

Contraseñas: Recomendaciones de Seguridad

- Las contraseñas son personales e intransferibles: Nunca deben compartirse con otras personas, como compañeros de trabajo, familiares, subordinados o jefes.
- Crea contraseñas robustas: Asegúrate de que tus contraseñas cumplan con estas características:
 - Longitud: Al menos 12 caracteres (preferiblemente más de 14).
 - Composición: Incluye letras (mayúsculas y minúsculas), números y caracteres especiales.
 - Evita: Nombres, fechas, palabras comunes o términos de diccionario.
- Utiliza frases de contraseña: Las frases de contraseña son más largas y seguras. Pueden componerse de varias palabras fáciles de recordar pero difíciles de adivinar. Ejemplo:
 - Frase base: El cumpleaños de mi hijo es el 9 de diciembre.
 - Contraseña: EcdmHee9/Dic.
- Usa reglas mnemotécnicas: Crea contraseñas basadas en frases significativas o experiencias personales. Por ejemplo:
 - Frase base: Me gustan los días soleados.
 - Contraseña: M3.gustan.l0s.d1as.s0l3ados.
- No reutilices contraseñas. Cada servicio o cuenta debe tener una contraseña única. Diferencia las contraseñas entre el ámbito laboral y el privado.
- Cambia regularmente tus contraseñas. Se recomienda actualizarlas al menos dos veces al año.
- Activa la autenticación en dos pasos (2FA): En caso necesitar mayor seguridad utiliza éste mecanismo que proporciona una capa adicional de seguridad, especialmente para servicios críticos.
- Evita contraseñas por defecto. Cámbialas inmediatamente, ya que suelen ser inseguras.

¿Qué es una contraseña robusta?

Una contraseña robusta es aquella difícil de adivinar o descifrar, incluso mediante programas automatizados. Según estudios, contraseñas comunes como 123456, password o abc123 son extremadamente inseguras y deben evitarse. Para que una contraseña sea segura:

- Debe tener al menos 8 caracteres.
- No debe incluir datos personales. Por ejemplo, nombres, fechas de nacimiento o información identificable.
- No reutilices contraseñas anteriores.
- Evita palabras del diccionario.

Consejos para recordar contraseñas:

- Frases significativas: Usa frases personales fáciles de recordar.
- Creatividad: Combina palabras comunes con caracteres especiales.
Ejemplo: Perro, Gato y Silla puede transformarse en P3rr0.Gat0.S1lla.

Buenas prácticas para proteger tus contraseñas:

- No las anotes: Evita escribirlas en papel o lugares visibles.
- No las almacenes en navegadores: Los navegadores no son el lugar más seguro para guardar contraseñas.
- Mantén su uso exclusivo: Cada contraseña debe ser única para un solo servicio.

Recuerda, las contraseñas son la primera barrera para proteger tu información personal y profesional. Crear contraseñas seguras y seguir estas recomendaciones ayuda a mantener la privacidad de tus datos.