GUÍA DE CONTRASEÑAS SEGURAS PARA DUMMIES

Aprende a crear contraseñas seguras...
sin olvidarte de ellas

S S
H {team}

www.sshteam.com

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS CONTRASEÑAS?

Las contraseñas son las llaves digitales de tu vida. Protegen tu correo, tus redes sociales, tu banco, tus fotos y hasta tus sistemas de trabajo. Y sin embargo, millones de personas siguen usando claves como ”123456” o ”password”.

Piensa esto:

Si alguien entra a tu email, puede restablecer tus otras contraseñas, incluidas las profesionales.

Si acceden a tu cuenta bancaria, pueden hacer transferencias, modificar autorizaciones o incluso solicitar créditos a nombre de la organización.

Si entran en la cuenta de un proveedor de servicios o plataforma de gestión empresarial, podrían acceder a datos de clientes, facturas o archivos sensibles.

Incluso algo tan cotidiano como una cuenta de Netflix o Amazon, si está asociada a tu tarjeta, podría representar un punto de entrada o fuga de información.

No lo decimos nosotros,
lo dicen las estadísticas...

Fuente: Statisa

ERRORES COMUNES

Y por qué deberías evitarlos

USAR DATOS PERSONALES

Nombres, fechas de nacimiento, matrículas o nombres de mascotas. Fáciles de adivinar para alguien que te conozca o te investigue.

CONTRASEÑAS CORTAS

Menos de 12 caracteres es considerado inseguro hoy en día. Cuanto más larga, mejor.

REUTILIZAR LA MISMA CONTRASEÑA PARA TODO

Si una de tus cuentas se ve comprometida, el atacante podrá entrar en todas las demás.

NO ACTIVAR AUTENTICACIÓN EN DOS PASOS (2FA)

Este paso puede marcar la diferencia entre un intento de ataque y un acceso bloqueado.

APUNTURLAS EN LUGARES NO SEGUROS

Especialmente si están visibles o accesibles desde tu escritorio o tu móvil sin contraseña.

USAR SECUENCIAS O PATRONES PREVISIBLES

Ejemplos: ”qwerty”, ”1234abcd”, ”aaaa1111”.

El error que estás cometiendo y te quitaría todos los dolores de cabeza:

NO USAR UN GESTOR DE CONTRASEÑAS

FÓRMULAS PARA CREAR CONTRASEÑAS SEGURAS

Y poder acordarte de ellas

1

Primera letra de una frase significativa

Frase: ”Mi perro siempre corre los domingos por el parque con 3 pelotas”

Contraseña: MpscDdpep3p

2

Sustituir letras por números o símbolos

Ejemplo base: ”HolaMundo2024”

Con sustituciones: H0l@Mund0#2024

3

Usar una frase personal y agregarle un detalle variable

Ejemplo: ”MeencantAelcafe!” + servicio: ”@Netflix”

Resultado: MeencantAelcafe!@Netflix

4

Crear un acróstico de una canción o refrán que te guste

”No por mucho madrugar amanece más temprano” → Npmmamt

Agrega números o símbolos: Npmmamt#22

TABLA PARA CONSTRUIR TU CONTRASEÑA SEGURA Y MEMORABLE

Frase clave	Símbolo y/o número	Servicio	Resultado final
HoyNoEsUnBuenDíaParaOlvidarLaContraseña	??365	Netflix	HoyNoEsUnBuenDíaParaOlvidarLaContraseña??365Ntflx
ElPhishingNoDuermePeroYoSí	!!zzz	Outlook	ElPhishingNoDuermePeroYoSí!!zzz0tlk
MiCaféEsMásFuerteQueTuPassword	$M1lK	Amazon	McEmFqTp$M1lK@mzn
MeHackearonPorUsarElNombreDeMiGato	%Me0w	OneDrive	MeHackearonPorUsarElNombreDeMiGato%Me0w0Dve
NoMeLlamessituClaveEs123456	!C4ll	ChatGPT	NoMeLlamessituClaveEs123456!C4llGPT
CambiéMiClaveyYaNoRecuerdoCuál	404??	Instagram	CambieMiClaveyYaNoRecuerdoCual404??Ig
LosAtaquesDeFuerzaBrutaNoPerdonan	?TRY	Wordpress	LaDfBNp?TRYWpre$$
OlvidaElAmorPeroNoTuClave	L0v€	Tinder	OlvidaElAmorPeroNoTuClaveL0v€Tndr
UnaContraseñaBuenaEsMejorQueMilExcusas	&Tip$	Facebook	UnaContraseñaBuenaEsMejorQueMilExcusas&Tip$FB

✳ *Estas frases son ejemplos ilustrativos diseñados para ayudarte a pensar de forma creativa a la hora de crear tus contraseñas.*

Utiliza la tabla como inspiración para construir tus propias combinaciones únicas y personalizadas.

CONSEJOS ADICIONALES Y RECURSOS

CONSEJOS

Usa **gestores de contraseñas confiables** como Bitwarden, 1Password o KeePassXC.

Activa la **verificación en dos pasos (2FA)** siempre que puedas.

No compartas tus contraseñas ni por WhatsApp, ni correo, ni notas.

No utilices **contraseñas por defecto.**

Cambia las contraseñas importantes al menos **una vez al año**.

Cuidado con utilizar los recordatorios de contraseñas de navegadores y aplicaciones.

RECURSOS

Verifica si tu contraseña ha sido filtrada:

https://haveibeenpwned.com/

https://monitor.firefox.com/

Comprueba la fortaleza de tu contraseña:

https://password.kaspersky.com/es/

https://bitwarden.com/password-strength/

https://www.security.org/how-secure-is-my-password/

Si crees que estás seguro,
necesitas escucharnos

Si crees que no lo estás,
necesitas conocernos

CONTÁCTANOS

Logroño · La Rioja
C/ Portales, 1 – 1º Dcha 26001
info@sshteam.com
Tfno: **644 923 702**

CIBERSEGURIDAD
SIN COMPLICACIONES