Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

Google Takeout

Respalda la información almacenada en los diferentes servicios de Google.



Coordinación de Servicios de Cómputo

19/Octubre/2026

Versión 2.0

Contenido

- Consideraciones iniciales.
- ¿Qué es Google Takeout?
- Acceder a Google Takeout.
- Seleccionar la información.
- Configurar la exportación.
- Descargar los archivos.
- Extracción de los archivos.
- Contacto y soporte técnico.

Consideraciones iniciales

- Este manual está dirigido a la comunidad de la Unidad Xochimilco con cuenta de correo institucional.
- Verifica que tu computadora tenga espacio suficiente para descargar y descomprimir los respaldos.
- Utiliza una conexión estable a internet.

¿Qué es Google Takeout?

Google Takeout es una herramienta que permite descargar una copia de seguridad de la información almacenada en su cuenta institucional.

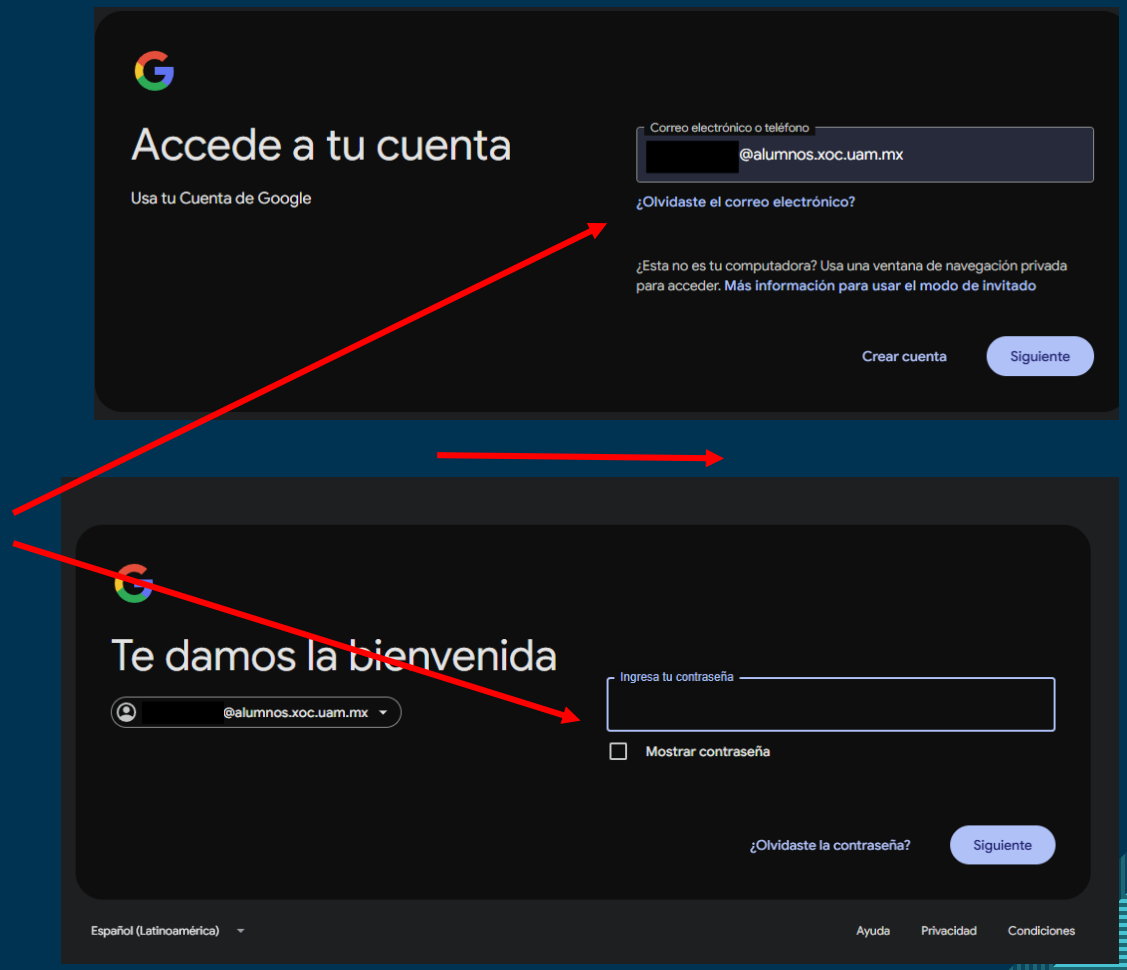
Puede respaldar:

- Correo electrónico (Gmail)
- Google Drive
- Contactos
- Calendario
- Google Fotos (si aplica)
- Otros servicios de Google



Acceder a Google Takeout

- Abra su navegador de Internet (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, entre otros).
- Ingrese a la dirección **takeout.google.com**
- Inicie sesión utilizando su cuenta de correo institucional y la contraseña correspondiente.

