

16.4.3 Laboratorio optativo: Copia de seguridad y recuperación de datos en Windows 7

Introducción

Imprima y realice este laboratorio.

En esta práctica de laboratorio realizará copias de seguridad de los datos. También realizará una recuperación de los datos.

Equipo recomendado

- Para este ejercicio se requiere una computadora con Windows 7

Paso 1

Inicie sesión como administrador.

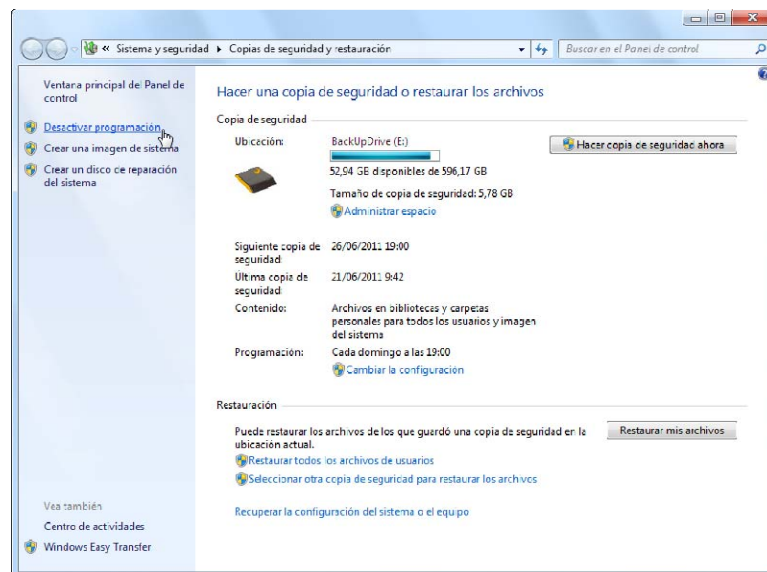
Cree un archivo de texto en el escritorio llamado **Archivo de copia de seguridad 1**. Abra el archivo y escriba el texto “El texto de este archivo no se modificará”.

Cree otro archivo de texto en el escritorio llamado **Archivo de copia de seguridad 2**. Abra el archivo y escriba el texto “El texto de este archivo se modificará”.

Nota: borre cualquier archivo y carpeta adicionales del escritorio del equipo. Esto ayudará a reducir el tiempo de la copia de seguridad para este laboratorio.

Paso 2

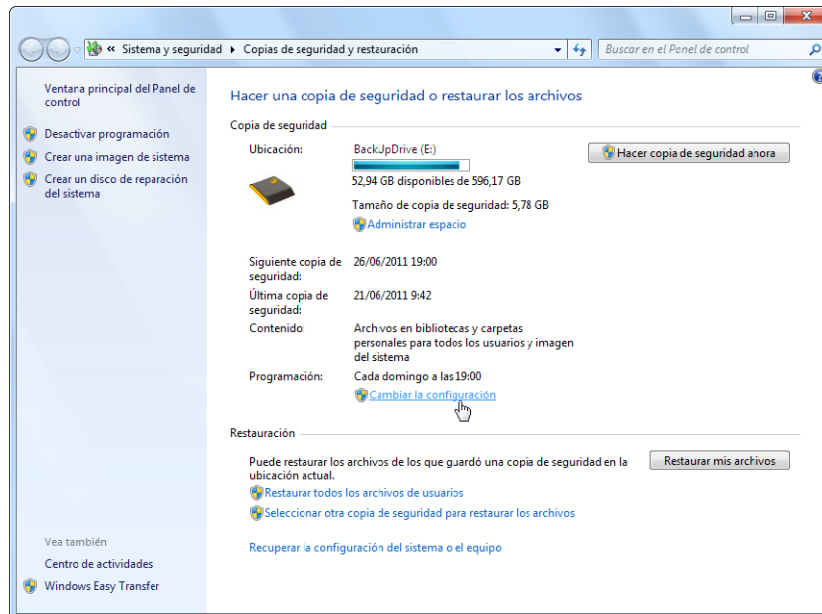
Haga clic en **Inicio > Todos los programas > Mantenimiento > Copias de seguridad y restauración**. Aparece la pantalla “Hacer una copia de seguridad o restaurar los archivos”.



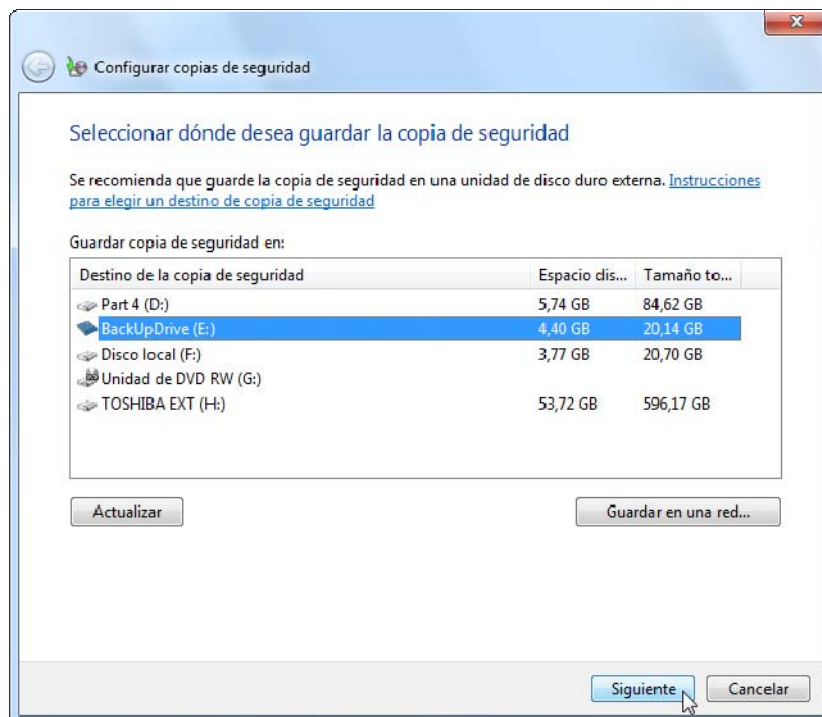
Si hay una copia de seguridad programada para ejecutarse, haga clic en **Desactivar programación**.

Paso 3

Haga clic en **Cambiar la configuración**.

