MasterFuturos

Trading Emocional

Cómo superar las trampas emocionales en el trading

Trading Emocional

Convertirse en un Master Trader

“Ganar” es maximizar tu propio potencial

∞∞∞∞∞∞∞

Para ser un super trader tienes que aprender a no olvidar tu disciplina y a no olvidar tu respeto por el mercado.

∞∞∞∞∞∞∞

Tendemos a permanecer en el mismo estado y a repetir el pasado

∞∞∞∞∞∞∞

Aprender los fundamentos del éxito en el trading requiere mucho auto-examen

∞∞∞∞∞∞∞

Los traders de éxito salen cada día a batir al mercado, y no a vitar las pérdidas. Y cuando tienen días malos siguen luchando por ganar maestría y oficio en el proceso del trading.

∞∞∞∞∞∞∞

Para triunfar en el trading tienes que estar dispuesto a hacer cosas contrarias a la naturaleza humana.

∞∞∞∞∞∞∞

Llegar a ser un maestro requiere capacidad para ser olímpico, para vivir tu vida momento a momento sin las restricciones adquiridas en el principio de tu vida.

∞∞∞∞∞∞∞

Maestría significa operar independientemente de asunciones sobre ti mismo y sobre lo que es posible. Tomar decisiones basadas en tu voluntad de comprometerte con una visión de futuro, empezar a actuar en el momento siguiente sin las limitaciones de antiguas y erróneas ilusiones. **El trading no es un evento de una vez; es un proceso continuo que debe practicarse continuamente.**

∞∞∞∞∞∞∞

Mantener el Momentum

Preservar el capital es más importante que los incrementos del mismo que se pueden conseguir arriesgando más. Sin embargo, a medida que el trader va consiguiendo éxito se inclina menos a querer arriesgas más de lo necesario. *La única manera de permanecer en este juego es concentrarse en repetir el buen comportamiento y en seguir tus reglas de trading*. Esa es la esencia de la maestría más que alcanzar objetivos.

∞∞∞∞∞∞∞

Aceptar lo que tienes significa **aceptar tus demonios**. Para liberarte de tus demonios necesitas concentrarte en jugar el juego independientemente de tu idea de lo que significa el éxito.

∞∞∞∞∞∞∞

También necesitas aprender a visualizar tus objetivos y jugar más allá de ellos mientras experimentas ansiedad.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando operas desde el compromiso generas una cantidad extraordinaria de energía – y haces lo que tienes que hacer – y empiezas a ver oportunidades donde antes nunca las habías visto.

∞∞∞∞∞∞∞

Centrarte en el "Ahora"

Estás atrapado por la creencia de que el éxito en el trading empieza en el futuro.

∞∞∞∞∞∞∞

Pero no hay ningún sitio al que ir. **Este es el momento de tu vida y tu tarea consiste en operar cada día** con toda su maravilla, saboreando cada momento como una oportunidad para expresarte y para realizar tus objetivos.

∞∞∞∞∞∞∞

Maestría es el concepto budista de "nirvana", un estado psicológico en el que no hay miedo ni deseo, sólo la oportunidad de existir.

∞∞∞∞∞∞∞

Hay que reconocer el dolor y al ansiedad como aspectos del trading. En la aceptación de la ansiedad, el dolor, la asunción del riesgo, **desarrollas la capacidad para trascender esos sentimientos.**

∞∞∞∞∞∞∞

Tu tarea simplemente es gestionar lo que has creado a lo largo de tu vida. **Si te sientes incómodo, siéntelo**. **No suprimas tus sentimientos**. **Sólo sé consciente de tu vieja interpretación de que algo va mal contigo porque te sientes incómodo**. **Siente tu incomodidad y déjala pasar**. Perseguir un objetivo es retarte. No tiene nada que ver con sentirte bien o corregir una deficiencia.

∞∞∞∞∞∞∞

El demonio que tienes que tragarte te da su poder, y cuanto mayor es el dolor de la vida mayor es la respuesta de la vida. **Y en el trading, cuanto más incómodo te sientas, más eficaz serás como trader.**

∞∞∞∞∞∞∞

Tu trading es el resultado de tus acciones y de nadie más. Tú eliges operar de una cierta forma y no hay nada de malo en ello.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando parezca que hayas perdido el control implícate más en la responsabilidad de gestionarlo. Déjate guiar por tu visión y no por salvar las apariencias, o por tus impulsos de triunfo, o por tu orgullo, o por tus miedos a la catástrofe.

∞∞∞∞∞∞∞

Vacíate de miedo y ego, y deja espacio a tu potencial. La maestría se concentra en el proceso de mejora y de llegar a ser lo que uno es capaz de ser.

∞∞∞∞∞∞∞

Tienes que olvidar tu perfeccionismo y las apariencias. **Tienes que abrazar lo impredecible del futuro**. Tienes que aprender a operar de una forma diferente. Tú eliges el camino, y lo inventas, y lo sigues con tu visión.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando aceptas que corres un riesgo al hacer trading entras en el estado de “no mente”, que es el último estado del ser humano. Estás más allá del miedo, más allá del juicio, más allá del deseo.

∞∞∞∞∞∞∞

Hablando la verdad

Trading para ganar es la voluntad de vivir en términos de objetivos financieros futuros, sin la certidumbre de si los vas a conseguir o no.

∞∞∞∞∞∞∞

Hacer trading de esta forma requiere desarrollar la maestría, la capacidad para vivir en un gap entre lo que eres y lo que te has comprometido a ser. **Y vivir en este gap genera tensión.**

∞∞∞∞∞∞∞

Pero el master trader **utiliza esta tensión para hacerse preguntas poderosas sobre todo lo que se puede hacer. Buscan oportunidades para actuar**.

