



Guía para construcción  
y administración segura  
de contraseñas

## ¿Por qué es importante tener contraseñas seguras?

Para comprender la importancia que cumplen las contraseñas hoy en día, debemos entender conceptos como la identidad digital y el entorno digital; los cuales hacen referencia a la extracción de escenarios de la vida real al mundo electrónico.

### Identidad digital:

**"Es una representación digital de la información conocida sobre un Individuo específico, grupo u organización" -UNIÓN INTERNACIONAL DE TELECOMUNICACIONES (UIT)**

**"...Es una colección de atributos de identidad capturados y guardados electrónicamente que exclusivamente describen a una persona en un contexto determinado y es usado para transacciones electrónicas..." -BANCO MUNDIAL.**

Ambas definiciones coinciden en que **la identidad digital es un conjunto de información que permite identificar de manera única una persona u organización**, y es almacenado electrónicamente, es decir, pertenece al entorno digital.

Si hacemos la analogía del entorno digital con el mundo analógico, lo podríamos ver como la sociedad, el hogar o la calle; contextos en los que se viven situaciones que ponen en riesgo nuestra integridad como personas (naturales/ jurídicas) o a los bienes que nos pertenecen y ante las cuales, debemos tener cuidado y evitar el riesgo. Mi identidad digital soy yo como persona representada en un contexto digital, por tanto, allí también debo protegerme.

Es aquí donde cobra importancia el tema de las contraseñas, pues son la llave de tu identidad digital y la principal barrera de protección que tienes para proteger esa representación tuya en el entorno

digital, que con frecuencia lo asocian a internet, pero que va mucho más allá.

Si una persona posee varios patrimonios de propiedad raíz, lo más normal es que para ingresar a cada uno de ellos utilice una llave distinta, no es común que todas las puertas abran con la misma llave, incluso, dependiendo de lo que guardemos en dichas propiedades, decidimos para algunas de ellas usar mayor seguridad que en otras disminuyendo así la posibilidad de que otra persona pueda acceder a lo que nos pertenece.

Esa misma situación se vive en el mundo digital, donde nuestras pertenencias o propiedades

corresponden por ejemplo a nuestras cuentas bancarias, cuentas de redes sociales, correos electrónicos, cuentas de usuarios empresariales y demás. Es evidente entonces que no es adecuado usar la misma contraseña para ingresar a cada uno de esos sistemas. A pesar de que las contraseñas son una de las herramientas más importantes

en materia de seguridad digital, la mayoría de las personas suelen usar contraseñas débiles. "Según los resultados de un análisis a unas 500 millones de contraseñas que se filtraron en varias brechas de datos a lo largo del 2019, "12345", "123456" y "123456789" son las más utilizadas." (Revista Dinero, 2019).

Es importante entonces que conozcamos las recomendaciones que debemos tener en cuenta al momento de definir una contraseña segura:

### ¿Cómo crear una contraseña segura?

Construir contraseñas más seguras te ayudará a mantener tu información a salvo en internet, ya sea en el trabajo, el hogar, las redes sociales, el entorno financiero o al usar tus dispositivos móviles.

Para crear contraseñas seguras ten en cuenta lo siguiente:

1. **Nunca usar la misma contraseña para dos o más sitios o aplicaciones:** esto es muy importante, ya que si un cibercriminal obtiene tu contraseña puede intentar ingresar en otras páginas web o aplicaciones con estos mismos datos.
2. **NO utilices contraseñas fáciles de adivinar,** como nombre de usuario, números consecutivos, tu nombre, apellido o el de tus familiares, el nombre de tu mascota, fechas especiales como aniversarios o cumpleaños.
3. **NO compartas tus contraseñas:** recuerda que las contraseñas son personales e intransferibles.
4. **Trata de no escribirlas,** ya sea en papel o de forma digital.