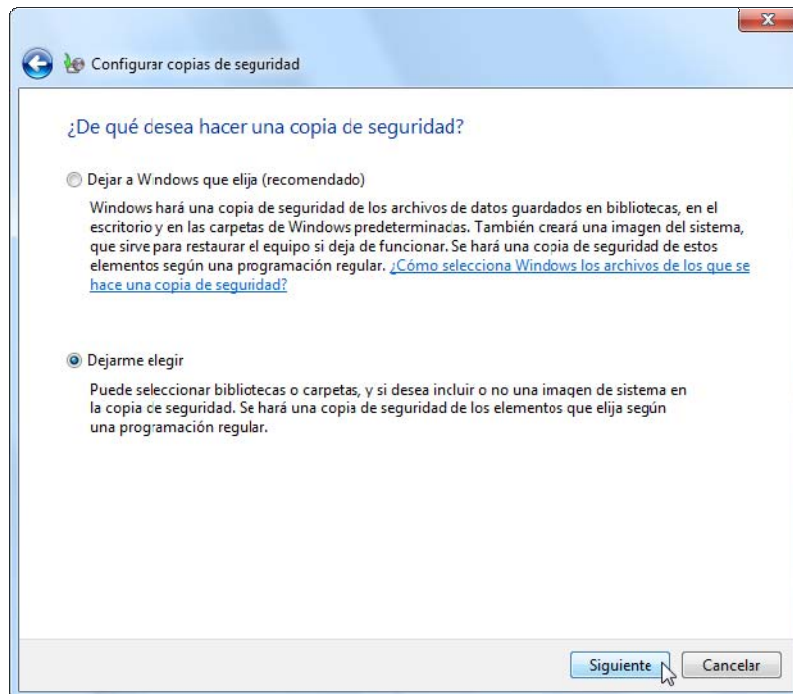


Seleccione la ubicación donde se guardará la copia de seguridad. En este ejemplo se usa un disco duro externo.



Haga clic en **Siguiente**.

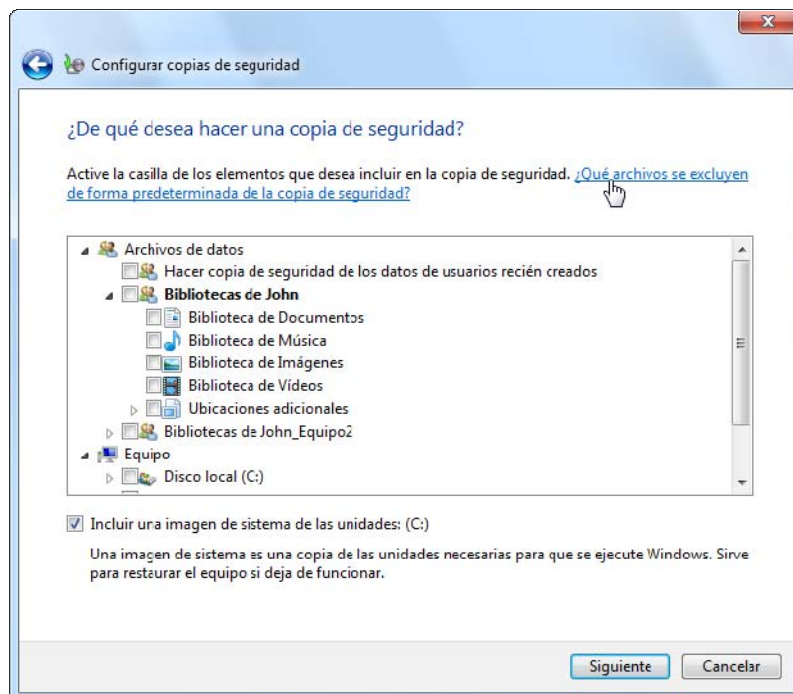
Seleccione **Dejarme elegir**.



Haga clic en **Siguiente**.