∞∞∞∞∞∞∞

El fracaso es la evidencia del gap entre la realidad y la visión. Te dice que tus estrategias no funcionan y tienes que hacer algo. **Cuando fallas concédete la licencia para fallar temporalmente.**

∞∞∞∞∞∞∞

La mayoría de nosotros no queremos afrontar las crisis porque creemos que reflejan algo negativo de nosotros. **Pero tienes que aceptar la crisis, la caída, como una medida de la realidad, como un punto de partida para crear, y no como un punto de parada o signo de fracaso.**

∞∞∞∞∞∞∞

Admitir las crisis te ayuda a descubrir el poder que tienes dentro de ti y no lo sabías. Cuando aceptas tu vulnerabilidad y tu fracaso ya no estás dominado por ellos.

∞∞∞∞∞∞∞

Las crisis reflejan la nueva manera que tienes de percibir el mundo. **Agárrate al sentido de vivir la vida con el riesgo que ello supone.**

∞∞∞∞∞∞∞

La clave es actuar más allá de la vacilación, sin pensar lo lejos que puedes llegar. Este es el modelo de cambio. **No tienes que ser esclavo de tus acciones, o de tus resultados pasados, sino seguir expandiendo tu forma de hacer trading**.

∞∞∞∞∞∞∞

Utiliza tu trading y tus habilidades para fijar objetivos, decidir sobre tus estrategias, y centrarte en lo que tienes que hacer. Empieza a ver tu trading estrictamente como una oportunidad de auto-expresión.

¿Qué hacen los mejores traders?

La mayoría de los traders ganadores tienen una estrategia ganadora y la aplican con persistencia, creatividad e instinto. Y cuando ganan no se vuelven negligentes, sino que se esfuerza más y se actualizan.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando se va a hacer trading la motivación es fundamental. Asegúrate de que quieres realmente operar.

∞∞∞∞∞∞∞

Tienes que tener la voluntad de dedicar tiempo y esfuerzo para aprender sobre ti, y hacer lo que haga falta para cambiar tu actitud y comportamiento para ser consistente con tus objetivos.

∞∞∞∞∞∞∞

Tienes que acostumbrarte a estar equivocado porque lo vas a estar muchas veces. Y si no puedes aceptarlo no puedes estar en este negocio.

∞∞∞∞∞∞∞

Las 10 Reglas Cardinales

1. **Aprender a funcionar en un entorno tenso**, no estructurado, e impredecible.
2. **Ser un pensador independiente**, y no uno convencional
3. **Manejar tus emociones**
4. **Desconfiar de la esperanza y el miedo**
5. **Trabajar continuamente para mejorarte a ti mismo**, auto examinarte y reconocer tu personalidad y su respuesta ante los acontecimientos
6. **Modificar tus respuestas habituales** ante ciertos eventos
7. **Estar dispuesto a afrontar los problemas**, entenderlos, y reconocer que están relacionados con tu comportamiento
8. **Reconocer los problemas y asumir que pueden ser resueltos**, y que para ello tendrás que cambiar cosas de tu personalidad
9. **Tener perspectiva para entender la complejidad de los mercados y de tu personalidad**

10. **Desarrollar la adecuada actitud mental para el trading**. Tienes que cambiar hábitos personales y creencias, y al hacerlo cambiará drásticamente tu vida. Tienes que abandonar tu ego

∞∞∞∞∞∞∞

Hasta que aprendas a tolerar la incomodidad del trading, sentirás presión psicológica para modificar tu objetivo y actuar como lo has hecho siempre. Tienes que resistir esos impulsos.

∞∞∞∞∞∞∞

Para ser un master trader tienes que superar la ley de la probabilidad y la incertidumbre del mercado. Tienes que ser capaz de asumir riesgos. Para ello necesitas desarrollar una estrategia adecuada a tu personalidad. Y si no te gusta la toma de decisiones busca un modelo más mecánico.

∞∞∞∞∞∞∞

El trading requiere asumir riesgos. No puedes operar sin vivir con la incertidumbre inherente. Perder es parte del trading. A los mejores traders no les perturban las operaciones perdedoras puesto que saben que en el largo plazo ganarán. **Cuando tienes miedo de perder terminas perdiendo o dejando pasar oportunidades por miedo a operar.**

Trading Centrado

Los dos grandes cambios que tiene que afrontar el trader implican **gestionar las emociones (1)**, y **cultivar la disciplina para seguir su plan de trading (2).**

∞∞∞∞∞∞∞

Y **una de las herramientas más útiles es el centrado**. El centrado te enseña a focalizarte en los elementos esenciales de la tarea a realizar, a la vez que distancias de las respuestas emocionales y negativas de las operaciones perdedoras y estresantes.

∞∞∞∞∞∞∞

El centrado reduce las distracciones. Te ayuda a despreocuparte por los errores pasados y evitar que te preocupes por el futuro. El centrado te proporciona un mejor control del sistema nervioso autónomo, y te permite ir más allá de los límites guiado por tus objetivos de trading y la acción del mercado.

∞∞∞∞∞∞∞

Todo lo que necesitas para estar centrado está dentro de ti, pero está enmascarado por una capa de miedo y otras emociones negativas. Para centrarte necesitas centrarte en tu imagen, liberar la ansiedad, la resistencia, el malestar emocional y controlar los eventos.

