



## Contraseñas - Su importancia y tips

Las contraseñas siguen siendo una de las formas más comunes de autenticación (soy quien digo ser). Por eso es tan importante elegir las bien y ser cuidadosos en su uso.

A continuación, se detallan las características fundamentales de una contraseña segura hoy en día:

### 1. Longitud sobre Complejidad

- **Mínimo recomendado:** Al menos **12 a 16 caracteres**. La longitud es actualmente el factor más crítico para resistir ataques.
- **Frases de contraseña (Passphrases):** En lugar de una palabra difícil (como P@\$\$w0rd!), utilízala una combinación de varias palabras aleatorias (ej. Caba l loAzul Tec lado Sol). Son mucho más largas, más difíciles de descifrar para las máquinas y más fáciles de recordar para las personas.

### 2. Composición sobre Variedad

Aunque la longitud manda, sigue siendo una buena práctica incluir una mezcla de:

- **Mínimo recomendado:** Al menos **12 a 16 caracteres**.
- **Mayúsculas y minúsculas.**
- **Números y símbolos** (como !, @, #, \$).

### 3. Lo que DEBES evitar

- **Información personal:** No uses nombres de mascotas, familiares, fechas de nacimiento o equipos de fútbol.
- **Patrones predecibles:** Evita secuencias como 123456, qwerty o sustituciones simples como cambiar una 'a' por un '@' (los atacantes ya conocen estos trucos).
- **Reutilización:** Nunca uses la misma contraseña en más de una cuenta. Si un sitio sufre una brecha, todas tus cuentas estarán en peligro.

### 4. Nuevas Reglas de Gestión (Estándares 2026)

- **No cambies tu contraseña por obligación:** A menos que sospeches que ha sido robada, los expertos ya no recomiendan cambios periódicos (cada 3 meses, por ejemplo), ya que esto suele llevar a contraseñas más débiles.
- **Adiós a las preguntas de seguridad:** Las respuestas a "nombre de tu primera mascota" son fáciles de encontrar en redes sociales. Evítalas o usa respuestas aleatorias.
- **Usa un Gestor de Contraseñas:** Es la única forma segura de tener contraseñas únicas y largas para cada sitio sin tener que memorizarlas todas.

### 5. El complemento indispensable: MFA

- Incluso la mejor contraseña puede ser robada. Por ello, es vital activar la **Autenticación de Múltiples Factores (MFA)** o verificación en dos pasos. Prioriza métodos resistentes al phishing, como aplicaciones de autenticación o llaves físicas, sobre los códigos por SMS.