

Generación y gestión segura de contraseñas



La contraseña, es una serie de caracteres que pueden ser alfanuméricos que una persona debe introducir para acceder a servicios, dispositivos o cuentas. La gestión de contraseñas suele ser compleja, pero existen recomendaciones y herramientas que lo facilitan.

Sugerencias para generar contraseñas más seguras

- Frases de **4 o más palabras**, que tenga más de 12 caracteres.
- **Que combine** números, mayúsculas y caracteres especiales.
- **Evita usar** información personal como nombres o fechas.



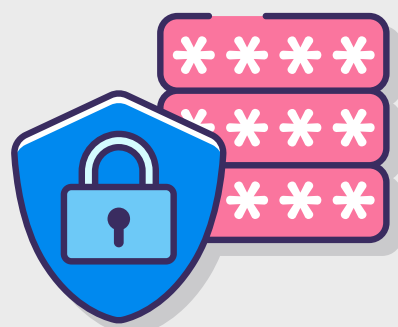
Buenas prácticas

- **Evita usar la misma contraseña** en diferentes accesos.
- **Recuerda cambiar tus contraseñas periódicamente**, cuando alguna haya sido expuesta o vulnerada, o si estás en riesgo debido a alguna investigación o cobertura.
- **Evitar compartir o almacenar contraseñas en medios inseguros** como registros en papel, archivos de texto, compartirlas por mensajes o llamadas telefónicas no cifradas, entre otros.
- **Evita compartir contraseñas**, o **comparte una temporal**.
- Procura **aprender de memoria** las contraseñas más importantes.
- Procura **no usar la opción de recordar contraseñas** en los dispositivos o programas, sobretodo para contraseñas importantes.
- **Entre más practiques** una contraseña será más fácil que la recuerdes.
- **Procura usar gestores de contraseñas** que puedas instalar en tus dispositivos, y evita usar gestores en línea.
- Procura no instalar programas **de procedencia que no puedas verificar como auténtica**, actualiza el sistema y los programas del dispositivo donde guardas tus contraseñas.
- **Evita pulsar tus contraseñas ante miradas o cámaras**.
- Procura utilizar la **doble autenticación (2fa)** cuando sea posible.

Generación y gestión segura de contraseñas



Gestor de contraseñas



Los gestores de contraseñas son programas que **permiten almacenar contraseñas por grupos**, permitiéndonos gestionarlas de manera ordenada, **almacenando las contraseñas en una base de datos cifrada** que solo se puede acceder **introduciendo una contraseña maestra**, y que nos permite añadir características a su gestión.

¿Por qué lo necesito?



- Así **evitarás escribir tus contraseñas** en alguna libreta, o elegir la opción de guardar contraseña.
- No tienes que pasar más tiempo **intentando recordar y escribir tus contraseñas** para acceder a todos tus sitios.
- Porque tampoco es seguro que dejes tus **sesiones abiertas** en tus dispositivos para ahorrarte ese tiempo, ya que en equipos sin cifrado de sistema operativo es posible acceder a la cuenta de usuario, pudiendo así acceder también a sesiones abiertas en el dispositivo.

Programas de gestión de contraseñas que facilitan el resguardo de los accesos en entornos digitales.

Nosotros recomendamos:



KeePassXC. Gestor de contraseñas multiplataforma (Linux, Mac, Windows). Descarga el programa desde su sitio oficial: <https://keepassxc.org/>

KeePassXC-Browser. Complemento oficial del navegador para el administrador de contraseñas de KeePassXC para Firefox, Chrome y Edge.

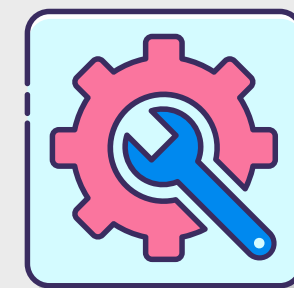


KeePassDX. Gestor de contraseñas de código abierto gratuito para Android. Descarga directamente de la tienda PlayStore.



Strongbox. Gestor de contraseñas recomendado por KeePassXC para iOS. En 2018 se hizo compatible con KeePass debido a su amplia comunidad. Descarga directa desde AppStore.

Configuraciones recomendadas:



- **Activa** **Limpiar portapapeles después de x segundos.**
- **Activa** **Bloquear base de datos tras un periodo de inactividad de x segundos.**
- **Desactiva** **Mostrar contraseñas en texto claro por defecto.**
- Ayúdate con el gestor **asignando caducidad a tus contraseñas**, así sabrás cuando es el momento indicado para cambiarlas.
- **Realiza respaldos** de tus bases de datos y mantenlos sincronizados.
- Después de instalar KeePassXC-Browser, **habilita la sincronización con el buscador.**

Fuentes:

<https://tierracomun.org/slides/keepassxc/>, https://talleres.tierracomun.org/guias/guia_keepassxc.pdf,
https://talleres.tierracomun.org/guias/guia_keeppassdx.pdf, <https://ssd.eff.org/es/module/c%C3%B3mo-usar-keepassxc>,
<https://milpadigital.org/milpadigital-7/>, <https://keepassxc.org/>, <https://www.keeppassdx.com/>, <https://strongboxsafe.com/>