∞∞∞∞∞∞∞

En un estado centrado te concentras en la tarea que estás realizando. Dejas que los hechos fluyan, que las operaciones negativas son oportunidades de aprendizaje, y no un motivo de auto-flagelación. En un estado centrado integras cuerpo y mente.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando estás centrado te comprometes con un objetivo de trading específico, y entonces controlas el miedo a perder y ya no operas con excesiva cautela.

∞∞∞∞∞∞∞

Cualquiera que sea la técnica de centrado que utilizas puedes practicarla en cualquier momento, en cualquier lugar, antes de irte a dormir, e incluso en tu mesa de trabajo. Puedes utilizar la meditación dejando fuera el mundo exterior y focalizando tu atención en objetivos específicos.

∞∞∞∞∞∞∞

Si cambias la postura del cuerpo y te relajas empiezas a cambiar tus pensamientos. Practica el centrado cada día para afrontar el miedo o la ira, o cualquier emoción

negativa, y te será más fácil trascender las reacciones emocionales. Es como una auto-hipnosis.

Visualización

La experiencia está gobernada principalmente por aquellos pensamientos que se producen en asociación con imágenes visuales poderosas. Como tú puedes elegir las imágenes que quieres, puedes mejorar tu trading seleccionando objetivos específicos de trading y asociando con ellos imágenes específicas y poderosas de esos objetivos. De esta forma puedes superar las restricciones de los hábitos que te limitan, y puedes incrementar el éxito de tu trading.

∞∞∞∞∞∞∞

Visualizar tu objetivo seleccionado de una forma positiva es quizá la forma más astuta que necesitas practicar para conseguir todo tu potencial.

∞∞∞∞∞∞∞

Los ejercicios de visualización te pueden ayudar a programar las imágenes deseables y a eliminar las negativas. Te pueden ayudar a superar el dolor, a relajarte, a incrementar tu resistencia, y a reducir tu miedo en el trading.

Seleccionar tu imagen

Si te relajas y cierras los ojos notarás cómo los pensamientos y las imágenes surgen de forma continuada y espontánea en tu mente. Y esta es la cosa más importante a recordar sobre la visualización. **Tú puedes centrarte sólo en un pensamiento o una imagen a la vez. Y esto es así ya sean o no reales la imagen y el pensamiento.**

∞∞∞∞∞∞∞

Es importante saber que la visualización solo te puede ayudar si tú aceptas la realidad de lo que ves en tu mente. Tú no estás a disposición de tu mente, sino que tú puedes elegir lo que quieres que tu mente observe.

∞∞∞∞∞∞∞

Charlando

La visualización no significa que tan pronto tú ves tu imagen seleccionada en tu mente vas a conseguir el resultado de inmediato. Significa que **con el tiempo** tus decisiones de trading pueden ajustarse y correlacionarse con tu nuevo objetivo.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuanto más aprendes a controlar el proceso de focalización, más estarás centrado en el momento presente y más capaz serás de participar en los eventos de trading del día.

∞∞∞∞∞∞∞

Si prestas atención a tus pensamientos notarás que los buenos y malos pensamientos surgen mezclados, y que tú no puedes determinar qué es un pensamiento negativo. **Sé consciente de que esos pensamientos son generados aleatoriamente y poco puedes hacer con ellos**.

∞∞∞∞∞∞∞

Más allá de estos pensamientos aleatorios y continuos hay otros que tú puedes traer a la superficie. Lleva tiempo diferenciar los pensamientos aleatorios de los que tú generas. **Una vez has practicado el ser consciente de tus pensamientos puedes dirigir tus pensamientos hacia tus objetivos**. Y lo haces dejando a un lado los pensamientos automáticos que te tienen bloqueado en el pasado.

∞∞∞∞∞∞∞

El pasado tiñe el presente

Ser consciente de tus pensamientos aleatorios es el primer paso para separar los pensamientos inconscientes del pasado de aquellos que tú generas. Observa tus pensamientos desde esta perspectiva y puedes empezar a ver cómo tus interpretaciones, basadas en el pasado, tiñen la forma en que percibes y reaccionas ante los eventos. Y descubrirás que el presente no es tan estresante.

∞∞∞∞∞∞∞

Un paso importante en la visualización es reconocer tus pensamientos habituales negativos que surgirán cuando nos enfrentemos a situaciones difíciles de trading.

∞∞∞∞∞∞∞

La necesidad de certidumbre y control pueden impedirte entrar en el terreno de la especulación y la inversión, en el mundo de la incertidumbre, donde el objetivo es ir con el flujo más que tratar de controlar lo que no puedes controlar.

Ejercicios de visualización

1. **Control de la respiración**
   Cierra los ojos y respira de forma natural sin forzar el flujo natural del aire. Cuando respiras de forma relajada y natural viaja hasta un lugar agradable que hayas visitado, e imagina que estás allí. Mira las vistas, huele los olores, escucha los sonidos, y siente los sentimientos.
   Visualiza esta imagen cada día, durante cortos periodos de tiempo y aprenderás la capacidad para entrar en un estado relajado en momentos de estrés intenso y te calmará.

2. **Cambia imágenes mentales**

   Una vez calmado te ayudará escuchar qué sucede dentro y fuera de ti. Sigue con los ojos cerrados y centra tu atención en tu entorno –ruido de coches, pájaros, ordenador, etc. Ahora vuelve tu atención a tus sensaciones físicas: calor, icor, molestias, etc. Vuelve de nuevo al exterior y a tu interior y repítelo tres veces.

   En esta atmósfera de calma estás en mejores condiciones para afrontar el dolor y los sentimientos negativos.

