

Seguridad cibernética: 5 estrategias para proteger datos personales

Estrategias ciberseguridad.

La profesora Jessica Zúñiga explicó 5 estrategias de ciberseguridad para la protección y gestión de tus datos personales

24/03/2025

Marlene González

ENVATO

¿Cómo puedes **proteger tus datos personales** de un ciberataque?, ¿qué pasos debes seguir en caso de encontrarte en una **situación vulnerable**?

Jessica Zúñiga, profesora de la [EGADE Business School Monterrey](#), compartió algunos tips para el manejo y protección de tus datos personales en el **espacio cibernético**.

Esto durante el taller ***Mujeres Ciberseguras: protegiendo datos en un mundo digital***, celebrado el pasado viernes 21 de marzo en [campus Monterrey](#).



Jessica Zúñiga, profesora de la EGADE Business School Monterrey. Foto: Marlene González.

*“La ciberseguridad no tiene que ver únicamente con aspectos técnicos, también se refiere a aspectos estratégicos, de regulaciones y **acciones preventivas** que tenemos que ejecutar para garantizar que los datos estén protegidos”, explicó.*

Este taller fue realizado en el marco de actividades de [Womentum](#), congreso realizado con el objetivo de promover el liderazgo, la seguridad, el bienestar y el autoconocimiento de las mujeres.

“Acude a especialistas en ciberseguridad si la situación lo requiere”.

A continuación, te presentamos **5 estrategias clave de protección de datos** que compartió la profesora.

Crea contraseñas robustas

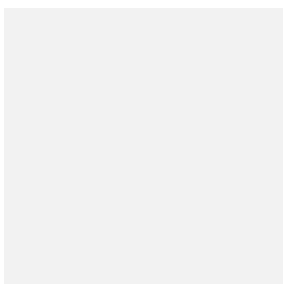
Utilizar combinaciones de más de **12 caracteres con símbolos, números y mayúsculas**, además de activar la autenticación de 2 factores brinda una capa extra de seguridad, aseguró la especialista.

*“Un ejemplo de esto es que pueden colocar **una frase** que sea muy fácil de recordar para ustedes, por ejemplo, ‘estoy guapo’, pero en lugar de la ‘e’ coloquen un número 3.*

“La idea es que jueguen y combinen caracteres, esto ayudará a fortalecer sus contraseñas y es más difícil ser víctimas de un hackeo”, explicó.

Destacó que solo el **30 % de los ciber riesgos** se mitigan a partir de implementar este tipo de herramientas.

Sin embargo, el otro 70 % depende de la **conciencia** que se tenga sobre el uso de la tecnología y de la desconfianza que tenemos en nuestra huella digital.



Cifra tu información

El uso de la **nube informática**, red de servidores en los que podemos alojar nuestros archivos, nos obliga a hacer uso de herramientas que protejan lo que compartimos en el ciberespacio.

*“Protege archivos sensibles con herramientas confiables, cuando subas tus archivos procura que sea a sitios que cuenten con **One Time Password (OTP)** y la doble*

autenticación.

*“También es indispensable mantener una actualización constante de tus equipos digitales. Algo que no debe faltar es un buen antivirus, incluso un administrador de contraseñas como **Proton Pass**”, detalló.*

“La idea es que jueguen y combinen caracteres, esto ayudará a fortalecer sus contraseña”.

Documenta, bloquea y reporta

La profesora explicó que ante el nivel y el tipo de extorsiones digitales que se viven actualmente, sobre todo en torno al **acoso digital de las mujeres**, es importante saber que ya existen artículos penales que defienden sus derechos ante estas situaciones.

*“Los cibercriminales buscan explotar nuestras vulnerabilidades, hoy es muy común encontrar **contenido falso**, creado a través de la inteligencia artificial con el que se busca afectar a alguien.*

“Si te encuentras en una situación de riesgo, guarda todos los mensajes y comunicaciones amenazantes”, dijo.

Utilizar las herramientas de las plataformas para bloquear al agresor es otro de los pasos a seguir, agregó, además de **denunciar** el contenido inapropiado.

*“Uno de los pasos inmediatos es documentar todo a través de **capturas de pantalla** incluyendo fecha, hora y URL”, afirmó.*



El taller en ciberseguridad se llevó a cabo el pasado viernes 21 de marzo en campus Monterrey. Foto: Marlene González.

Denuncia y busca apoyo

Comunicar la situación a personas de confianza para que no enfrentes solo la **vulnerabilidad** es esencial, destacó Jessica Zúñiga.

*“Acude a especialistas en ciberseguridad si la situación lo requiere, los pasos legales para denunciar en México son: **acudir al Ministerio Público y presentar evidencias.***

*“En el Código Penal Federal se establecen condenas de entre **4 a 6 años de prisión** por cometer este tipo de delitos, de ahí la importancia de denunciar”, detalló.*

"La ciberseguridad también se refiere a aspectos estratégicos, de regulaciones y a acciones preventivas".

Solicita medidas de protección

Puedes pedir **restricciones de contacto** o acercamiento si te sientes amenazado, además de solicitar un seguimiento del caso a las autoridades.

"Mantente en contacto sobre el avance de tu denuncia, siéntete seguro de levantar la mano, de reportar."

*"Protejan sus datos personales y no tengan miedo de **alzar la voz**, de nosotros depende que los cibercriminales no sigan ejerciendo este tipo de acciones", puntualizó.*

Con información de Marlene González.

LEE MÁS:



La docente Elvia Rosas utiliza la tecnología con el fin de atender problemáticas de la



conecta.tec.mx • Luis Mario García • Mar 19