

MENTE

**Sabes lo que
tienes que hacer.
¿Por qué no
lo haces?**

FUERA DE LAS PANTALLAS

Para el trader que ya sabe trading y sigue perdiendo: **hábitos, acciones y práctica**, con lo que dicen los que más han estudiado esto.

HÁBITOS

ACCIONES

PRÁCTICA

No te falta información

Ya sabes trading. Sabes que hay que respetar el plan y la gestión de riesgo. Y aun así **sigues fallando el plan y rompiendo el riesgo**. Eso no es falta de conocimiento: es la brecha entre lo que **quieres** y lo que **haces**.

«El análisis de mercado no es el camino a resultados consistentes. No resuelve los problemas que crean la falta de disciplina y de confianza.»

Mark Douglas · Trading in the Zone (2000), traducción



~~PLAN DE TRADING~~

Lo tienes. Lo conoces. Lo saltas.



~~GESTIÓN DE RIESGO~~

Sabes el número. Lo mueves igual.



Esta guía no te enseña más trading. Te enseña a **hacer lo que ya sabes**.

¿POR QUÉ PASA ESTO?

Tu cabeza juega en tu contra

No es un defecto tuyo: es el comportamiento humano por defecto. Y está medido.

2×

Una pérdida duele el doble de lo que alegra una ganancia igual

Kahneman & Tversky · Prospect Theory (1979); $\lambda \approx 2,25$ en Tversky & Kahneman (1992)

60%

más probable vender una operación ganadora que una perdedora

Odean · Journal of Finance (1998), 10.000 cuentas reales

Traducido a tu cuenta: **cortas la ganancia y dejas correr la pérdida**. Corres el stop y cierras antes del objetivo. Es exactamente lo contrario de tu plan, y lo haces sin decidirlo.

«No operas los mercados. Operas tus creencias sobre los mercados.»

Van K. Tharp · Super Trader (2009), traducción

POR ESO

El éxito se logra fuera de las pantallas

Más horas frente al gráfico no arreglan la brecha.
Los datos dicen lo contrario:

OPERAR MÁS = GANAR MENOS

01

66.465 cuentas: quienes más operaban ganaron 11,4 % anual frente al 17,9 % del mercado. **Barber & Odean (2000)**

LA PANTALLA NO ENSEÑA SOLA

02

De quienes persistieron más de 300 días haciendo day trading, el 97 % perdió, sin evidencia de aprendizaje con el tiempo. **Chague, De-Losso & Giovannetti (2020)**

EL TRABAJO ESTÁ AQUÍ AFUERA

Lo que cambia tu resultado se decide **antes de abrir la plataforma**: tus hábitos, tus acciones y tu práctica. Vamos una por una.

Diseña el sistema, no la motivación

43%

de lo que haces cada día es
hábito repetido en el mismo
contexto

Wood, Quinn & Kashy (2002)

66

días de mediana para que una
conducta sea automática (no
21)

Lally et al. (2010), rango 18–254

«No subes al nivel de tus metas. Caes al
nivel de tus sistemas.»

James Clear · Atomic Habits (2018), traducción

TRES HÁBITOS QUE SÍ MUEVEN LA AGUJA

ANTES DE ABRIR

01

Lees tu plan en voz alta. Ancla: «cuando abro la plataforma, leo el plan». **Fogg**: hazlo tan pequeño que no necesite motivación.



LÍMITE DIARIO ESCRITO

02

Cuánto pierdes hoy como máximo. Escrito, no en la cabeza. **Elder** usa 2 % por operación y 6 % al mes.



AL CERRAR, TRES LÍNEAS

03

Diario de tres líneas (página 08). **Wood**: quita fricción a lo bueno y ponle fricción a lo malo.



Reglas «si... entonces», no buenas intenciones

Una intención («voy a respetar el stop») se negocia en caliente. Una regla «si X, entonces Y» **decide por ti antes de que aparezca la emoción.**

0,65

efecto medio-grande de los planes «si-entonces» sobre cumplir lo que te propones

Gollwitzer & Sheeran (2006), meta-análisis de 94 estudios

TUS TRES REGLAS MÍNIMAS

SI el precio toca mi stop → **ENTONCES** cierro sin mirar el gráfico.

SI llevo dos pérdidas seguidas → **ENTONCES** apago la plataforma hasta mañana.

SI el setup no cumple mi checklist → **ENTONCES** no opero, aunque «se vea bien».

«Define tu riesgo. Nunca definas tu recompensa.»

Tom Hougaard · Best Loser Wins (2022), paráfrasis

El ejercicio de las 20 operaciones

Practicar no es mirar más gráficos. Es **repetir la ejecución con objetivo, feedback y corrección**: eso es práctica deliberada (Ericsson, 1993). Douglas lo convierte en un ejercicio concreto:

20 operaciones seguidas.
La misma regla.
Cero desviaciones.

TAMAÑO MÍNIMO

- 01** Practicas ejecución, no resultado. Steenbarger: reduce el tamaño hasta que la emoción no mande.

ANOTA CADA DESVIACIÓN

- 02** Cada vez que no hiciste lo que decía la regla es el dato más valioso de tu semana.

REPLAY Y BACKTEST

- 03** Fuera de horario de mercado: mismas señales, cien veces, sin dinero en juego.