3. **Imágenes y trading**

   Ahora seleccionar las imágenes mentales positivas que te van a facilitar el trading, y que te van a ayudar a gestionar tus miedos. Empieza una lista de afirmaciones que apoyen tu trading y te permitan ir a por tu objetivo sin vacilar. Desarrolla imágenes concretas de que es el trading exitoso.

   Visualiza el resultado deseado. Cómo es el trading de éxito. Cantidad de capital que operas y otros parámetros.

   Idealmente tu imagen debe incluir un punto de entrada y otro de salida, y con posiciones mayores de las que operas habitualmente. Visualiza imágenes de tus pautas más valiosas y cómo extiendes tus horizontes de trading. Lo que te permite la visualización es ensayar la forma en que tú intentas operar.

4. **El poder de las imágenes positivas**

   Las imágenes positivas te ayudan a seguir tu estrategia día a día. Los traders de éxito han aprendido con el tiempo a superar su ansiedad y siguen sus reglas en vez de retirarse a su zona de confort. Han aprendido a interpretar su excitación como una señal para la acción y creen en las oportunidades que hay al otro lado de la ansiedad. Ven las pérdidas como una oportunidad de aprender.

5. **Ves lo que esperas**

   Puedes visualizar lo que quieres conseguir, como por ejemplo estar más tiempo en el mercado o incrementar tu nivel de riesgo.

   Cuanto más aprendas a elegir tus imágenes visuales más capaz serás de participar en las oportunidades de trading del día. Podrás ir más allá de tus niveles de trading habituales. Ya no estarás dominado por la necesidad de permanecer en tu zona de confort durante años.

Concentración

Los mejores traders hacen un esfuerzo consciente para entrar en el juego. **Si pierdes una oportunidad recuerda que el trading es un proceso continuo. Puedes volver mañana.**

∞∞∞∞∞∞∞

Pero tienes que hacer un esfuerzo. Cuando no surgen oportunidades de trading tenemos que hacer otras cosas inteligentes. Podemos llamar a alguien, leer algo sobre trading, hacer análisis, hacer investigación, repasar registros de operaciones. Uno no puede aburrirse si está en el negocio del trading.

Atletas y concentración

Las técnicas de relajación centrado y visualización son recursos que puedes utilizar para dejar de preocuparte por fallos del pasado. Al entrar en estado de meditación se reduce el estrés, la ansiedad y la tensión, y decrece el impacto de la distracción interna y los estímulos externos.

∞∞∞∞∞∞∞

Acción concentrada

Consiste en controlar y contener las respuestas emocionales y centrarse en lo que tienes ante ti. **La acción concentrada significa ver claramente los siguientes pasos hacia tu objetivo sin que te traicionen tus nervios, tus dudas, tus miedos**. Significa mantener un estado de calma dentro del caos, no quedarse paralizado y controlar la situación.

∞∞∞∞∞∞∞

Mejorar la concentración

Puedes mejorar la concentración si aprender a controlar un número de factores asociados a la concentración. Desde luego tener la mente y el cuerpo en calma ayuda mucho a la concentración. **La mejor concentración se consigue cuando se dejan fluir los acontecimientos, sin centrarse mucho en los resultados**. Lo ideal es que te centres en lo que hay que hacer, y no en los resultados.

∞∞∞∞∞∞∞

Puedes practicar tu concentración alternando desde los pensamientos y sensaciones internas a los eventos externos.

∞∞∞∞∞∞∞

La continua monitorización de tu trading es como tener las manos sobre el timón y no dormirse.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando ganas estás completamente enchufado y puedes ir con el flujo, **aceptar el éxito y el fracaso como las dos caras de la misma moneda**. Mientras estás concentrado consigues resultados, pero siempre puede aparecer le inercia y los hábitos del pasado, y por ello es necesario volver siempre a tu objetivo.

Concentración y Momentum

A veces la concentración crea un momentum terrible. Sientes que pierdes el control, que todo es impredecible, que estás inmerso en una experiencia nueva. **Cuando la concentración se debilita vuelve a lo que tienes que hacer y no te dejes controlar por tus sentimientos o tus pensamientos**. Cuando la gente hace las cosas bien a menudo empiezan a ser más creativos, más flexibles, menos disciplinados.

∞∞∞∞∞∞∞

El trader de éxito es capaz de dejar pasar la euforia o la desesperación de la última operación. **Después de una serie de operaciones ganadoras es normal que te sientas bien, pero vigila no relajarte y dejar de seguir tus rutinas de preparación y planificación estratégica**.

Concentración y pérdidas

Cuando recuperas la fuerza después de una pérdida **debes recordar que cada pérdida es una experiencia potencial de aprendizaje**. Hay una tendencia a focalizarse en la pérdida en vez de hacerlo en las oportunidades que ofrece la pérdida. **Lo principal es estar centrado en tu objetivo de trading y no caer en el "pobre de mí".** Analiza qué produjo la pérdida, qué se te pudo pasar y qué puedes hacer la próxima vez.

∞∞∞∞∞∞∞

Por qué la concentración es clave

La concentración es la clave de la grandeza, es lo que diferencia al master trader del trader ordinario. Desarrollar la concentración, ser consciente de tus acciones y de tus decisiones, a pesar de las adversidades, es crítico en este negocio.

Permitir fluir los eventos

Cuando asimilas la idea de la concentración **participas en tus operaciones como experiencias excitantes e interesantes. Vives tu vida como una aventura**, y no te quedas en el modo "y si ……." La concentración no es para controlar tu vida, sino para que fluya.

