

## Utilización de contraseñas seguras, una acción prioritaria



Hoy en día, raro es el sitio web donde no tengas que utilizar un usuario y una contraseña para poder acceder a los servicios que nos ofrece. Mediante el uso de estas contraseñas se puede acceder a la información personal que hemos almacenado ahí, por lo que habitualmente la contraseña es la única barrera que nos protege de que nuestra información sea robada; por tanto tenemos que tener muy en cuenta la importancia de esta contraseña a la hora de elegir la nuestra.

Para que una contraseña sea segura debe tener al menos una longitud de ocho caracteres, intentando que no sea una palabra lógica ni predecible (evitar usar nuestro nombre o el nombre de nuestros hijos, o cualquier otra palabra que podamos encontrar en los diccionarios), y se deben alternar mayúsculas, minúsculas, letras y símbolos.

## Cómo escoger una contraseña segura

En muchas ocasiones, por comodidad nuestra, utilizamos un conjunto de caracteres que es fácil de recordar por nosotros, en vez de dedicar unos minutos a la elección de una clave compleja que nos proporcione una mayor seguridad.

Como ya hemos comentado anteriormente, a la hora de elegir una contraseña, no sólo debemos hacer uso de letras o números, sino que debemos alternar otros elementos. Así, deberíamos utilizar:

- Letras, tanto minúsculas como mayúsculas.
- Números
- Símbolos, como por ejemplo ?, !, \$, %, &, etc.

Además de utilizar los elementos anteriores, algunas recomendaciones para la elección de una contraseña son:

- Crear una contraseña que tenga, al menos, una longitud de 8 caracteres. Cuanto más larga sea nuestra contraseña, más complicada será de averiguar.
- No crear contraseñas que estén formadas únicamente por letras o números, sino que hay que ir alternado la utilización de estos elementos, para hacerlas aún más complejas.
- En la contraseña, se debería de evitar el uso de información fácil de averiguar, como puede ser la fecha de cumpleaños, la fecha del aniversario, tu nombre o cualquier otro dato que pueda ser conocido.
- Evitar el uso de palabras que aparezcan en los diccionarios de una determinada lengua, ya que una forma de averiguar la clave, es ir probando las palabras habituales que tiene una lengua determinada.

Una buena opción para la creación de una contraseña segura y que sea fácil de memorizar, consiste en la elección de algún refrán o título de libro o película que nos guste, y modificar esa frase para que sea más compleja.

Así, por ejemplo, podríamos utilizar la frase “En un lugar de la Mancha de cuyo nombre no quiero acordarme”, para crear nuestra propia contraseña.

La frase así es demasiado larga, pero podemos utilizar la primera letra o la última de cada palabra para crear nuestra contraseña. Por ejemplo, si utilizamos la primera, tendríamos “euldImdcnnq”. De por sí, esta contraseña parece ya segura, pero como ya hemos comentado, para hacerla totalmente segura, deberíamos de hacer uso de mayúsculas, números y símbolos.

Podríamos cambiar las vocales por números e ir alternando las mayúsculas y las minúsculas. Al principio y al final podríamos utilizar algún símbolo para hacerla aún más compleja. Si aplicamos estos cambios,

nuestra frase de partida, podría quedar de la siguiente forma.  
¿25IDIMdCnNqA!

De esta forma tendríamos una contraseña fuerte y que podemos recordar fácilmente recordando la frase de partida.

## Técnicas que se utilizan para romper una contraseña.

A pesar de tener una contraseña que podamos considerar fuerte, ésta realmente puede no serlo si no tomamos las medidas suficientes. Hay varios métodos para poder averiguar contraseñas, y dependiendo de su complejidad se puede tardar en descubrirla desde unos minutos hasta toda la vida.

Vamos a ver los principales métodos que se utilizan para conseguir una contraseña.

- **Preguntando:** Aunque parezca una tontería, uno de los principales métodos de conseguir una contraseña es preguntando, ya que los usuarios tienden a compartir sus claves con familiares, amigos... Nunca deberíamos de revelar nuestra clave a nadie que nos la preguntara. Por muy complicada que tengamos nuestra contraseña, si la vamos revelando por ahí, la complejidad desaparece.
- **Adivinando:** Muchos usuarios utilizan claves sencillas de recordar donde utilizan datos que tienen relación con su vida, como la fecha de nacimiento, apellidos, nombre de los hijos... Si se utiliza este tipo de contraseñas, todos los que sepan algo de nosotros, tienen la opción de poder averiguar nuestra contraseña. Este problema se puede evitar seleccionando una clave que no tenga nada que ver con nuestros aspectos personales.
- **Ataque por fuerza bruta:** Este método consiste en ir probando combinaciones de letras y números hasta dar con la contraseña. Si nuestra clave es muy corta, utilizando este método, se tardará mucho menos en averiguar que si utilizas una contraseña más larga. Lo mismo pasa si la contraseña solo utiliza números o letras. Cuantos más elementos distintos tenga la clave, más complicada será de averiguar por medio de este método.
- **Ataque diccionario:** Es una técnica donde se hace uso de un diccionario de palabras, donde se va probando una a una esas palabras, hasta dar con la correcta. Si se utiliza una contraseña que no tenga palabras habituales y que tengan sentido, esta técnica difícilmente podrá averiguar nuestra contraseña.

## Buenas prácticas

1. No utilizar la misma contraseña para diferentes cuentas, ya que si te la capturan, podrán tener acceso a todos los sitios donde la utilices.
2. No dejar escrita la contraseña en ningún sitio. Si tienes un número elevado de contraseñas, utiliza un gestor de contraseñas donde tener registradas todas esas claves.
3. Hacer el cambio de las contraseñas cada cierto tiempo, por ejemplo cada 6 meses. De esta forma nos estamos asegurando de que si consiguen nuestra contraseña, al realizar el cambio, ya no tendrán acceso de nuevo.
4. Cambiar las contraseñas que traen por defecto los dispositivos que utilizamos, como por ejemplo los Router WiFi.