En la medida de lo posible, evitar el uso de la opción "recordar contraseña" de los navegadores. **Recuerda cambiar periódicamente tus contraseñas, para así evitar que una persona que haya obtenido tu contraseña pueda utilizarla.**

## Algunos trucos para construir una contraseña segura.<sup>1</sup>

**1. A partir de una frase:** piensa en una frase que tenga algún significado para ti y, de ser posible, para nadie más. Que no sea muy corta para que no la adivinen con facilidad, ni muy larga para que luego puedas recordarla. Si tienen mayúsculas, símbolos y números, mejor.

*“Estamos creando una contraseña segura para 1 página web”, para esta frase, puedes tomar las iniciales de cada palabra y adicionarle un \* para aumentar su complejidad, quedando así: **Ecucsp1pw\****

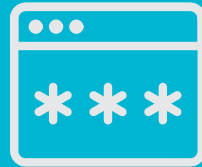
**2. Combina dos palabras:** de nuevo, mejor si significan algo solo para ti. Además, construye otra alternando sus letras.

Toma de ejemplo las palabras **“Mascota”** y **“cafe”**; si juntas las dos palabras (alternando entre letra y letra) podrás crear una base para tu contraseña, algo como: **“Mcaasfceaota”**, ahora bien, para mejorar la seguridad podrás agregarle números y caracteres especiales como **“\*,-,#,\$,%,&”**.

**3. Convierte las vocales en números:** es un truco bastante popular que los ciberdelincuentes ya conocen, pero que puede funcionar muy bien para complementar alguno de los otros sistemas.

Si tomas el caso anterior **“Mcaasfceaota”** lo podrás modificar para que quede así: **“Mc44sfc30t4”**.

**4. Sin vocales:** en lugar de reemplazarlas por números como en el ejemplo anterior, podrías eliminar las vocales por completo.



Si tienes la frase **“Contraseña segura 19”**, la podrás modificar quitándole las vocales para que quede así: **“Cntrsñsgr19”**.

**5. Camúflate con el entorno:** usar la misma contraseña en varios servicios o herramientas es una terrible idea, pero un sencillo truco puede ser que tu clave se vuelva todoterreno sin tener que recordar varios términos.

Si quieres crear una contraseña para Facebook, puedes agregar FB a la contraseña que quieras, entonces quedaría así: **“Cntrsñsgr19\_FB”**.

<sup>1</sup><https://fundaciongabo.org/es/blog/convivencias-en-red/7-trucos-para-crear-contrasenas-seguras>

## Administración de contraseñas

Sabemos que es más fácil para ti tener una misma contraseña para todos los sitios web o aplicaciones, pero por tu seguridad y la de tu información te recomendamos tener diferentes contraseñas y cambiarlas periódicamente, máximo cada 90 días, aunque algunas aplicaciones recomiendan cambios más frecuentes.

Te recomendamos apoyarte en herramientas de administración de contraseñas, que pueden

instalarse en los diferentes aplicativos de uso común, como celulares o computadores, para así tener a la mano y siempre disponibles tus contraseñas.

Existen múltiples herramientas para gestionar contraseñas, que varían en ventajas, y por supuesto, si son licenciadas siempre contarán con mayores bondades. Algunas recomendadas son Kaspersky Password Manager y KeePass.

Conoce aquí más sobre el Centro de Protección Digital SURA

## Referencias

- ¿Cuáles son las contraseñas más usadas en internet y cómo crear una segura? (n.d.). Retrieved July 23, 2020, from <https://www.dinero.com/tecnologia/articulo/cuales-son-las-contrasenas-mas-usadas-en-internet-y-como-crear-una-segura/280478>
- 7 trucos para crear contraseñas seguras. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://fundaciongabo.org/es/blog/convivencias-en-red/7-trucos-para-crear-contrasenas-seguras>
- Ministerio de Tecnologías de la Información. (2013). Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Micrositios/Soy-ciberseguro/Consejos/18767:Contrasenas-seguras>
- Perez Martinez, J. (2014). Telos97: Privacidad y seguridad en Internet. Revista de Pensamiento Sobre Comunicación, Tecnología y Sociedad, 161.
- Trucos para crear y recordar una buena contraseña. (n.d.). Retrieved July 23, 2020, from <https://www.xataka.com/seguridad/trucos-para-crear-recordar-buena-contrasena>