Como empezar

Concentrarte en lo que puedes hacer hoy. Dicho de otro modo, centrarte en los medios y no en el fin.

Concentración y miedo

El esfuerzo para mantener tus defensas levantadas también puede debilitar tu concentración. **Si tienes miedo al fracaso pondrás mucha atención en los resultados. El miedo al fracaso incrementa la posibilidad del error** por la auto profecía de que si esperas fracaso obtendrás fracaso. **Esto sucede cuando se refuerza tu inclinación a cerrar posiciones antes de alcanzar tus objetivos**, o interpretar pistas como indicativo de fracaso, lo que te pone tenso.

∞∞∞∞∞∞

Pero si bajas tus defensas aumentará tu ansiedad, por lo que necesitas aprender cómo hacerlo a la vez que permaneces centrado. Y **puedes hacerlo aceptando tu ansiedad y no tratar de obviarla. Admitir tus miedos es una herramienta eficaz para reducirlos**. Si e concentras en cómo sientes, cuánto dura lo que sientes, con qué pensamiento se asocia lo que sientes, y te responsabilizas de ello, podrás disipar el miedo y la ansiedad.

∞∞∞∞∞∞

Qué sucede si pierdes la concentración

Cuando flojea tu compromiso te dejas invadir por pensamientos negativos, por la auto justificación o la negación. Se producen lapsos en tu concentración. Y estos lapsos se manifiestan como un fracaso en seguir tu plan de trading, y a veces un tiende a negar este fracaso.

∞∞∞∞∞∞

Los lapsos de concentración también se producen cuando te recreas en tus laureles. **Cuando te suceda esto tienes que volver el foco a tu visión.** Cuando las cosas vayan mal no te rindas ante el fracaso, no culpes ni te flageles. **Vuelve a centrarte en lo que estás haciendo**. Analiza qué error has cometido y restablece tus procedimientos. **Admite el fallo y corrígelo**. **Los lapsos en la**

concentración son normales en este negocio. Pero no significa que te esté pasando nada malo.

∞∞∞∞∞∞∞

La psicología de perder después de ganar

¿Te has fijado que después de días ganadores a menudo se suceden días perdedores? La respuesta está en la pérdida de concentración. Es más fácil ganar dinero y perderlo que ganarlo y conservarlo.

∞∞∞∞∞∞∞

¿Qué debes hacer para alcanzar un nuevo objetivo, una nueva etapa en tu trading? Concéntrate en lo que debes hacer y los pasos que debes dar. Cuando ves el comportamiento que te mantiene en la zona d éxito, y los pasos que te hacen avanzar, te verás empujado para pasar a la acción y buscar nuevas metas. En esta fase es importante que te vigiles cualquier inclinación a tratar de volver a tu zona de confort.

∞∞∞∞∞∞∞

El peligro de volver a lo pequeño es que perderás la confianza de volver a jugar a lo grande.

∞∞∞∞∞∞∞

Concentración y recuperación

La recuperación después de una serie de pérdidas implica seguir una serie de pasos para recuperar la actitud mental del trading ganador.

∞∞∞∞∞∞∞

El objetivo es mejorar tu trading y tu capacidad para adaptarte a los constantes cambios de los mercados. Lo que funciona hoy puede, casi seguro, que no funcionará mañana. Los mejores traders han aprendido que tienen que adaptarse continuamente a los mercados, y que a pesar de ello no siempre aciertan. **Lo importante es seguir operando y moviéndose**. Al hacerlo así cuando el mercado explote estaremos dentro, y no en la orilla. **Opera incluso cuando los beneficios sean pequeños para seguir dentro del agua y seguir mejorando tus habilidades.**

∞∞∞∞∞∞∞

Un paso para la recuperación es la relajación y el centrado cada día. Los ejercicios de relajación y visualización pueden ayudarte a superar las dudas y centrarte en la siguiente oportunidad.

∞∞∞∞∞∞∞

Para ti como trader la clave para la recuperación es observar los hechos y tus reacciones ante los mismos. Con el tiempo verás el valor de liberarte de imágenes negativas y miedos. Después de una serie de pérdidas puede ser aconsejable hacer un descanso en tu trading, y dedicar tiempo a recordar y recrear las imágenes y sentimientos asociados a tus éxitos pasados en el trading.

Fases de la recuperación

La recuperación entre operaciones se puede medir en fases. Es el tiempo de **relajación entre una operación y la siguiente**, y puede durar de 1 a 20 segundos. Aclaras tu mente y te relajas.

∞∞∞∞∞∞∞

Luego viene la fase de preparación de la siguiente operación. Visualizas objetivos concretos y puntos de entrada y salida.

∞∞∞∞∞∞∞

La siguiente fase es pasar a la acción. Dejas de pensar sobre lo que estás haciendo u ejecutas el proceso.

∞∞∞∞∞∞∞

Siguiendo estas tres fases entras en un estado mental positivo. Preparas tu plan y tu estrategia, y en el momento de la ejecución te relajas, dejas de pensar y ejecutas centrándote en la acción.

Relajación
+
Preparación
+
Acción

Utilizar la creatividad en la recuperación

Incluso en la fase de la recuperación hay que pasar a la acción. Es incluso más importante que la meditación. Tienes que estar más centrado en las acciones específicas a realizar. **Una forma de ayudarte en esto es el ejercicio físico**. El ejercicio te ayuda a mantenerte en contacto con el mundo exterior. **Y a no recrearte demasiado en los pensamientos y opiniones.**

∞∞∞∞∞∞∞

El trading implica el uso del lado derecho e izquierdo del cerebro. **El ejercicio te mantiene en contacto con el lado artístico y creativo** que es el derecho, y lejos de la obsesión del lado izquierdo. **El ejercicio te ayuda a estar más centrado y más energizado**. **Puede ser aconsejable operar inmediatamente después de hacer la rutina de ejercicios de la mañana**.

