

Advertencia de riesgo

Os recomendamos leer

- Cualquier consejo, comentario o información proporcionada es meramente informativa. No toma en cuenta sus circunstancias personales. Por favor no invierta basándose únicamente en esta información. Al ver cualquier material, información o herramientas proporcionados está usted de acuerdo en que esto es material educativo general y no hará a ninguna persona o entidad responsable de la pérdida o daños que resulten del contenido, consejos o comentarios generales aquí proporcionados.
- Futuros, Contratos por Diferencias (CFDs), Opciones, y transacciones de divisas al contado o de crédito, tiene gran potencial de ganancias, pero también un gran potencial de riesgo. Usted debe ser consciente de los riesgos y estar dispuesto a aceptarlos para poder invertir en los mercados con productos apalancados tales como CFDs. No opere con dinero que no pueda permitirse perder. No se garantiza que cualquier cuenta pueda lograr beneficios o pérdidas similares a los expuestos.

GESTIÓN EMOCIONAL

Psicotrading: cómo evitar operar por impulsos y emociones.
El autosabotaje como principal obstáculo del éxito.



Objetivos de la clase

¿Qué vamos a ver durante esta clase?

1. Cómo podemos controlarnos.
2. Gana/pierde el trader, no el sistema.
3. Mecanismos de defensa ancestrales.
4. Ver el trading como amenaza.
5. A qué emociones nos enfrentamos

Psicotrading

Vamos a empezar entendiendo cómo funciona nuestra cerebro al hacer trading:

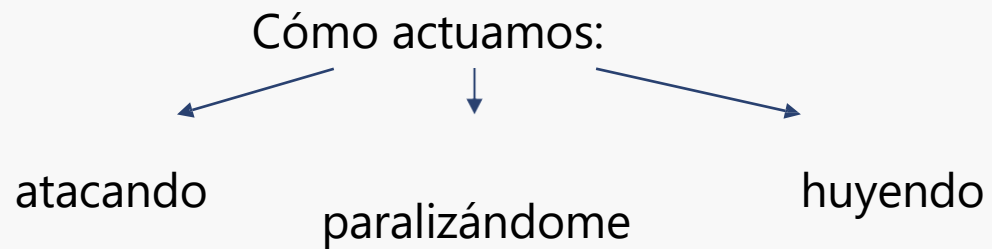
- El “yo” que analiza es diferente al “yo” que ejecuta.
- La mente con la que llegamos al trading esta condicionada con una serie de estructuras cognitivas funcionales para defendernos de las amenazas.
- Perder siempre es amenaza.

Nuestro cuerpo se inunda de adrenalina, aumenta la presión sanguínea y aumentará la glucosa para usarla como combustible para pelear o huir



Amenaza real=amenaza del trading

Veamos un ejemplo y las consecuencias normales:



Tú no eres quien opera

Sabes lo que debes hacer, y haces lo contrario:

- Saltas de forma impulsiva al mercado.
- Tomas beneficios antes de tiempo.
- Mueves tus stops.
- Parece que hay más de un protagonista: uno que analiza, y otro que actúa en el mercado.

Misma persona, diferentes traders: uno calculador, lógico, otro emocional, impulsivo (miedoso)



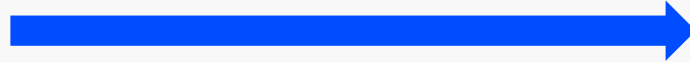
Acertijo:

Un café y una pasta cuestan 1,10 euros. El café cuesta 1 euro más que la pasta. ¿Cuánto cuesta la pasta?



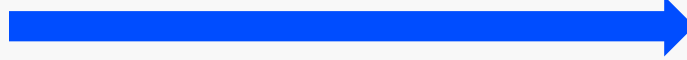
Acertijo:

Respuesta rápida



La pasta vale 10 céntimos y
el café 1 euro

Respuesta sosegada



La pasta vale 5
céntimos

**RESULTADO
FINAL**

Hay dos formaciones mentales que viven dentro de nosotros. La 1, es la rápida, emocional y subconsciente. La otra es lenta, calculadora, y se activa cuando hacemos un esfuerzo positivo.

Fallos por una mala gestión emocional

Vamos a empezar entendiendo cómo funciona nuestro cerebro al hacer trading:

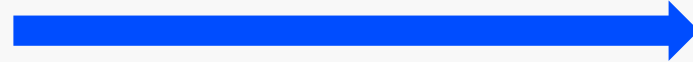
- Dilatas los stops.
- Tomas entradas que no están definidas en tu plan de trading.
- Sales rápidamente de tus operaciones ganadoras.
- No haces backtesting

Tienes que ir corrigiendo uno a uno. Esto se consigue, tomando consciencia de tu estado emocional una vez dentro del mercado. ¿Estas tenso o alterado? Esa es la carga emocional a evitar



Cuerpo tenso=mente tensa

Relajarse



Aprender a tranquilizarse
(respiración, muscular).
Controlar tu parte
emocional.