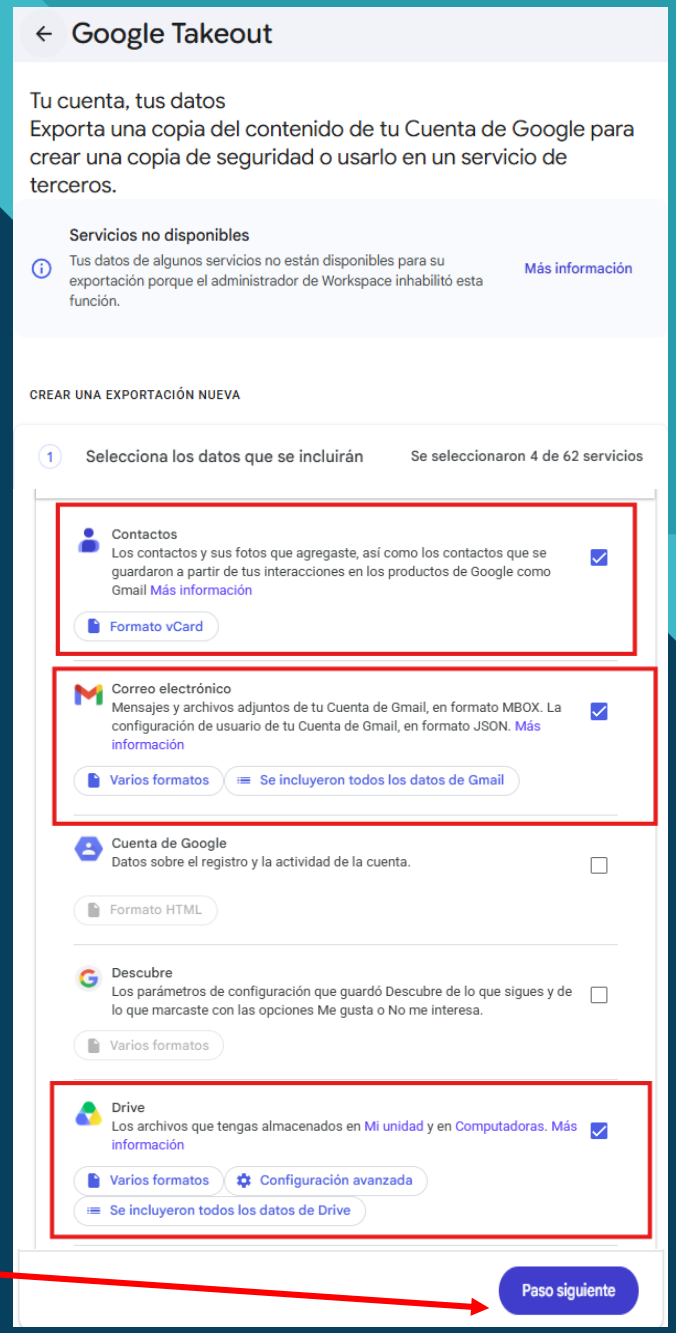


Seleccionar la información

- Puede realizar el respaldo de todos los servicios disponibles o seleccionar únicamente aquellos que requiera.

- Se recomienda marcar, al menos, las siguientes opciones:
  - Correo electrónico.
  - Drive.
  - Contactos.

- Una vez realizada la selección, desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en *Paso siguiente*.



Configurar la exportación

Seleccione las opciones para la generación de la copia de seguridad.

Se recomienda utilizar la siguiente configuración:

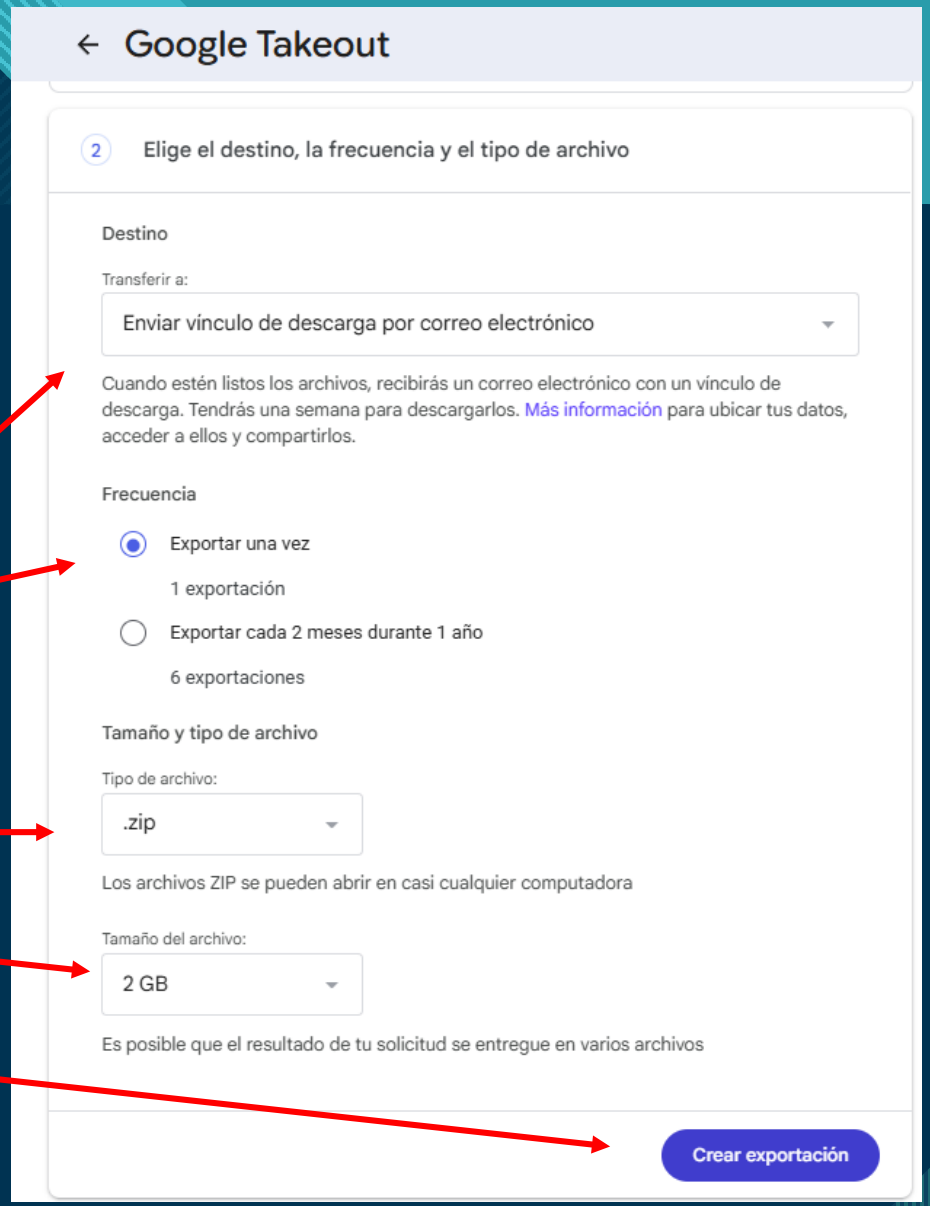
Destino: **Enviar vinculo de descarga por correo electrónico.**

Frecuencia: **Exportar una vez**.

Tipo de archivo: **ZIP**.

Tamaño del archivo: **2 GB.**

Una vez configuradas las opciones, haga clic en *Crear exportación*.



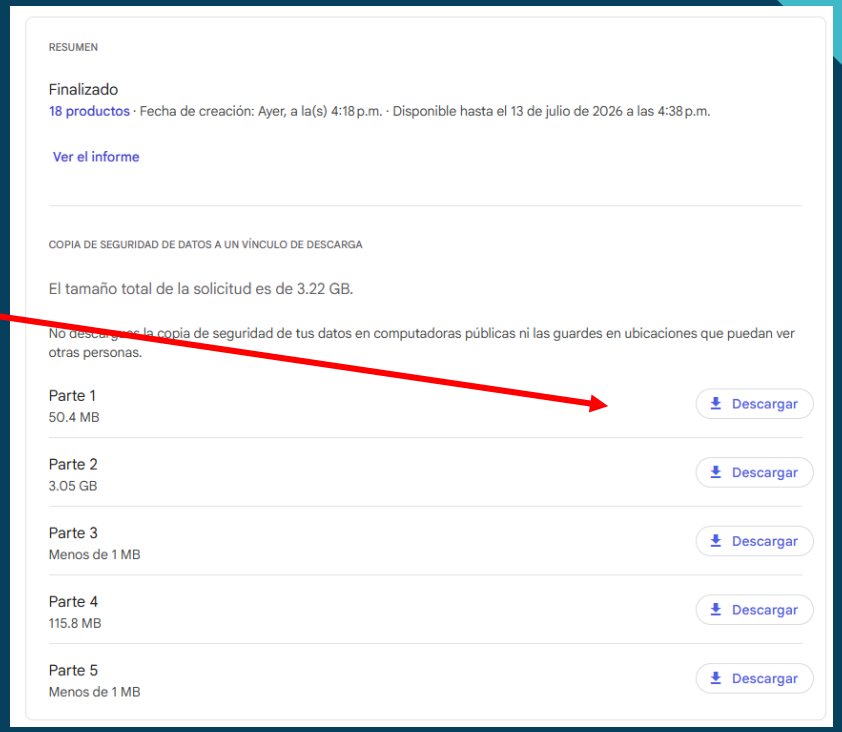
Descargar los archivos

- Al finalizar la exportación, recibirás un correo indicando que los archivos están listos. Haz clic en **Administrar solicitud de Google Takeout** e inicia sesión si se solicita.