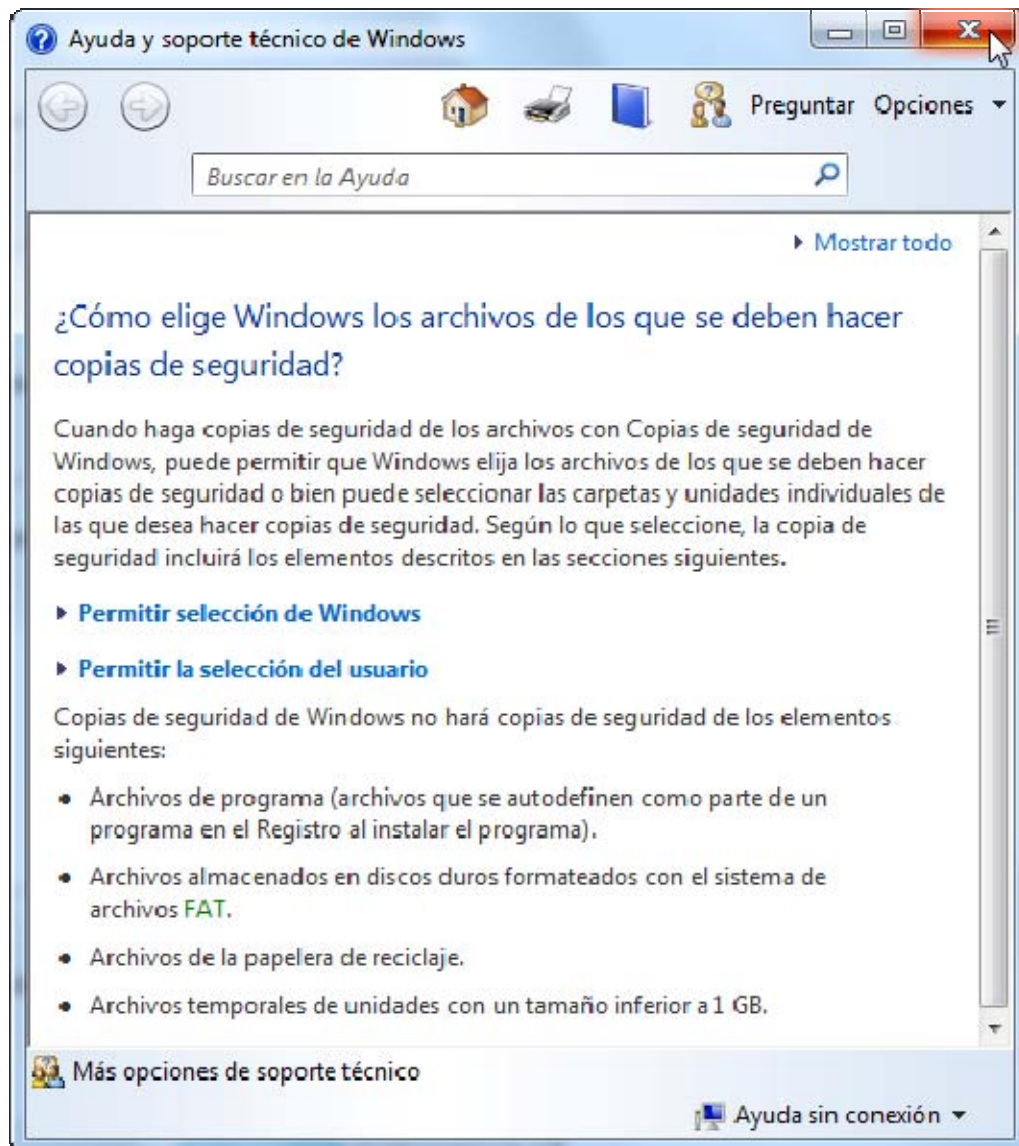
Paso 4

Despliegue la cuenta de usuario con la que inició sesión para ver las diferentes ubicaciones.



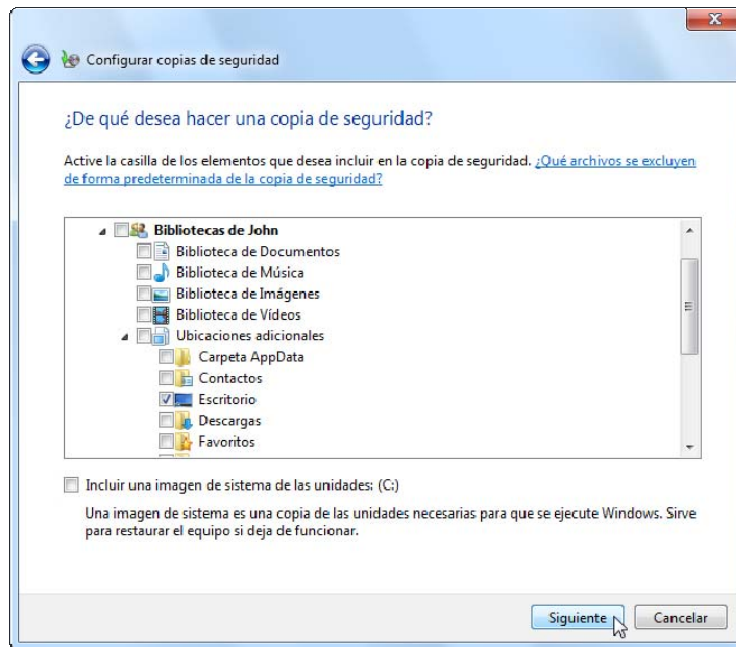
¿De qué bibliotecas puede realizar copias de seguridad?

Haga clic en **¿Qué archivos se excluyen de forma predeterminada de la copia de seguridad?**.



¿Qué elementos no se copiarán en la copia de seguridad de Windows?

Cierre la ventana "Ayuda y soporte técnico de Windows".



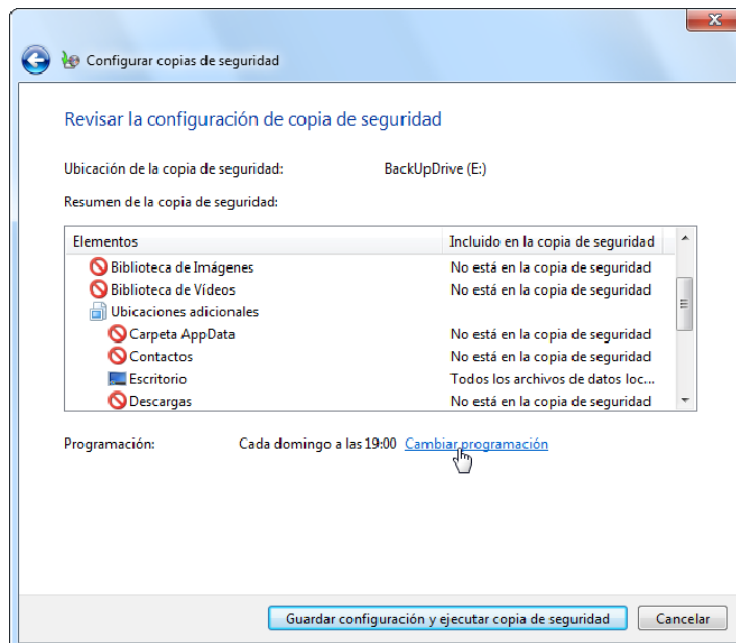
Despliegue **Ubicaciones adicionales** y asegúrese de que solo esté seleccionado **Escritorio**. Compruebe que no haya ninguna otra ubicación seleccionada.

Elimine la marca de confirmación de **Incluir una imagen de sistema de las unidades:**.