No hay amenaza



En el trading de un
ganador no hay lugar
ante las amenazas.
Amenaza por perder
dinero, amenaza por
perder la razón

**RESULTADO
FINAL**

No analizar trades individuales y jamás buscar tener razón (el mercado puede hacer lo que quiera). No hay ninguna amenaza en el mercado si tú no la creas.

Cortar pérdidas, dejar correr beneficios

¿Porqué cuesta tanto? Os voy a proponer un ejercicio mental.



Opción 1: Te deben 1.000 euros. Te dan la opción de jugar a cara-cruz. Si sale cara doblas, si sale cruz te quedas a cero.



Opción 2: Debes 1.000 euros. Te dan opción de jugar cara-cruz. Si sale cara te quedas a cero, si sale cruz doblas deuda.

¿Qué elegís?

Cortar pérdidas, dejar correr beneficios

En la opción 1 la mayoría elige quedarse con los 1.000 euros. En el caso 2 la mayoría juega con la esperanza de no deber nada.

Esto es un estudio psicológico hecho con una muestra muy grande, y que expone porque el trader va a tener un reto importante en este tema.



En simulado gano, en real pierdo

En real actua la a

- Buscar excusas en sistemas en vez de sí mismos.
- Evitar emociones automatizando, dejando su sistema ganador en sim de lado.
- Cambiar de forma de leer el mercado.
- Avanzas, retrocedes, avanzas, retrocedes.

Si vas cambiando cada vez que llegan resultados malos nunca vas a mejorar y superar la verdadera barrera, que es eliminar tus impulsos.



En simulado gano, en real pierdo

La diferencia entre operar en simulado y en real, es que en real superaremos la barrera en la que actúa la amígdala (estructura cerebral que se activa ante las amenazas)

SOLUCIONES:



Operando con poco apalancamiento. Ir de menos a más. Que tu mente se acostumbre muy poco a poco.



Piensa en bloques de operaciones. No te dejes llevar por el resultado de operaciones individuales. Siempre mira a medio/largo plazo.



Detectar el momento en que superas el umbral donde la emoción supera a la razón y entrenarlo para poder dominarlo.

Qué tipo de trader eres

Con qué finalidad has llegado a los mercados:

- Emoción, diversión, excitación = **FRACASO**
- El trading de éxito es aburrido (rutinario).
- Acercarse al mercado para sentirse vivo es una condena.

Hay que conseguir llegar al punto que el que te salta un stop lo veas como algo bueno, siempre y cuando, sea bajo tu sistema



Estados de ánimo:

EVIDENCIAS

Afectan a nuestro
trading



Cambian



HUMOR-HORAS DE SUEÑO-
CANSANCIO-EJERCICIO-
ALIMENTACIÓN-NIVEL DE Tensión

OBJETIVO



QUE LOS DIAS MALOS NO SEAN DETERMINANTES

¿Qué emociones nos surgen?

Vamos a ver las emociones más típicas que salen a la luz cuando los operadores estan delante de las pantallas:

- Revancha: quizás el que más daño haga. Enfadarse con el mercado.
- Euforia: exceso de confianza puede provocar ausencia de reglas.
- Falsa esperanza: lo que te hace mover los stops.
- Enajenación y desesperación.



Soluciones

La supervivencia es innata en el ser humano. Luchar por ello es un mecanismo de defensa ancestral, que nos afectará en el trading actual, en forma de auto sabotaje.

La mente humana no está programada para el trading, hay que entrenarla:



Lo primero es tener un sistema con **elementos objetivos**. No dejar lugar a la **improvisación**.



Mide tus resultados. Saca **conclusiones causales**. Elabora un registro de tu operativa.



Elimina tus errores. Has más de lo que funciona y menos de lo que no. Si por ejemplo poner BE no te funciona, no lo hagas.

CONCLUSIÓN



**SI PIERDES POR FALTA DE DISCIPLINA, NO ARREGLARÁS NADA
SABIENDO MÁS DEL MERCADO.**

Recapitulando

En resumen...

- Entender la naturaleza humana aplicada al trading.
- Porqué necesitamos entrenar esto antes que más conocimientos teóricos.
- Amenazas. Entender que no existen.
- Miedo, euforia, venganza, desesperación.
- Soluciones.