

Hoy es el Día Mundial del Password, instancia para concientizar sobre su uso:

# Los seis errores más comunes que se cometen a la hora de crear y usar una contraseña

Los expertos también entregan consejos para lograr que sea segura, por ejemplo, utilizando las primeras letras de una canción, pero sin las vocales.

ALEXIS IBARRA O.

Hoy se celebra el Día Mundial del Password o Contraseña, una efeméride que busca concientizar a la ciudadanía sobre la importancia de gestionar correctamente las claves digitales. Acá, expertos nacionales y latinoamericanos dan una mirada crítica en relación a los errores más comunes que realizan los usuarios. Además, entregan recomendaciones para crear contraseñas que sean prácticamente infranqueables y dan consejos de cómo almacenarlas en forma segura.

## 1 Muy débiles y predecibles

A pesar de que se hacen chistes y memes con claves predecibles como "12345" o "qwerty" (orden de las letras en el teclado), en los rankings de contraseñas más usadas, aún ambas siguen apareciendo entre las 10 primeras. Eso habla de que los usuarios no le dan mayor importancia a tener una contraseña segura, más bien buscan algo fácil de recordar.

"Otro de los errores es emplear palabras o datos relacionados con el usuario, como el nombre y apellido, el RUT, la fecha de nacimiento o dirección", dice Francisco Fernández, gerente general de Avantiq Chile, empresa de seguridad informática.

Esto es una mala idea porque es "muy fácil encontrar en internet información relacionada con el RUT o fecha de nacimiento de una persona. Asimismo, existe todo un mercado negro donde se venden bases de datos con domicilios, correos electrónicos, números de teléfonos, etc.", agrega Fernández.

Los ciberdelincuentes realizan ata-



Las contraseñas son las llaves de la vida digital. Así como abren puertas, también pueden abrir la entrada a ciberdelincuentes que buscarán datos y dinero.

## Para probar si es buena

Una clave buena debe tener entre 10 a 12 caracteres, mezclar letras mayúsculas y minúsculas y, además, añadir signos. La herramienta <https://password.kaspersky.com> permite saber si la contraseña cumple con ciertas reglas y si ha sufrido una fuga de datos conocida.

ques llamados de fuerza bruta, "consistentes en probar todas las combinaciones posibles a través de la utilización de algoritmos o de diccionarios de palabras y claves comunes", explica Fernández, por lo que hacer combinaciones de palabras tampoco evita el problema.

La recomendación, entonces, es evitar claves simples y aquellas que tengan información personal. Una forma ingeniosa de hacerlas es elegir un verso de una canción y usar solo las consonantes y agregando un signo al inicio o al final: así será segura y fácil de recordar.

## 2 Reciclarlas para distintos sitios y servicios

Martina López, investigadora de Seguridad Informática de ESET Latinoamérica, dice que el reciclado de contraseñas entre varios servicios, sitios y aplicaciones conlleva peligro. "Esto causa que se vean todos vulnerados, si solo uno de ellos se ve comprometido".

"Una única contraseña filtrada no

solo desbloquea una cuenta: puede convertirse en la llave maestra para acceder a toda una identidad digital", agrega Carla Roncato, VP de Identidad en WatchGuard. A pesar de ser engorroso, la recomendación es hacer pequeñas variaciones en las contraseñas o usar otras totalmente distintas para cada servicio, y en ningún caso usar la misma para todo.

## 3 Almacenar las claves en libretas o en un archivo del bloc de notas digital

Si las personas de más edad suelen anotar todas las contraseñas en una libreta que guardan en un cajón, los más jóvenes no lo hacen mejor ya que solo reemplazan la libreta por un archivo de Notepad o una nota en el celular.

"El almacenamiento de contraseñas en notas físicas, archivos de texto o incluso capturas de pantalla las vuelve fácilmente accesibles para un cibercriminal, ya sea por el robo físico del dispositivo o por una infección con un código malicioso", dice López. Así, si se

roban el computador de la casa, un delincuente avezado puede también buscar la libreta de contraseñas o, al robar un celular o notebook, rastrear un archivo que tenga una lista de ellas.

Existen aplicaciones llamadas gestores o administradores de contraseñas que no solo las almacenan, "algunos, incluso, tienen integrado generadores de credenciales robustas", agrega López.

## 4 Ocuparlas en dispositivos de uso compartido

Un error común es usar claves que son importantes (como las del banco) en computadores de uso compartido o en que se use una wifi pública. Muchas veces, dice López, hasta se dejan las sesiones iniciadas, o contraseñas "recordadas" o almacenadas en esos computadores o dispositivos.

## 5 No acompañarla con la autenticación de doble factor

Otro de los errores más comunes que realizan los usuarios, dice Fernán-

dez, es no habilitar la autenticación en dos factores.

Esta característica puede habilitarse en cuentas de correos, redes sociales o sitios bancarios, entre otros. Básicamente piden que junto a la clave se introduzca un código que se manda por SMS o email.

## 6 Evitar evolucionar a tecnologías más modernas

"El Día Mundial de la Contraseña no debe centrarse únicamente en crear contraseñas más seguras, sino en visualizar y avanzar hacia un futuro en el que las contraseñas sean innecesarias", dice Alejandro Botter, ingeniero especialista para Latinoamérica de Check Point Software.

En ese sentido, recomienda usar otras formas de autenticación como la biometría (reconocimiento del rostro o la huella) o los *passkeys*, tecnología reciente que ya usa Google, por ejemplo, y que a diferencia de las contraseñas es resistente a ataques en línea como el *phishing*.