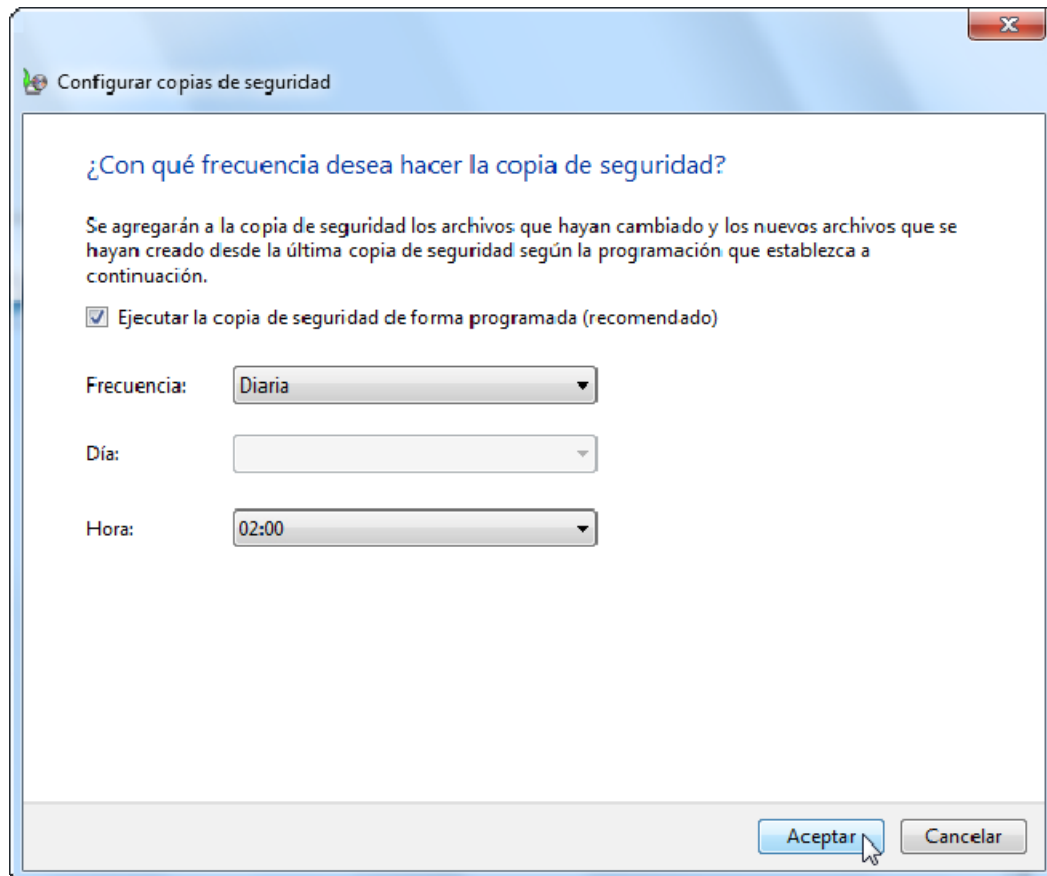
Haga clic en **Siguiente**.

Paso 5

Aparece la pantalla “Revisar la configuración de copia de seguridad”.



Haga clic en **Cambiar programación**.



Ponga una marca de verificación en la casilla **Ejecutar la copia de seguridad de forma programada (recomendado)**.

Establezca las siguientes condiciones:

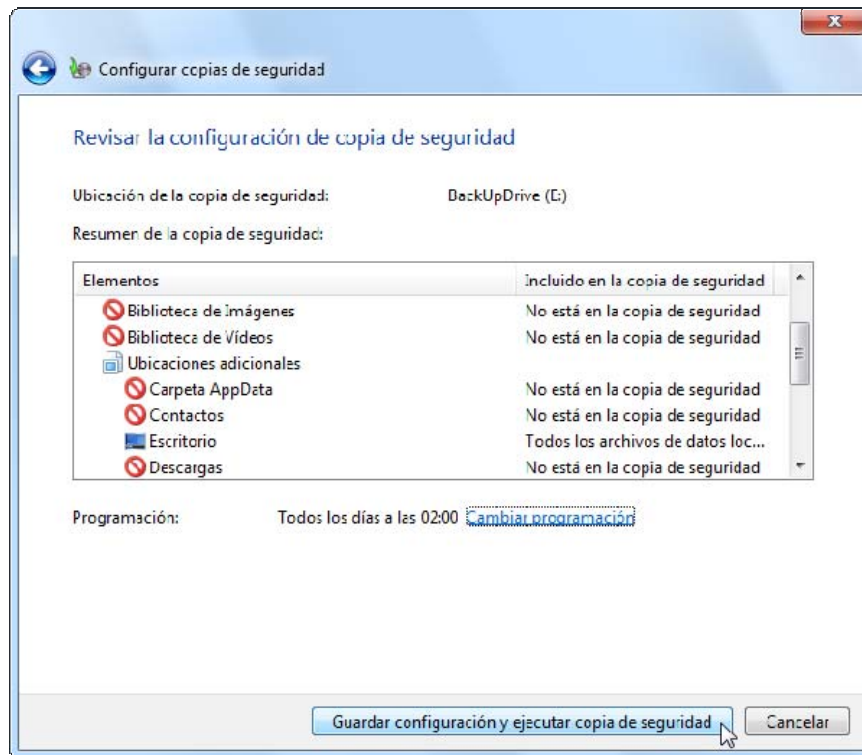
Frecuencia: Diaria

Día: en blanco

Hora: 2:00

¿De qué archivos se realizarán copias de seguridad?

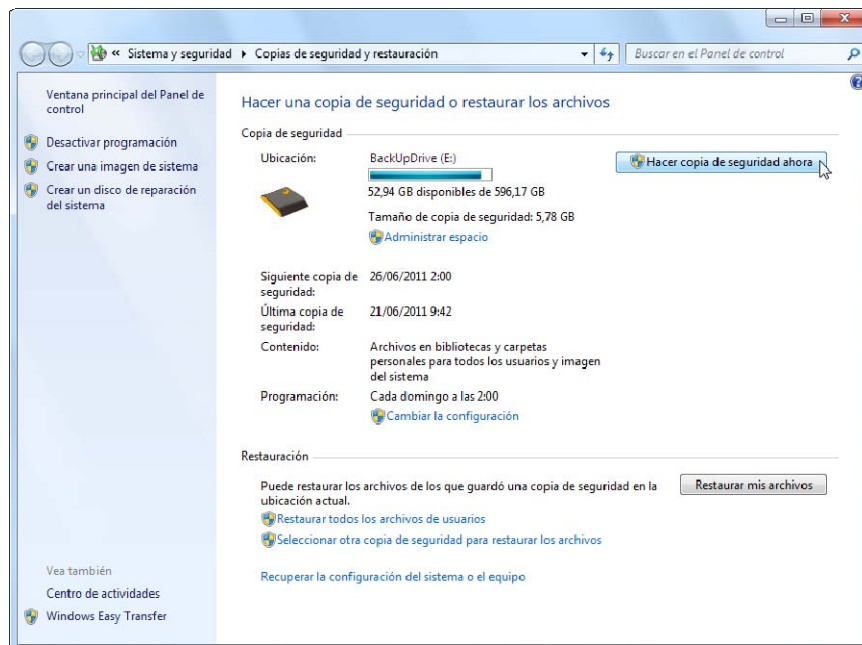
Haga clic en **Aceptar**.



Haga clic en **Guardar configuración y ejecutar copia de seguridad**.

