

Guías para Creación de Contraseñas



Por: Wilmarie Santiago Lopez
Coordinadora de Servicios Técnicos al Usuario
© 2007 Derechos Reservados
CUSEP, UPRRP

¿Cómo crear buenas contraseñas?

- Tu nombre de usuario (username) y contraseña (password) te permite registrarte en distintos lugares en la Internet, acceder a través de tu correo electrónico, acceder sistemas de computadoras, entre otras dependencias.
- Es altamente recomendable que los usuarios seleccionan buenas contraseñas.



¿Cómo crear buenas contraseñas?

Las contraseñas pobres generalmente incluyen lo siguiente:

- Cualquier palabra que se pueda encontrar en el diccionario
Ej: manzana, abanico, window, calcolatore
- Cualquier combinación simple de caracteres
Ej: 123456, zzzzzz, 111111, etc.
- Cualquier combinación de tu nombre de usuario o nombre completo
- Cualquier información personal



¿Cómo crear buenas contraseñas?

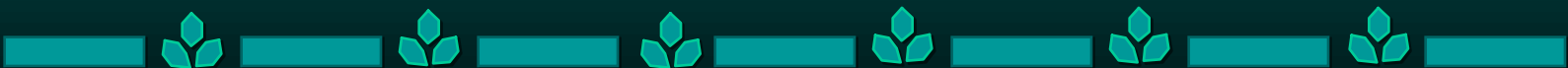
“Seleccionar contraseñas complejas que NO puedan ser descifradas es inútil cuando no las puedes recordar”



¿Cómo crear buenas contraseñas?

Consejos para seleccionar una contraseña compleja, pero fácil de recordar:

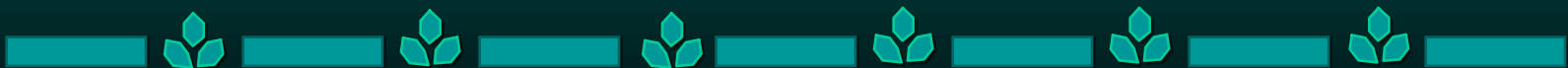
- **Compone una oración**
 - Utiliza la primera letra de cada palabra en la oración, mezcla letras mayúsculas y minúsculas, añade signos de puntuación y dígitos y utilízalo como tu contraseña.
Ej: “Mi perro tiene seis patas.” se convierte en : Mpt6p.
Ej. “Etown — Let Us Correct You!” se convierte en: E-Lucy!
- **Deliberadamente elimina letras**
Ej: “Mississippi” - Contraseña: misasipe
- **Intercala dos palabras o una palabra con números que sean significativos para ti.**
Ej: Tu fruta favorita y un año memorable—”Apple 1993” - Contraseña: ap19p93le



¿Cómo crear buenas contraseñas?

Las contraseñas deben cumplir las siguientes sugerencias:

- **NO** deben contener todo o parte de tu cuenta de acceso (“*username*”).
- Debe contener caracteres de al menos 3 categorías de las mencionadas a continuación:
 - Caracteres en Mayúsculas (A a Z)
 - Caracteres en minúsculas (a a z)
 - Dígitos (0 al 9)
 - Caracteres no alfabéticos (Ej: !, \$, ., %, #)



Notas Importantes

- NUNCA dejes una computadora desatendida cuando se encuentra accedida con tu nombre de usuario y contraseña.
- NUNCA escribas en una hoja tu contraseña, ni tampoco la pongas debajo del teclado o encima del escritorio.
- NUNCA envíes tu contraseña a través del correo electrónico o lo digas por teléfono.
- NUNCA utilices nombres propios especialmente tu nombre u otro nombre.
- NUNCA utilices número representativos a tu persona
(Ej: *El seguro social, dirección, número de casa, etc*)



Notas Importantes

- NUNCA utilices la palabra “Contraseña o Password” como tu contraseña.
- NUNCA utilices caracteres del teclado que se encuentren en secuencia. (*Ej: qwerty, abcabc, abc123*).
- NUNCA utilices contraseñas que sean tan difíciles que no las puedas recordar y necesites escribirlas en un papel.
- Tu nueva contraseña debe diferir substancialmente de tu contraseña anterior.
- NUNCA utilices la misma contraseña para todas las cuentas; esta debe ser única.
- Cambia tu contraseña, al menos, cada seis meses.



“NO te convenzas que proteger tu contraseña es una pérdida de tiempo”

“Utilizar contraseñas es uno de los pasos más importantes para proteger tus datos”

“Selecciona tu contraseña con cuidado”

RECUERDA:

*“Una buena contraseña es fácil de recordar,
pero difícil de encontrar”*



¡¡¡Gracias!!!

Wilmarie Santiago López

Extensión: 5788

Email: wsantiago@uprrp.edu