∞∞∞∞∞∞∞

Approach consciente

Este enfoque consciente de la recuperación y la preparación para la siguiente operación o el siguiente día de trading, consiste en adoptar la adecuada actitud mental. Es focalizarse en el presente.

∞∞∞∞∞∞∞

Aceptar tus fortalezas y debilidades te ayuda a hacerte las preguntas esenciales y hacer lo que hay que hacer para triunfar.

100% Compromiso

Promesas, no garantías

El compromiso implica la voluntad de prometerte un resultado cuando no hay garantía del mismo. Simplemente haciéndote la promesa –asumir ese riesgo- produce enorme energía que alimenta la realización de tus objetivos financieros.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando te comprometes muestras el coraje para declarar lo que persigues y llegar a ser lo que eres capaz de ser.

∞∞∞∞∞∞∞

Todos tenemos capacidades físicas y mentales que van más allá de nuestra propia estimación, pero para tomar conciencia de ellas la mente debe desactivar el "pensamiento de imposibilidad". **Solo cuando superamos el instinto de auto preservación podemos alcanzar el éxito**. Puedes alcanzar cualquier cosa si implicas a tu cuerpo y a tu mente en la tarea con la suficiente diligencia.

∞∞∞∞∞∞∞

Lo que te compromete es la promesa. La promesa produce una discrepancia entre lo que tú eres y lo que prometes alcanzar. Y este gap es la fuente de tensión creativa. Cuando esta tensión se gestiona adecuadamente no es tan grande como para superarte, pero es suficientemente fuerte como para estimularte en la búsqueda de nuevos caminos hacia los resultados que has prometido. El compromiso con un objetivo específico es la dimensión más crítica del trading para ganar ya que ya que proporciona el foco y la energía que necesitas.

∞∞∞∞∞∞∞

El compromiso, como yo lo utilizo, **significa prometer un resultado sin ninguna evidencia ni certidumbre de cómo lo vas a conseguir**. **Significa ponerte en una situación donde no hay más alternativas que crear el resultado que has prometido**. El compromiso es un enfoque proactivo en el que tú prometes producir un resultado financiero en un determinado espacio temporal –puede ser un año, o un mes- y adaptar tu trading a ese resultado. En vez de esperar a ver lo que el mercado te da, tú tienes que salir ahí y conseguir que el mercado te de lo que tú has decidido. Es la forma de subir al siguiente nivel.

∞∞∞∞∞∞∞

Mucha gente promete hacer "todo lo que pueda" sin darse cuenta de que "todo lo que pueda" te limita. **Sugiero que decidas una cifra y luego operes en términos de esa cifra. El número que eliges está solo limitado por tu imaginación**. En vez de esperar a tener la convicción empieza a jugar en el nivel que has elegido y consigue la convicción después.

∞∞∞∞∞∞∞

No tienes que sentirte cómodo primero y después avanzar. No funciona de esa manera. **Tienes que pasar al siguiente nivel y jugar en el él antes de que tengas la convicción**. El éxito se produce cuando juegas consistentemente en un nivel que te fuerza a hacer cosas que no haces ordinariamente.

∞∞∞∞∞∞∞

La forma estándar en que funcionamos es hacer lo que sabemos y producir resultados que nos son familiares porque nos son cómodos. Pero comprometerse con algo que va más allá da miedo. **Estamos entrenados para cortar el dolor en cuanto surge haciendo lo razonable, lo habitual. Es el sitio más seguro para estar, pero no es necesariamente el mejor sitio para estar**.

∞∞∞∞∞∞∞

Todo esto significa decir adiós al confort y la seguridad, y decir adiós a las dudas.

∞∞∞∞∞∞∞

Tu objetivo financiero proporciona significado y propósito a tu trading diario. El objetivo determina lo que te permites pensar, sentir y recordar sobre los eventos del mercado. Se convierte en el principio que guía tu trading.

Seleccionar un objetivo

Un objetivo te reta a poner en acción todos tus recursos. **Tu tarea es salir ahí fuera y motivarte para disparar tan alto como puedas**. Puedes temer que tu objetivo te obligará a jugar una liga diferente. Y ese es el reto que hará que enchufes cada mañana. No tienes que empezar un juego nuevo, solo mejorar el juego que has estado jugando. La mejor forma de mejorar es hacer más de lo que haces mejor.

Observa tus pensamientos

¿Qué te dices cuando operas? ¿Piensas en hacer trading para ganar o para perder? Es mejor establecer una auto profecía que se cumpla. **Los pensamientos tienen un gran impacto en tu trading, por lo que es una buena**

idea prestarles atención. Y si son negativos tienes que modificarlos en positivos, y sentirte más excitado con tu trading.

∞∞∞∞∞∞∞

No pienses ¿y si pierdo? ¿y si tengo un mal día? Piensa ¿Cómo puedo hacerme más grande? ¿Cómo puedo tener un buen día?