Paso 6

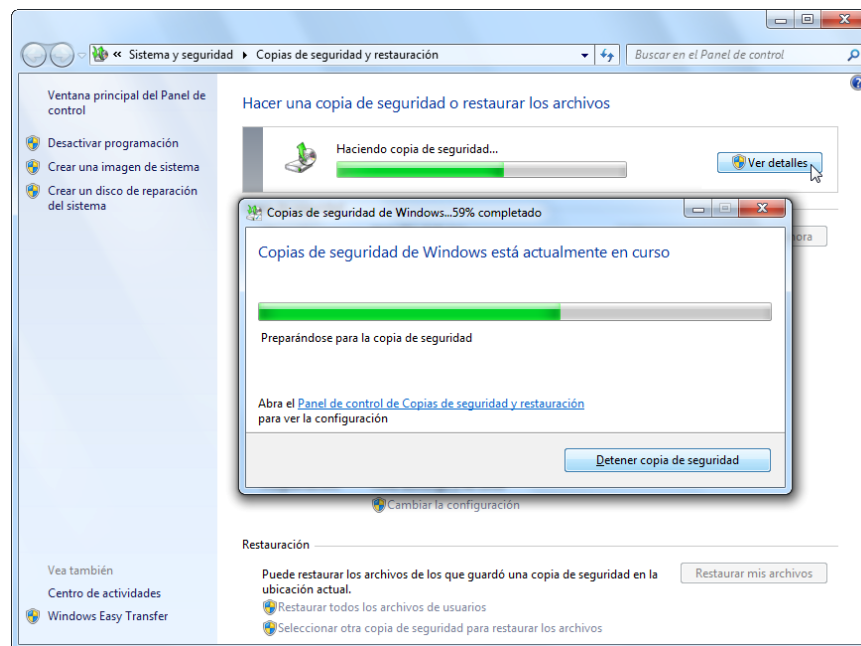
Aparece la ventana **Copias de seguridad y restauración**.



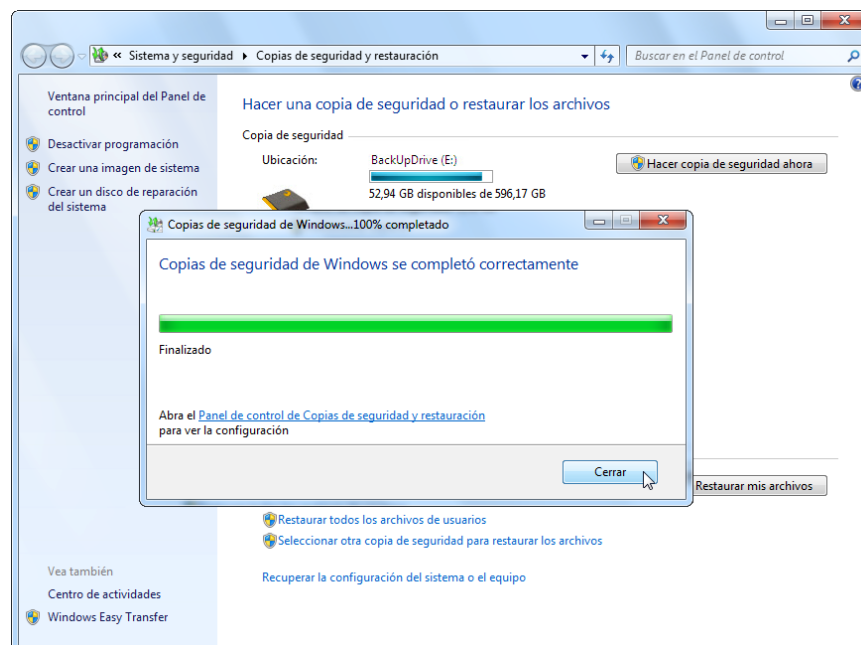
¿Cuándo se realizará la próxima copia de seguridad?

¿Cuál es el estado de la programación, activada o desactivada?

Haga clic en **Hacer copia de seguridad ahora > Ver detalles**.



Aparece la pantalla “Copias de seguridad de Windows está actualmente en curso”.



Cuando finalice la copia de seguridad, haga clic en **Cerrar**.

Paso 7

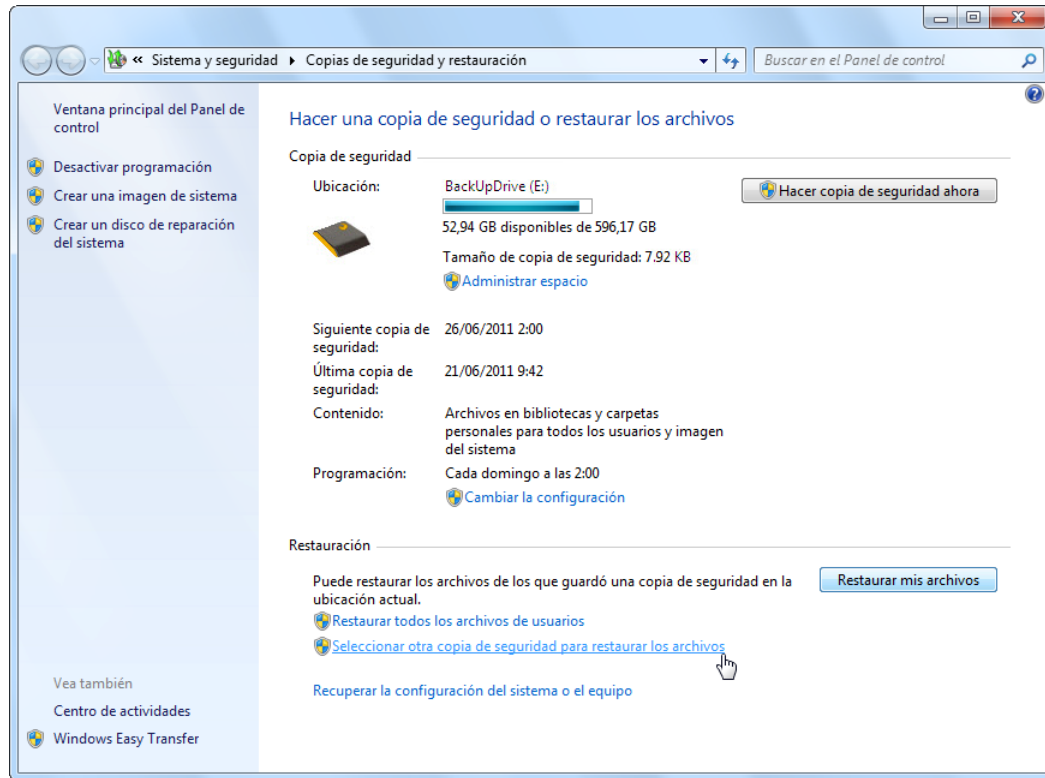
Vaya al escritorio. Borre **Archivo de copia de seguridad 1** y **Archivo de copia de seguridad 2**.

