

Contraseñas: recomendaciones y buenas prácticas

¿Por qué es importante tener una contraseña segura?

Teniendo en cuenta el incremento de los ciberataques a nivel mundial, las contraseñas son un eslabón especialmente crítico. Actualmente tenemos contraseñas para muchas de nuestras actividades diarias, redes sociales, emails, cuentas bancarias, etc. Invertir tiempo y esfuerzo en generar una contraseña fortalece una barrera que impide que te hackeen fácilmente en cuestión de horas.

Estos son algunos consejos para ayudarte a crear una contraseña segura:

- **¿Es larga?** Intenta que tenga un mínimo de 10-12 caracteres, pero trata de hacerla más larga, si es posible.
- **¿Es difícil de adivinar?** Deberías evitar las secuencias (“12345” “qwerty”) porque las pueden hackear con fuerza bruta en segundos. También evita las palabras comunes (“contraseña1”) por la misma razón.
- **¿Usa tipos de caracteres variados?** Las minúsculas, las mayúsculas, los símbolos y los números pueden formar parte de tu contraseña. La variedad puede aumentar lo impredecible que es tu contraseña.
- **¿Evita los sustitutos obvios de los caracteres?** Por ejemplo, puedes estar usando el número cero “0” en lugar de la letra “O”. Los hackers codifican esto en su software hoy en día, así que evita esto.
- **¿Usa alguna combinación de palabras poco común?** Las frases de contraseña pueden ser más seguras cuando se usan palabras inesperadas. Incluso si estás usando palabras comunes, puedes ordenarlas en un orden extraño y asegurarte de que no estén relacionadas. Ambos métodos pueden evitar el hackeo con diccionario.
- **¿La recordarás?** Usa algo que tenga sentido para ti, pero que sea difícil de adivinar para las computadoras. Incluso las contraseñas aleatorias pueden recordarse mediante la memoria muscular y ser semileíbles. Pero las contraseñas que te impiden acceder a tu propia cuenta no ayudarán mucho.
- **¿La has usado antes?** Reutilizar las contraseñas compromete varias cuentas. Haz que siempre sea original.
- **¿Usa una regla difícil de adivinar para las computadoras?** Un ejemplo podría ser una frase de contraseña de tres palabras de cuatro letras, en la que se sustituyen las dos primeras letras de cada palabra por números y símbolos. Esto podría ser: “?4ee#2ge?6ng” en lugar de “treecagesing” (árboljaulacantar)