

## ¿POR QUÉ Y CÓMO GENERAR CONTRASEÑAS SEGURAS?

Navegar por Internet actualmente es una acción cotidiana que se puede realizar desde varios dispositivos (ordenadores, tablets, teléfonos móviles, etc.). Cada día se usa más servicios online y se necesita un perfil o una cuenta en un sitio web, aplicación o portal, ante esta realidad es muy complicado gestionar todas las contraseñas y nombres de usuario que se tenga, tanto es así que la tendencia habitual es usar siempre la misma contraseña o poner una contraseña fácil de recordar y muy corta para evitar olvidarlas, pero, si bien nos ayuda a recordarlas, también puede causar problemas al dejar nuestra información expuesta a terceros. Más aun tomando en cuenta que hoy en día muchas aplicaciones tienen permiso para acceder a otros datos almacenados en nuestros equipos, como contactos, imágenes, ubicación, entre otros.



Al no utilizar una contraseña segura, aumenta el riesgo que alguien puede descubrir con más facilidad las credenciales (usuario y contraseña) que se ha usado, por ejemplo para ingresar al correo electrónico y acceder a él sin autorización, si esto sucede, tendrá control y podrá ver los correos de amigos, del trabajo o del banco, con el acceso al correo podrá acceder también a las redes sociales con solo solicitar recuperar la contraseña. Y no solo eso, también podría acceder a las cuentas bancarias o cualquier otro sitio al que se entre usando la cuenta de email comprometida.

Los riesgos son claros si no se usan contraseñas elaboradas y robustas, se corre el peligro de que algún día alguien las descubra y haga mal uso de ellas, por tal razón tener contraseñas seguras es fundamental para estar protegidos de ataques y robos de datos personales, y de esta manera mantener nuestra intimidad e información a salvo.



## Recomendaciones para crear una contraseña segura:

Una contraseña segura debe ser fácil de recordar para el propietario de la cuenta, pero prácticamente imposible de adivinar para otra persona, a continuación se detalla algunos consejos para crear una contraseña robusta:

- Tiene que ser única, cada cuenta debe tener su propia contraseña.
- Debe ser larga, el largo mínimo recomendado es de ocho caracteres, pero cuanto más larga sea la contraseña, mejor.
- Como puede ser difícil de recordar, conviene usar una frase de contraseña, es decir, una oración breve o una abreviatura (con la primera letra de cada palabra) de la letra de una canción o un poema que sea fácil de recordar.
- Remplazar algunas de las letras por caracteres especiales (@, #, \$, etc.) o números para que sea más difícil de adivinar.
- No utilizar nombres o números asociados, como fecha de nacimiento, el nombre de los hijos, padres, hermanos o mascotas, que a menudo se puede encontrar en las redes sociales.
- Evitar usar caracteres repetitivos y secuenciales, como "1111", "1234" o "abab".
- Cambiar regularmente, es muy recomendable cambiar cada cierto tiempo las contraseñas, como, por ejemplo, cada 3 meses; o cuando el dispositivo electrónico ha sido infectado por algún virus informático, luego de la limpieza completa del dispositivo se debería cambiar por unas nuevas.
- Es secreta, no se debe compartir nunca las contraseñas con nadie, porque ya no importará cuán robusta sea. En ese momento dejará de ser segura.