Vacíe la papelera de reciclaje.

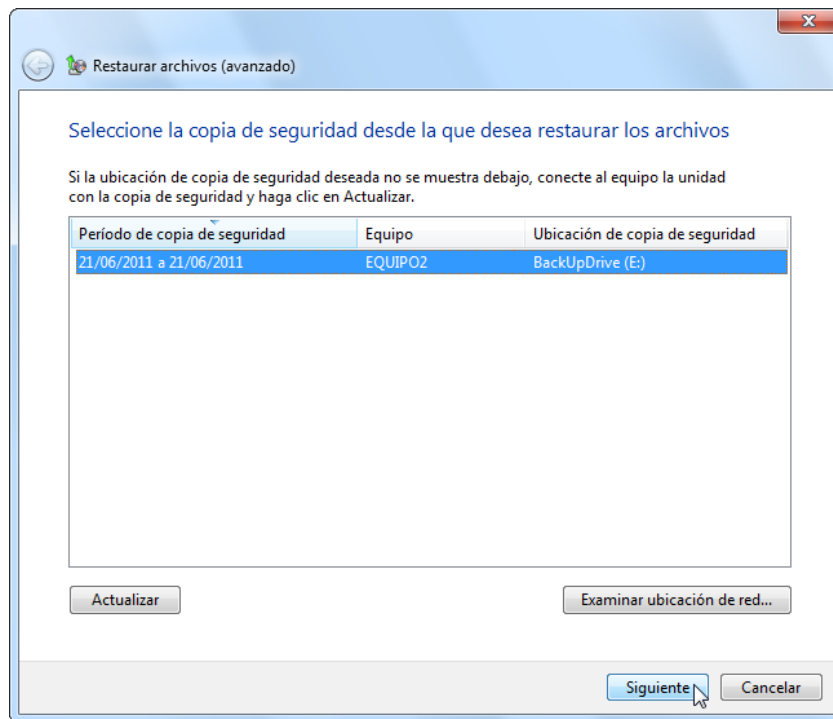
Paso 8

Haga clic en la ventana **Copias de seguridad y restauración**.

Haga clic en **Seleccionar otra copia de seguridad para restaurar los archivos**.



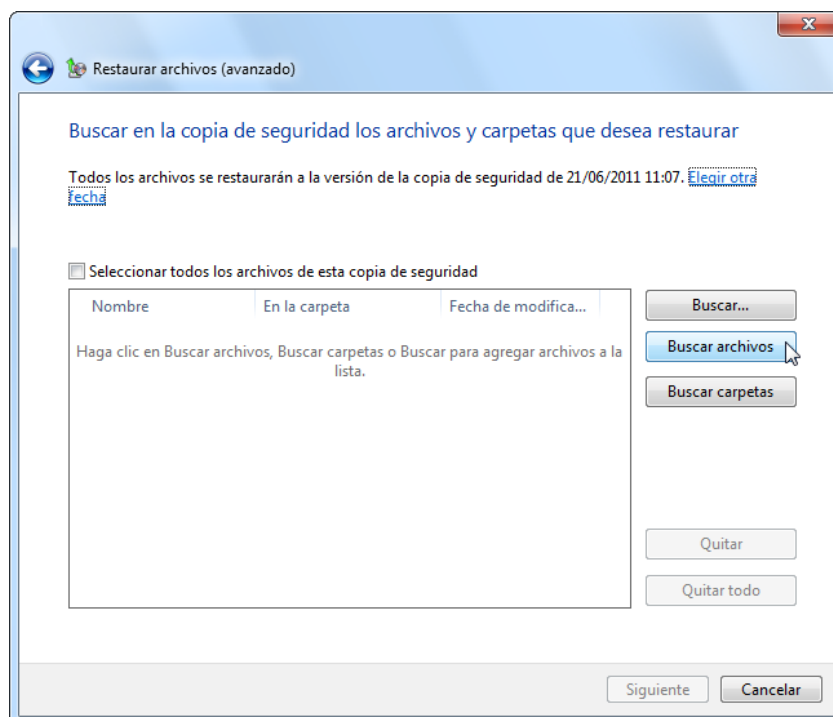
Aparece la pantalla "Seleccione la copia de seguridad desde la que desea restaurar los archivos".



Seleccione la ubicación donde están guardados los archivos y haga clic en **Siguiete**.

Paso 9

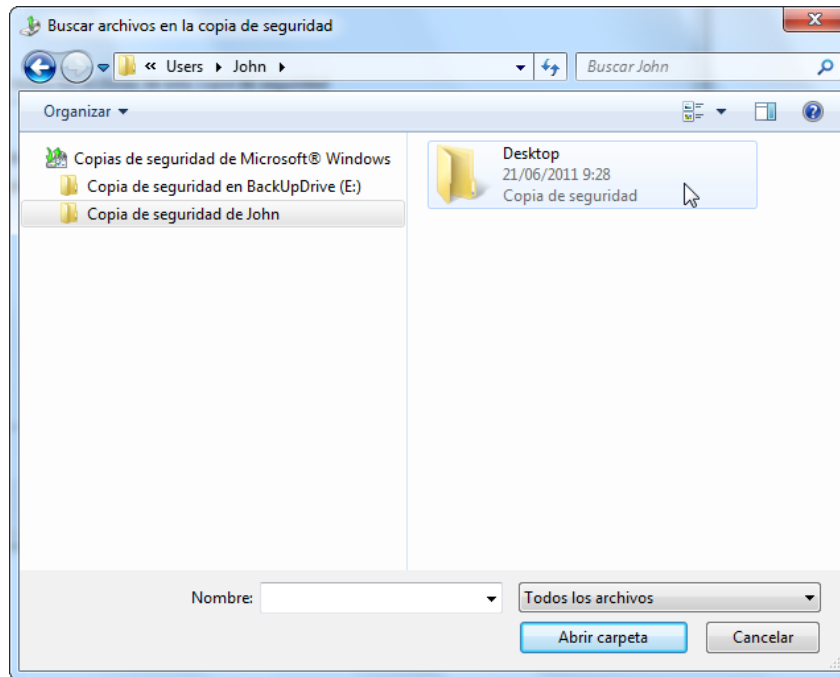
Aparece la pantalla "Buscar en la copia de seguridad los archivos y carpetas que desea restaurar".