Fuentes: Douglas, *Trading in the Zone* (2000), cap. 11 · Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993) · Steenbarger, *Enhancing Trader Performance* (2006).

No busques la **mejor** estrategia

Buscar «la estrategia definitiva» es la forma más cómoda de no practicar ninguna. La mayoría de estrategias funcionan si se ejecutan igual cien veces. **Coge una que sea sencilla para ti.**

01

ESCOGE

Una estrategia sencilla, con reglas que puedas escribir en cinco líneas.



02

PRACTICA

Las 20 operaciones. Tamaño mínimo. Cero desviaciones.



03

EJECUTA

Con tus reglas si-entonces. El resultado de cada operación no es tu problema; la ejecución sí.



«Cuanto más seguía mis reglas, más confiaba en mí mismo.»

Mark Douglas · The Disciplined Trader (1990), traducción

Y listo. La confianza no viene antes de ejecutar: **viene de ejecutar.**

El diario de tres líneas

Dos minutos al cerrar. Juzga la **decisión**, no el resultado (Annie Duke lo llama «resulting»: creer que una operación fue buena solo porque ganó).

ANTES DE ENTRAR

¿Cumple mi checklist? **Sí / No** · ¿Cuánto arriesgo? ____ %

DURANTE

¿Qué sentí? _____ (la emoción es un dato, no una orden — Shull)

AL CERRAR

¿Ejecuté el plan tal cual? **Sí / No** · Resultado, aparte: ____ R

Una cosa que hago distinto mañana: _____

«Muéstrame un trader con buenos registros y te mostraré un buen trader.»

Alexander Elder · *The New Trading for a Living* (2014), traducción

Steenbarger (*The Daily Trading Coach*, 2009): cada entrada del diario termina en una acción concreta. Duke, *Thinking in Bets* (2018).

Fuera de la pantalla, en seis casillas

HÁBITOS



Plan escrito y leído antes de abrir la plataforma



Riesgo por operación y límite diario definidos

escritos, no en la cabeza



ACCIONES



Tres reglas si-entonces: stop, racha y checklist



Diario de tres líneas al cerrar la sesión



PRÁCTICA



Ejercicio de 20 operaciones al tamaño mínimo



Revisión semanal con día y hora fijos

Steenbarger: de práctica suelta a proceso



GUARDA ESTA PÁGINA

Lo que **no** te voy a decir

Mucho contenido de «mentalidad» repite frases que suenan bien y no tienen respaldo. Estas son las cuatro más comunes:

~~«UN HÁBITO SE FORMA EN 21 DÍAS»~~



Viene de un cirujano plástico de 1960. Medido: mediana de 66 días, rango 18–254 (Lally, 2010).

~~«TU CEREBRO REPTILIANO TE SABOTEA»~~



El modelo del cerebro triuno está refutado (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020).

~~«LA PSICOLOGÍA ES EL 90 % DEL TRADING»~~



Es una frase de autor, no un dato. Lo medible es la brecha entre lo que decides y lo que haces.

~~«10.000 HORAS TE HACEN EXPERTO»~~



Ericsson nunca fijó esa cifra. La práctica deliberada explica ~14 % de la varianza (Macnamara, 2014): manda la calidad, no las horas.

Lo que sí está medido cabe en esta guía: **reglas si-entonces, hábitos anclados, práctica deliberada y registros.**

¿TE SIRVIÓ ESTA GUÍA?

Esto se trabaja todos los días

En mi canal de Telegram comparto cómo aplico esto en mi rutina: mis reglas, mis revisiones y contenido educativo que no subo a redes.

Únete al canal

<https://t.me/+ooc19N0iQzk1MGFh>

Fuentes citadas: Douglas, *The Disciplined Trader* (1990) y *Trading in the Zone* (2000) · Steenbarger, *Enhancing Trader Performance* (2006), *The Daily Trading Coach* (2009), *Trading Psychology 2.0* (2015) · Tharp, *Super Trader* (2009) · Hougaard, *Best Loser Wins* (2022) · Shull, *Market Mind Games* (2012) · Elder, *Come Into My Trading Room* (2002), *The New Trading for a Living* (2014) · Kahneman & Tversky, *Econometrica* (1979); Tversky & Kahneman, *J. Risk & Uncertainty* (1992) · Odean, *J. Finance* (1998) · Barber & Odean, *J. Finance* (2000) · Chague, De-Losso & Giovannetti, SSRN (2020) · Gollwitzer, *American Psychologist* (1999); Gollwitzer & Sheeran (2006) · Wood, Quinn & Kashy, *JPSP* (2002) · Lally et al., *Eur. J. Soc. Psych.* (2010) · Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, *Psych. Review* (1993); Macnamara et al., *Psych. Science* (2014) · Clear, *Atomic Habits* (2018) · Fogg, *Tiny Habits* (2019) · Wood, *Good Habits, Bad Habits* (2019) · Duke, *Thinking in Bets* (2018) · Cesario, Johnson & Eisthen, *Curr. Dir. Psych. Sci.* (2020).

Aviso: este material es exclusivamente educativo y refleja mi opinión y mi experiencia personal. No es asesoría financiera ni una promesa de resultados. El trading con apalancamiento implica riesgo de pérdida; nunca operes dinero que no puedas permitirte perder. Las citas y estudios mencionados pertenecen a sus autores.