∞∞∞∞∞∞∞

Presta atención a tu conversación interna. Si estás cansado e inseguro serás proclive a hacer malas operaciones. **Sé paciente, espera tus oportunidades. No permitas que una pérdida temprana nuble tu juicio. En vez de abandonar e irte a casa espera tu próxima oportunidad, y si surge una buen operación no dudes en operarla.**

∞∞∞∞∞∞∞

Lo más crítico es ser capaz de tomar decisiones minuto a minuto sin vacilar. Si te demoras luego te auto flagelarás y pondrás tu atención en tus fracasos.

Elegir tu método de trading

Elige un método de trading que te funcione. Prueba métodos y combinaciones de métodos que hasta que encuentres el que mejor satisfaga tus necesidades. Ten en cuenta que el método de trading es solo una herramienta. Su eficacia solo depende de tu y de tu confianza en el método.

∞∞∞∞∞∞∞

Una vez tienes un método de trading y una técnica de gestión del capital, te puedes enfrentar a los caprichos del mercado, a tus reacciones emocionales, y a otros retos inherentes al proceso del trading. Esta es la parte más crucial del trading. Esto es lo que separa a los master traders de los traders corrientes.

∞∞∞∞∞∞∞

Crear estructura

Cuando te has comprometido con un objetivo, cuando haces lo necesario para expresarlo, encontrarás recursos y perseverancia en tu interior. Irás más allá del “bien” y del “mal” y empezarás a ver el mercado como lo que es. Cada día surgirán más oportunidades para comprometerte. Los problemas y conflictos se revelarás como ocasiones para crecer, así que los puedes dar la bienvenida.

∞∞∞∞∞∞

Una vez establecido tu objetivo tu tarea es determinar qué necesitas hacer para operar consistentemente con tu objetivo. Al final del día, de la semana, o del mes, compararás tus resultados con tu objetivo. Si lo has conseguido pues bien, y si no tendrás que modificar lo que haga falta.

Compromiso con los detalles

Comprometerse con un objetivo significa dejar atrás viejos hábitos como "operar para no perder" o seguir a la masa. También significa dejar de lado tus preocupaciones por las fluctuaciones del mercado.

∞∞∞∞∞∞

El trader comprometido no permite que sus emociones limiten su trading. El trader comprometido abraza la incertidumbre en su objetivo de expandir sus horizontes.

La escalera del compromiso

Para ser un trader comprometido debes recordar operaciones pasadas, las buenas y las malas, y tener la precaución de diferenciar lo que sucedió y lo que tú crees que sucedió.

∞∞∞∞∞∞

En esencia, el compromiso requiere tres fases:

1ª FASE

Voluntad de ponerte a trabajar y arriesgar. Implica **aprender a funcionar con la incertidumbre**, aunque no sea la forma natural en que operamos.

2ª FASE

Reconocer y dejar de lado los pensamientos negativos. Tienes que superar tu instinto de auto preservación.

3ª FASE

Incrementar la complejidad de tu tarea y el volumen del reto que afrontas. Esto te obligará a poner toda la carne en el asador.

10 Reglas para incrementar el compromiso

1. Utilizar todo tu talento
2. Eliminar las distracciones
3. Eliminar la tendencia a operar más mercados de los que puedes seguir
4. Elige nombres positivos en vez de negativos
5. No vuelvas atrás
6. Busca ayuda cuando te sientas desconcertado

7. Identifica tus creencias y supéralas
8. Ve más allá de la rutina
9. Empieza a trabajar antes
10. Apunta tus pensamientos

∞∞∞∞∞∞

El compromiso significa la voluntad de permitirte estar incómodo cuando pisas terreno desconocido. Te puede ayudar llevar un diario. Escribe tus sentimientos para ver cómo se relacionan con tus respuestas emocionales y tu desempeño. **Neutralizarás la ansiedad si escribes sobre tu incomodidad.**

∞∞∞∞∞∞

Viviendo en el gap

Vivir en el gap no significa alcanzar resultados, sino vivir en términos de objetivos. Los resultados son una simple medida. Si n consigues resultados revisa qué estás haciendo mal y rectifícalo.

∞∞∞∞∞∞

Centrarse en el presente cuando surge el fracaso es una parte inherente de vivir en el gap. El poder de vivir en el gap proviene de tu voluntad de admitir los problemas. Una vez identificados los problemas puedes operar con éxito. Una vez te das cuenta de que no conoces tus límites, entonces estás preparado para vivir en el gap.

Superar el miedo

Es normal sentir miedo cuando operas en niveles nuevos. Hasta que aprendas a tolerarlo experimentarás presión psicológica para bajar tu objetivo de trading y volver a los viejos hábitos. Antes de saberlo operabas para “no perder” y ahora operarás “para ganar”.

∞∞∞∞∞∞

¿Cómo se consigue esa tolerancia? **Se empieza observando tus pensamientos y los comportamientos asociados.** Sólo entonces podrás desarrollar un nuevo comportamiento más allá de tu zona de confort.

∞∞∞∞∞∞

La mayoría de tu estrés proviene de tus pensamientos y sentimientos, no del mercado. Cuando estás operando si tienes miedo, siente el miedo. Si debajo del miedo hay tristeza, también siéntela. Permítete estar vivo y sentir lo que sientes.

Viviendo el presente

Vivir el ahora es vivir en el mundo presente con el conocimiento de que tienes todo para realizar tu visión. Aceptar la realidad de la incertidumbre. Dejar de pensar en el futuro y reconocer que sólo está el ahora ante ti para actuar.

∞∞∞∞∞∞∞

Los traders deben aprender a notar el impacto de sus miedos inconscientes en su comportamiento de trading, y asumir más la responsabilidad de sus acciones. Deben utilizar esos miedos para potenciarse en términos de elección consciente de sus objetivos. Esto permite ver que el resultado es solo un reflejo de tu estrategia, y no un reflejo de ti mismo.