Haga clic en **Buscar archivos**.

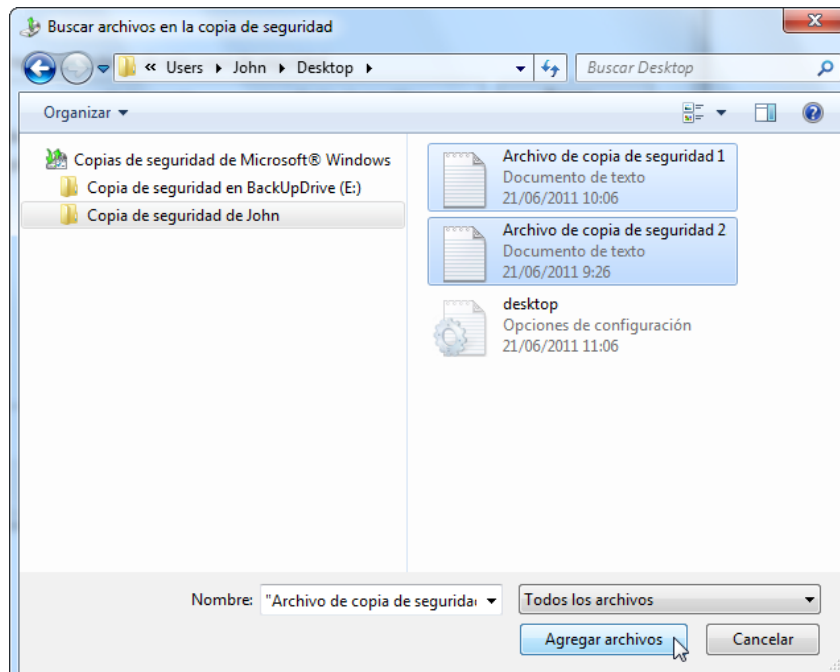
Paso 10

Aparece la ventana “Buscar archivos en la copia de seguridad”.

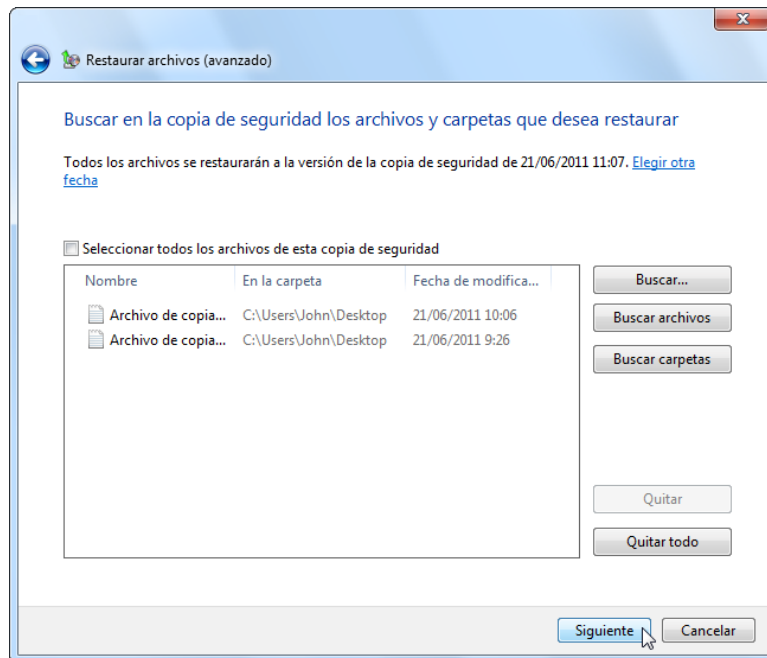


Haga clic en el usuario con el que ha iniciado sesión, copia de seguridad. Ejemplo:
Copia de seguridad de John.

Haga doble clic en el escritorio y busque los archivos **Archivo de copia de seguridad 1** y **Archivo de copia de seguridad 2**. Seleccione ambos archivos haciendo clic en **Archivo de copia de seguridad 1** y, después, mantenga pulsada la tecla **Ctrl** mientras hace clic en **Archivo de copia de seguridad 2**. Haga clic en **Agregar archivos**.



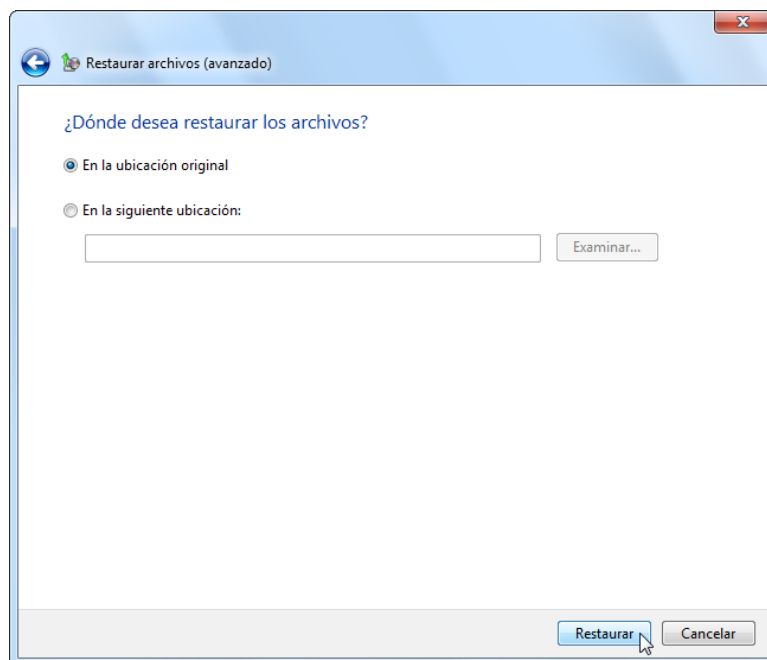
Los dos archivos deben aparecer en la pantalla “Buscar en la copia de seguridad los archivos y carpetas que desea restaurar”.



