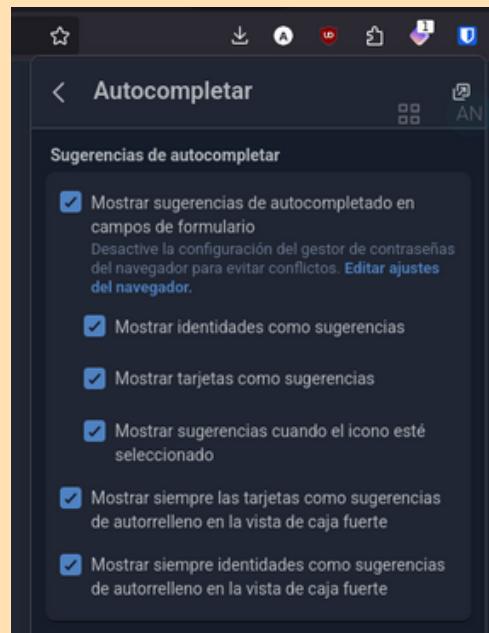


Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

Paso 4. Activar el autocompletado desde tu gestor de contraseñas

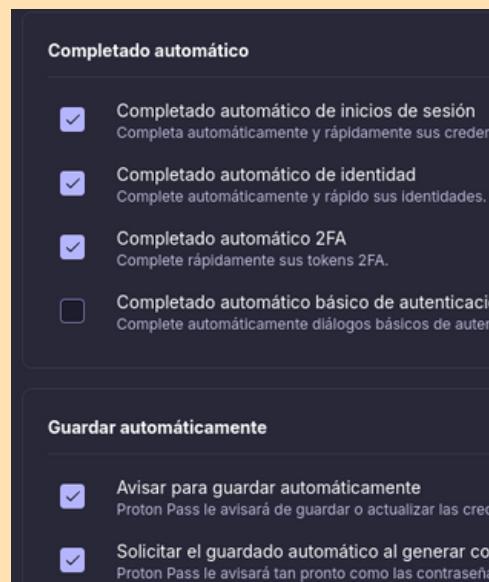
Bitwarden:

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, corrígeto 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).

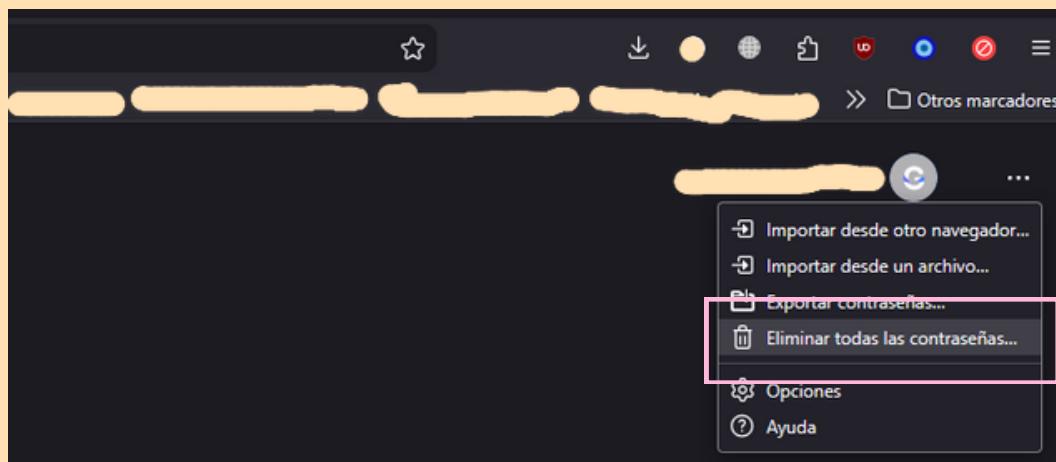




Tutorial: Migra tus contraseñas a un gestor seguro

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**