- Descarga todos los paquetes de la lista y guárdalos en una ubicación segura de tu equipo.

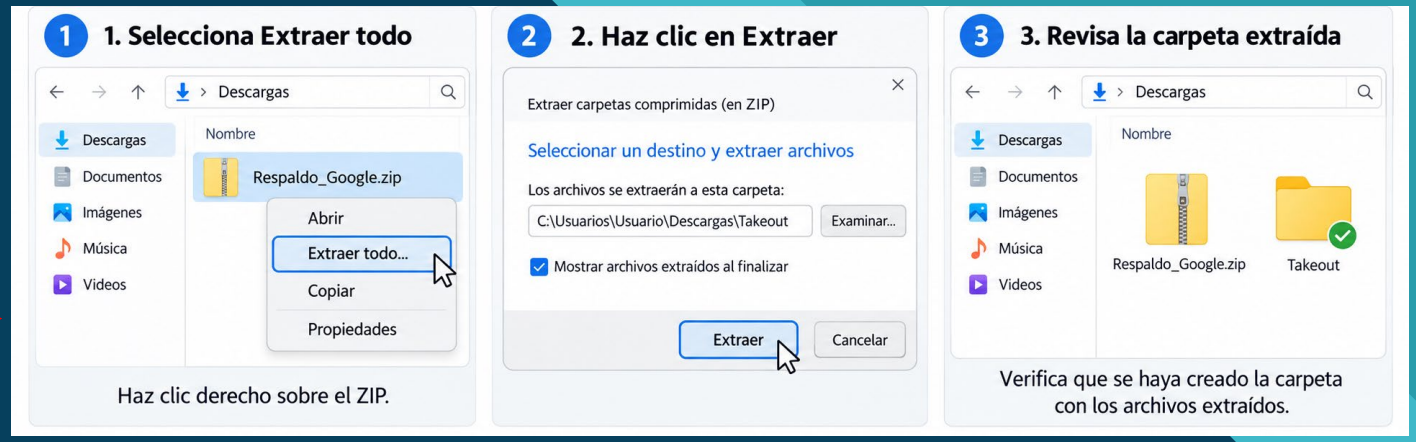
- Mantén el equipo encendido, conectado a internet y sin entrar en suspensión hasta que terminen todas las descargas.

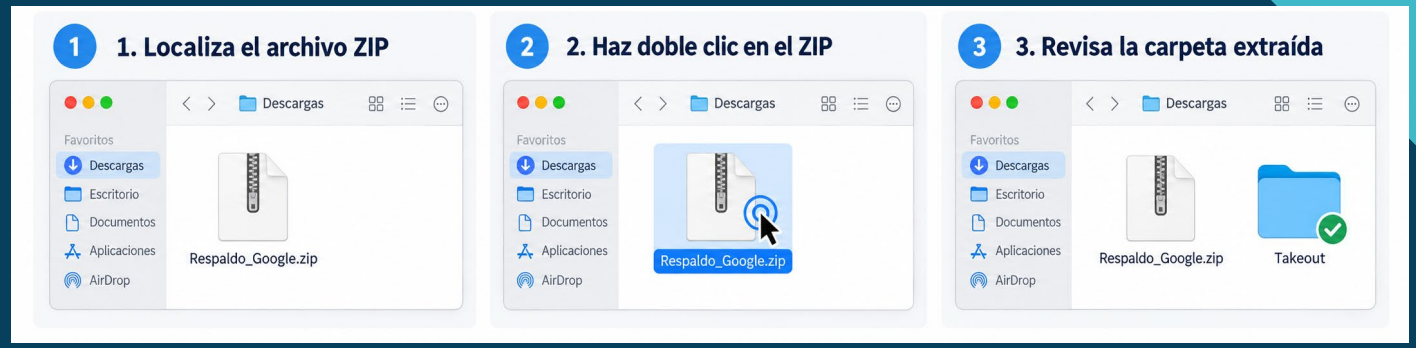




Extracción de los archivos

- Abre la carpeta donde guardaste los archivos ZIP.
- Extrae el contenido:
  - en **Windows**, haz clic derecho sobre un ZIP, selecciona Extraer todo y después Extraer;
  - en **Mac**, haz doble clic sobre el ZIP. Espera a que termine y revisa la carpeta con los archivos extraídos.
- Repite el proceso con todos los ZIP y conserva los archivos originales.





Contacto y soporte técnico

E-mail: saat@correo.xoc.uam.mx

Teléfono: 55 54837348