

CONSEJOS PARA CREAR Y GUARDAR TUS CONTRASEÑAS



CONSEJOS GENERALES

- -Crea una contraseña siguiendo los consejos arriba señalados.
- -Cámbiala a menudo.
- -Que tus contraseñas tengan poca o ninguna relación con tu persona .



NO PUEDES USAR UNA CONTRASEÑA QUE:

- Sea especialmente poco segura. Ejemplo: "clave123".
- Hayas usado anteriormente en tu cuenta.
- No utilices la misma en varios servicios.
- Comience o termine con un espacio en blanco.
- No puede contener signos de interrogación, dos puntos ni espacios.



Convertir vocales en números.

"BMiegcohteerso" se convierte en otra un poco más segura: "BM13gc0ht33rs0". Añadiendo uno o varios símbolos podría utilizarse.



¿CÓMO CREAR UNA CONTRASEÑA SEGURA?

- Mezcla letras, símbolos especiales (al menos 1) y números (al menos 2).
- Usa letras mayúsculas y minúsculas, (al menos 1 mayúscula y una minúscula).
- Usa una cantidad de caracteres superior al recomendado. Mínimo 8 y máximo 32 caracteres.
- Crea contraseñas de forma que tengas que utilizar las dos manos para teclear.
- Usa reglas para crear tus contraseñas y no olvidarlas.



TRUCOS PARA GENERAR Y RECORDAR CONTRASEÑAS

A partir de una frase

Piensa en una frase que tenga algún significado para ti y, a ser posible, para nadie más. Que no sea ni muy corta, para que sea difícil de adivinar, ni muy larga, para que la puedas recordar fácilmente. Si tienen mayúsculas y números, mejor. Si hay algún símbolo, magnífico. "En el bar de Juan ponen tapas grandes a 3 euros", por ejemplo. Ahora coge la primera letra de cada palabra y te sale "ElbdJptga3€", El título de tu canción favorita puede ser un punto de partida.



DE NADA SIRVE UTILIZAR LOS MEJORES MÉTODOS DE CIFRADO, SI AL FINAL ALMACENAS LA CONTRASEÑA MAESTRA DE ADMINISTRADOR QUE DA ACCESO A TODAS EN UN WORD, EXCEL O CUALQUIER ARCHIVO DE TEXTO SIN CIFRAR. E INCLUSO LO QUE ES PEOR, HAY QUIEN LAS DEJA EN UN POST-IT PEGADO A UN MONITOR.

SI TE RESULTA COMPLICADO RECORDAR TUS CONTRASEÑAS UTILIZA UN GESTOR DE CONTRASEÑAS (POR EJEMPLO [IPASSWORD](#) , [LASTPASS...](#))