

RECURSO ORIGINAL · EDICION 01

De la entrada al aprendizaje

Cuaderno práctico para planificar, registrar y revisar tus operaciones sin esconder lo que pasa por dentro.

DIARIO DE TRADING

No es un sistema para ganar. Es un espacio para tomar decisiones más conscientes, limitar el riesgo y aprender de lo que realmente haces.

Imprime las paginas que necesites o completa las plantillas en una copia digital. Una ficha por operación; una revision semanal para detectar patrones.

Antes de abrir el gráfico

Este cuaderno no predice el mercado. Te ayuda a llegar a una decisión con un plan escrito y a reconocer cuando la emoción está tomando el mando.

La regla de uso es sencilla: escribe antes, registra durante y revisa después. Si completas la ficha solo cuando la operación ya salió bien o mal, la memoria suele editar la historia para proteger el ego.

Tres acuerdos contigo

- ☐ No cambio el riesgo para recuperar una pérdida.
- ☐ Si no puedo explicar mi escenario en una frase, espero.
- ☐ Un resultado ganador no convierte una mala decisión en buena.

Semaforo emocional

ESTADO	PREGUNTA	SIGUIENTE PASO
Verde	¿Puedo aceptar el stop sin moverlo?	Sigo el plan escrito.
Ambar	¿Tengo prisa, miedo o necesidad de recuperar?	Pausa de 10 minutos y releo el riesgo.
Rojo	¿Estoy operando para calmar una emoción?	No abro otra operación. Cierro la plataforma si hace falta.

Importante: esto es material educativo general. No es asesoramiento financiero, senal ni promesa de resultados. El trading apalancado puede producir pérdidas rápidas.

01 · Preparacion de la sesión

Rellena está página antes de buscar una entrada. El objetivo no es tener razon; es saber que dato te haria cambiar de opinion.

Fecha, hora y mercado

¿Que contexto observo? (tendencia, rango, noticias, volatilidad)

Mi escenario en una frase

¿Que confirmaria la idea y que la invalidaria?

Chequeo de entrada

- ☐ Tengo un motivo escrito, no solo una sensacion.
- ☐ Se donde deja de tener sentido la idea.
- ☐ Conozco el coste aproximado y el riesgo monetario.
- ☐ La operación cabe dentro de mi límite diario.
- ☐ Puedo dejarla sin mirar cada minuto.

02 · Riesgo antes que lotaje

Primero decides cuanto puedes perder. Luego calculas el tamaño posible con las especificaciones reales de tu instrumento y proveedor.

Una guía de cálculo general: riesgo monetario = capital de referencia × porcentaje de riesgo decidido. El tamaño de posición depende después de la distancia hasta la invalidación y del valor por punto, tick o contrato. Ese valor cambia entre instrumentos y proveedores; no copies un lotaje de otra persona.

Ejemplo educativo, no recomendación: si el capital de referencia fueran 2.000 € y el límite elegido fuese 0,5 %, el riesgo teórico sería 10 € antes de costes, deslizamiento y posibles diferencias de ejecución. Esto no determina un lote: faltan el instrumento exacto, la distancia al stop y el valor monetario de cada movimiento.

Mi ficha de riesgo

Capital de referencia (no el dinero que necesito recuperar)

Límite de riesgo elegido para esta operación

Punto de invalidación y distancia desde la entrada

Valor por punto/tick confirmado en mi plataforma

Costes, spread y deslizamiento que debo contemplar

Pérdida máxima estimada si el plan falla

Si no puedes completar estas casillas con datos verificables, no tienes una estimación de riesgo fiable.

03 · Ficha de una operación

Completa una copia por cada operación. Anota lo que sabías en ese momento, no lo que descubriste después.

Fecha / hora / activo / marco temporal

Idea inicial y condicion para activarla

Entrada / invalidación / salida prevista (si aplica)

Riesgo monetario previsto / tamaño calculado

¿Que hice mientras estuvo abierta? ¿Respete el plan?

Resultado neto y costes (registrar, no juzgar)

Emocion dominante antes, durante y después

04 · La parte que no sale en el gráfico

Una emoción no invalida tu operativa. Ignorarla si puede empujarte a cambiar reglas, si.

Marca la frase que más se parece a lo que te ocurrió. No busques la respuesta bonita; busca la que te permita reconocer el patrón.

- ☐ Entre tarde porque me dio miedo perderme el movimiento.
- ☐ Corte demasiado pronto para dejar de sentir incertidumbre.
- ☐ Aleje el stop porque no quería aceptar el error.
- ☐ Aumente el tamaño para recuperar una pérdida anterior.
- ☐ Reentre sin una nueva razón escrita.
- ☐ No opere aunque el plan se cumpliera, por miedo al resultado.
- ☐ Respete el plan aunque la operación terminara en pérdida.

¿Que senti en el cuerpo o en la cabeza?

¿Que necesitaba en ese momento: certeza, alivio, revancha, control?

¿Que respuesta concreta probare la próxima vez?

La meta no es eliminar el miedo. Es impedir que el miedo escriba las reglas mientras estas dentro de la operación.

05 · Revision semanal

Evalua la calidad de las decisiones por separado del resultado. Una semana positiva puede esconder reglas rotas; una semana negativa puede contener ejecucion disciplinada.

PATRON	VECES	EVIDENCIA / EJEMPLO
Respetar el riesgo		
Mover el stop sin regla		
Entrar por FOMO		
No operar cuando faltaba confirmacion		
Cerrar por miedo		
Revancha tras una pérdida		

La decisión más disciplinada de la semana fue...

El error repetido que voy a vigilar es...

Una regla observable que probare la próxima semana

No cambies cinco cosas a la vez. Elige una conducta, define como la observarás y revisala con una muestra suficiente antes de concluir que funciona.

06 · Cierre de mes: separar datos de relatos

Antes de decir “soy bueno” o “no sirvo”, mira una muestra registrada y pregunta si hay suficiente informacion para sostener esa conclusion.

Numero de operaciones registradas y período revisado

¿Que setups o condiciones aparecen en mis mejores decisiones?

¿Que costes o errores se repiten?

¿Que no puedo concluir todavia por falta de muestra?

Mi compromiso de proceso para el siguiente mes

Recordatorio para el próximo día difícil

No tengo que recuperar hoy. Tengo que decidir si la próxima accion sigue teniendo sentido, con el riesgo que escribi antes.

Este cuaderno es una creacion original de Diario de Trading para fines educativos. No sustituye asesoramiento financiero, fiscal o legal. El trading puede causar pérdidas. Usa el material bajo tu propio criterio y adapta cualquier cálculo a las especificaciones de tu proveedor.