







# COMPRUEBA LA SEGURIDAD DE TUS CUENTAS Y PROTÉGELAS



Experiencia  
**SENIOR**

Seguro que tienes varias cuentas creadas para diferentes servicios, como tu correo o alguna red social, pero, **¿son tus cuentas lo suficientemente seguras?**












Rellena la tabla y comprueba con los ejemplos de una cuenta segura e insegura si hay alguna medida que debas corregir para añadir una capa extra de seguridad y proteger tus cuentas. Puedes basarte en el siguiente ejemplo:

| Cuenta                                                                                     | ¿Cómo proteges el acceso?                                                                              | ¿Tienes activada la verificación en dos pasos o seguridad extra?                                            | ¿Cuánta información personal se almacena?                                                                                    | ¿Utilizas una contraseña robusta?                                                      | ¿Otras personas conocen tu contraseña?                                                  | ¿Usas la misma contraseña en otro servicio?                                             | ¿Hace cuánto tiempo que no cambias la contraseña? |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  Gmail    |  Usuario y contraseña |  Verificación en dos pasos | Correos personales, datos de mis contactos, archivos adjuntos (contratos, fotografías y vídeos personales)                   |  Sí |  No  |  No  | 3-4 meses                                         |
|  Facebook |  Usuario y contraseña | No                                                                                                          | Nombre, dirección, correo, lugar de trabajo y aficiones, datos de mis contactos, mensajes personales y fotografías y vídeos. | No                                                                                     |  Sí |  Sí | 8 años                                            |

En el ejemplo podemos ver dos cuentas comunes, como son una cuenta de Gmail y otra de Facebook. **Ambas contienen información muy sensible y personal** y se accede mediante un usuario y contraseña.

Sin embargo, si nos fijamos en el resto de celdas, veremos cómo **la cuenta de Gmail está mucho más protegida que la de Facebook**, al contar con una contraseña robusta, verificación en dos pasos para evitar que terceros accedan a la cuenta y, además, evita compartir la cuenta y la clave con otros servicios y actualiza las credenciales cada poco tiempo.

\*No escribas tu clave, solo SI / NO









| Cuenta <sup>1</sup>                                                                               | ¿Cómo proteges el acceso?<br>***** | ¿Tienes activada la verificación en dos pasos o seguridad extra? <sup>2</sup> | ¿Cuánta información personal se almacena? | ¿Utilizas una contraseña robusta? | ¿Otras personas conocen tu contraseña? | ¿Usas la misma contraseña en otro servicio? | ¿Hace cuánto tiempo que no cambias la contraseña? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Gmail            |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Facebook         |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Móvil            |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Usuario Windows  |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Wi-Fi            |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Router           |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Amazon           |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Banco            |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Twitter          |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| WhatsApp        |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |
| Netflix        |                                    |                                                                               |                                           |                                   |                                        |                                             |                                                   |

<sup>1</sup> ¿Cuántas cuentas tienes? Añade las que recuerdes y completa la información.

<sup>2</sup> Además de la contraseña, varias cuentas y servicios permiten añadir una capa extra de seguridad mediante la verificación en dos pasos u otra medida con la que evitar que terceros puedan acceder a nuestra cuenta.

<sup>3</sup> Nuestra información personal no es solo los datos utilizados para crear la cuenta, **sino también la que compartimos con el uso diario de la misma.**

\*No escribas tu clave, solo **SI / NO**

| <br>Cuenta <sup>1</sup> | <br>¿Cómo proteges el acceso? | <br>¿Tienes activada la verificación en dos pasos o seguridad extra? <sup>2</sup> | <br>¿Cuánta información personal se almacena? | <br>¿Utilizas una contraseña robusta? | <br>¿Otras personas conocen tu contraseña? | <br>¿Usas la misma contraseña en otro servicio? | <br>¿Hace cuánto tiempo que no cambias la contraseña? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |

¿Has terminado de rellenar la tabla? Ahora es momento de que compares con el ejemplo y analices si tus cuentas están correctamente protegidas. Si no utilizas una contraseña robusta y no sigues buenas prácticas relacionadas con la protección de tus cuentas, como compartir la clave con otras personas, usar la misma contraseña en otros servicios, no actualizar la contraseña o no disponer de un método de seguridad extra, **entonces tu cuenta no está lo suficientemente protegida y corre el riesgo de ser atacada. ¡Ponte manos a la obra para solucionarlo!**

Recuerda que ponemos a tu disposición la **Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, 017**, gratuita y confidencial, para resolver tus dudas sobre algunos conceptos de esta tabla o cualquier cuestión relacionada con la ciberseguridad.