Entre los descubrimientos también se halló un depósito de ánforas almacenadas en un sótano usado como despensa, así como un cucharón, una jarra, un jarrón de mimbre y una copa de concha.

## Tras la erupción del Vesubio: Revelan detalles de cómo vecinos de Pompeya intentaron salvarse

Análisis demostró que habitantes se encerraron en la pieza de una casa y bloquearon la habitación con una cama.

EFE

Una investigación publicada ayer reconstruye cómo los residentes de una casa de la antigua Pompeya intentaron salvarse de la erupción del Vesubio que destruyó la urbe el 79 d.C., encerrándose en una habitación bloqueada con una cama, en "los últimos momentos de una vida interrumpida bruscamente", reveló el parque arqueológico.

Los hallazgos, revelados en una reciente excavación, arrojaron la existencia de "una cama torcida para bloquear la puerta del dormitorio con el fin de protegerse de la furia del Vesubio, los restos de algunas víctimas y objetos cotidianos", dice un comunicado.

La "Casa de Elle y Friso", ya documentada en 2018, se llama así por la pintura mitológica que se encontró en una de sus salas. La vivienda fue excavada y restaurada para ser expuesta pronto al pú-

blico, y entre sus espacios hay un atrio, un dormitorio, una sala de banquetes y una habitación con techo y apertura en el centro "para el paso del agua de lluvia".

Fue desde esta apertura por donde pudieron haber entrado los fragmentos de piedra volcánica "que caían como lluvia en el interior de la casa durante las primeras fases de la erupción".

"Las víctimas halladas habían intentado protegerse refugiándose en una estancia, bloqueada con una cama", indica el comunicado.

Fue posible reproducir el molde de la cama tras identificar huecos en la ceniza solidificada formados tras la descomposición orgánica de la madera. También se encontraron restos de al menos cuatro individuos, incluido un niño, al que probablemente pertenecía un amuleto de bronce que en la época solían llevar los varones hasta la edad adulta.

Físico creó proyecto inspirado en su experiencia:

# Con realidad virtual logran disminuir los niveles de ansiedad de pacientes terminales

La idea de esta herramienta, que también usa meditación, es reducir el miedo que se genera al pensar en la muerte y, en cambio, verla como un momento de transición y paz. Los resultados fueron publicados en una revista científica.

CONSTANZA MENARES

Hace casi 20 años, David Glowacki, físico estadounidense y PhD en Física Molecular, vivió una experiencia extrema.

"Tuve un accidente mientras caminaba por una montaña. Me caí y sufrí múltiples traumas graves en el cuerpo, con muchos huesos rotos y laceraciones severas. Como resultado del impacto, mis pulmones comenzaron a llenarse de sangre y, poco a poco, se me hizo más difícil respirar, como si estuviera ahogándome bajo el agua", explica.

Pese a ello, la vivencia no fue aterradora, dice hoy. "Durante ese tiempo recuerdo que mi conciencia se separó de mi cuerpo, y pude percibir cómo una luz pulsante, cuya intensidad aumentaba levemente con cada inhalación y disminuía con cada exhalación. No sentí miedo ni ansiedad. En cambio, recuerdo una profunda sensación de paz trascendental, junto con una especie de curiosidad sobre lo que sucedería después".

Afortunadamente, el investigador fue rescatado y sobrevivió, pero comenta que ese día lo dejó marcado de una manera profunda, con una gran sensación de paz en relación al pensar en la muerte. Fue precisamente esta historia la que lo inspiró a desarrollar "Numadelic", un proyecto que utiliza la realidad virtual (RV) para recrear la sensación de experiencias cercanas a la muerte en personas con enfermedades terminales, que desarrolla en el Centro Singular de Investigación en Tecnologías Inteligentes (CiTIUS) de la U. de Santiago de Compostela (España).

"Muchas personas tienen miedo a la



El doctor en Física Molecular, David Glowacki es el investigador principal del proyecto que se desarrolla en la U. de Santiago de Compostela.

muerte porque la ven como un fin definitivo. Este proyecto invita a las personas a reimaginar la muerte, no como un fin, sino como un punto de transición hacia el descanso", explica Glowacki.

Para el diseño de la herramienta también se consideraron testimonios de "acompa-

ñantes de fin de vida" o doulas, además se analizaron estudios de personas que habían vivido experiencias similares.

La idea, específica el experto, es que la RV se transforme en una herramienta terapéutica en aquellos pacientes en fase terminal y sus familias para el aliviar el miedo, la ansiedad, la depresión y el aislamiento social que pueden estar enfrentando.

El proyecto funciona con lentes de realidad virtual. El paciente tiene primero una meditación guiada. Luego, con algunas luces de estética abstracta se intenta llevarlo a una experiencia conocida como "autotrascendencia". "Esta es un momento en que una persona siente que va más allá de su identidad o sentido de sí misma, conectándose con algo más grande, ya sea el universo, la naturaleza, la conciencia colectiva o incluso una dimensión espiritual", explica la neurocientífica chilena Catherine Andreu, investigadora posdoctoral en el Laboratorio de Realidades Intangibles del CiTIUS y parte del proyecto Numadelic.

Y añade: "Esta innovación no solo puede ser útil para enfermos terminales. Si vemos las estadísticas, la mayoría de las personas, incluso las sanas, tienen temor a la muerte, o cierto nivel de ansiedad frente a ella, por lo que Numadelic podría ser útil para todos, para sentirnos preparados porque ese momento nos llegará".

Glowacki explica que el equipo de trabajo publicó un artículo en la revista *Frontiers* donde se muestra que las experiencias de RV de Numadelic han mejorado notablemente el bienestar de 15 personas con diagnósticos terminales.