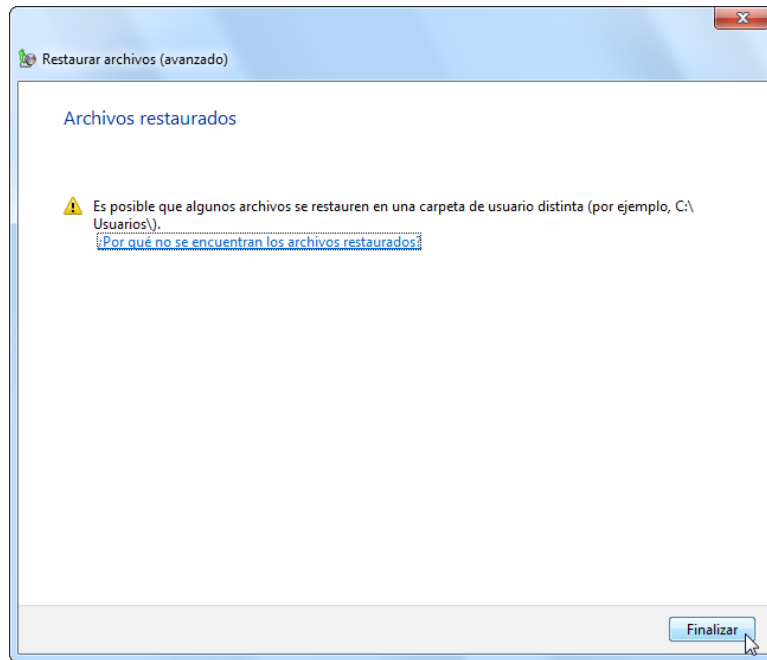
Haga clic en **Siguiente**.

Paso 11

Aparece la pantalla “¿Dónde desea restaurar los archivos?”.



Seleccione **En la ubicación original** y haga clic en **Restaurar**.



Cuando aparece la pantalla **Archivos restaurados**, haga clic en **Finalizar**.

Paso 12

Vaya al escritorio.

¿Se han restaurado los dos archivos en el escritorio?

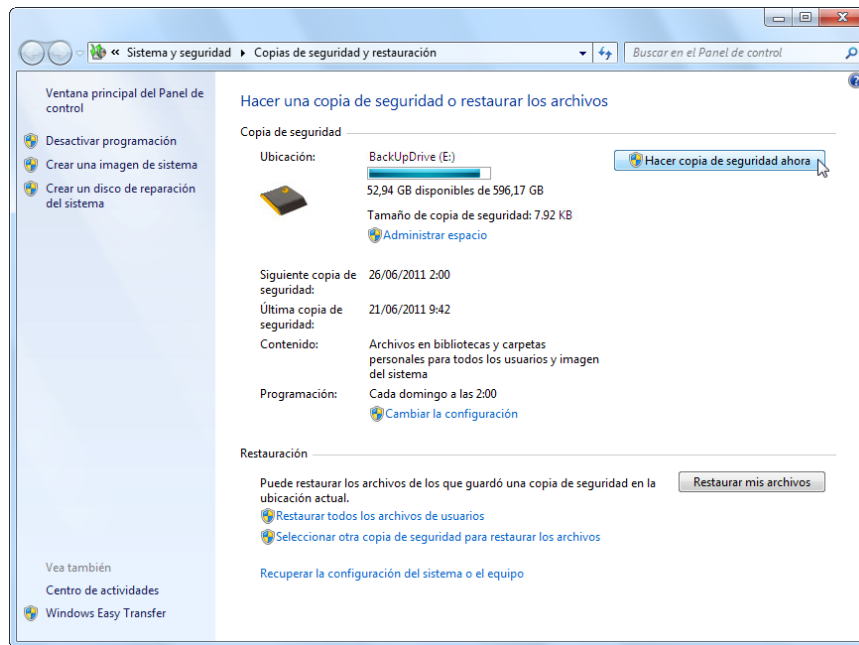
Paso 13

Abra el archivo **Archivo de copia de seguridad 2**. Agregue el siguiente texto "Más texto adicional" al archivo. Guarde el archivo.

Paso 14

Haga clic en la ventana **Copias de seguridad y restauración**.

Haga clic en **Hacer copia de seguridad ahora**.



Paso 15

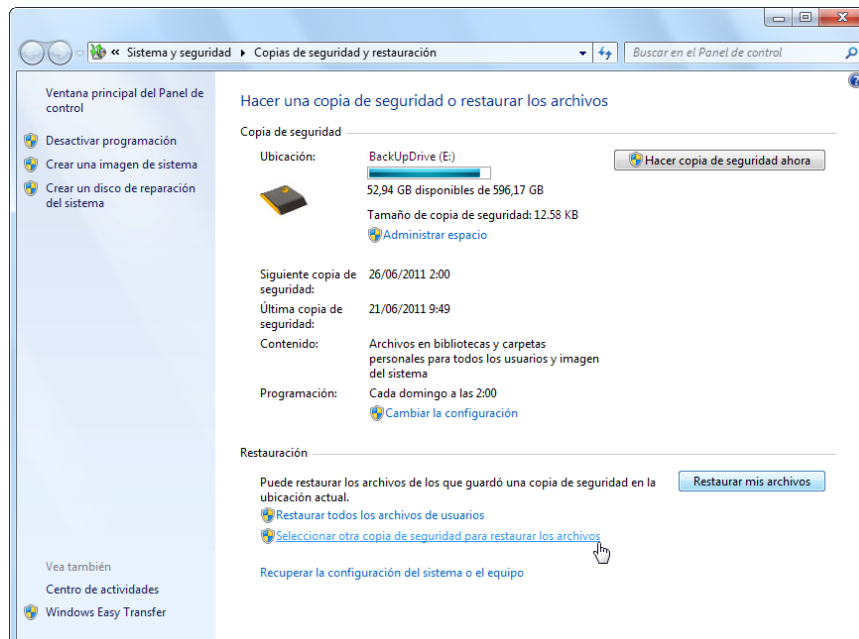
Vaya al escritorio. Borre el **Archivo de copia de seguridad 2**.

Vacíe la papelera de reciclaje.

Paso 16

Haga clic en la ventana **Copias de seguridad y restauración** para activarla.

Haga clic en **Seleccionar otra copia de seguridad para restaurar los archivos**.



Seleccione la ubicación donde están guardados los archivos y haga clic en **Siguiente > Buscar archivos > Copia de seguridad de usuario > Escritorio**.

Restaure el archivo **Archivo de copia de seguridad 2**.

Paso 17

Vaya al escritorio. Abra el archivo **Archivo de copia de seguridad 2**.

¿Qué texto hay en el archivo?

Paso 18

Borre lo siguiente del escritorio: **Archivo de copia de seguridad 1** y **Archivo de copia de seguridad 2**.

Vacíe la papelera de reciclaje.