Elegir lo que tienes

Al aceptarte a ti y elegir el momento presente escuchas sin juzgar, asumes riesgos, te olvidas de las supersticiones, y eres capaz de ir más allá de tu zona de confort psicológica para ir a otra zona más creativa.

∞∞∞∞∞∞∞

Solo puedes vivir el momento presente. Cuando te centras en el momento presente descubres tu potencial de coraje y creatividad. Entra en juego tu voluntad de superar tus miedos y preconcepciones, y poner toda la carne en el asador en el momento presente.

∞∞∞∞∞∞∞

En vez de luchar para contener o escapar de tus sentimientos, aprendes a experimentarlos en vez de derrochar tu energía para esconderlos. No importa si tú piensas que deberías o no deberías sentirte enfadado, celoso, culpable, paralizado. Nota tus sentimientos. Acéptalos. Cuando luchas para apartar tus emociones de ti puedes proyectar tus miedos sobre el mundo, y entonces el mundo empieza a aparecer amenazante e impredecible. Si puedes aceptar tus miedos como arte de ti mismo, tus miedos pasarán.

Paciencia

El compromiso con un objetivo demanda paciencia, ya que el resultado puede tardar en producirse más tiempo del que estimabas. También significa prestar atención a los resultados negativos, así como a otros indicadores que tienes que vigilar para corregir lo necesario.

Trading proactivo

Como trader proactivo no estarás controlado por tus respuestas temerosas ante los dilemas del trading en momentos difíciles.

∞∞∞∞∞∞

En la sala de trading está el Santo Grial, y cada trader debe buscar sus componentes. Está en la sala **pero la mayoría de traders no lo ven** porque es difícil de ver. Es intangible, se encuentra entre líneas. Es una cosa sutil, pero está allí y **aquellos que están 100% comprometidos son capaces de descubrirlo.**

Principios básicos de trading

El trading es el resultado de muchas variables, y no sólo del método de trading. **Lo que piensas, lo que sientes, y cómo gestionas lo que sientes, es crítico para el éxito en el trading.**

∞∞∞∞∞∞∞

El miedo puede paralizarte o empujarte a operar impulsivamente. El miedo nubla tu objetividad y tu capacidad para considerar todos los aspectos y mantener la calma interior y poder mantener la disciplina. La avaricia es otra emoción a dominar.

∞∞∞∞∞∞∞

Si bien es verdad que no controlas las variables del mercado, sí puedes detectar tendencias y saber leer el precio. Puedes aprender a ir con el flujo o contra el flujo.

∞∞∞∞∞∞∞

Lo mejor que puedes hacer es desarrollar un modelo de probabilidad. Después tienes que seguir ese modelo en vez de seguir tus instintos.

∞∞∞∞∞∞∞

La magia del trading se produce cuando superas la incertidumbre y empiezas a ver lo que puede suceder antes de que suceda. Es cuando el trader detecta un cambio de dirección.

Estudiar el comportamiento ante el riesgo

El mercado es un laboratorio natural para ver cómo la gente reacciona ante el riesgo y cómo gestiona lo desconocido. Todo trader trata de reducir el riesgo y presta gran atención a mantener las pérdidas controladas. Cuando dominas esto sus probabilidades de rentabilidad se incrementan exponencialmente.

Tener fe

"Cortar las pérdidas y dejar correr los beneficios". Suena bien, pero necesitas fortaleza interior para hacerlo. **No podrás hacerlo si no tienes fe en tus decisiones**, si no tienes confianza, en cuyo caso el miedo te dominará.

Psicología de la toma de beneficios

Trading para ganar no es un juego perfecto. **Para ser un buen gestor del riesgo tienes que ser capaz de afrontar la verdad y conocer las probabilidades**, incluso estando

equivocados. **No siempre tienes que tener razón**. Decirte la verdad es lo que separa a los traders ganadores de los perdedores.

Psicología de los perdedores

El trader perdedor no puede tolerar el estrés del mercado cambiante. **Se focaliza en el desastre y esto le impide procesar información útil y operar adecuadamente**. El estrés reduce la capacidad para tomar decisiones. A medida que pierde se incrementa su ansiedad, y se produce un comportamiento que multiplica sus pérdidas. El trader trata de imitar a otros porque su ansiedad le impide tomar decisiones independientes.

∞∞∞∞∞∞∞

Otra respuesta ante las pérdidas es repetirse, hacer más de lo mismo. Se tiende a confiar en experiencias de trading del pasado y se permanece estancado en vez de observar lo que sucede hoy en el mercado.

∞∞∞∞∞∞∞

La falta de capacidad para afrontar la verdad y reajustar el comportamiento a los requerimientos del mercado de hoy, es un buen ejemplo de la negación psicológica y la racionalización, circunstancias ambas que hacen que el trader perdedor repita errores del ayer.

Por qué el trader odia perder

Los traders odian perder porque ello implica admitir un error.

Qué hacer ante las pérdidas

Perder es parte del juego. **El master trader sabe que debe cambiar su percepción para tolerar las maniobras de las pérdidas y volver a su trading.**

Ganar es un fenómeno de largo plazo

Los traders ganadores miran sus resultados a largo plazo. Tienen fe en que hacen lo correcto y que con el tiempo ganarán. **No se centran en cada operación en términos de beneficio o pérdida**. Disfrutan gestionando cada operación y siguen en el juego.

∞∞∞∞∞∞∞

Es como jugar un partido de golf de 18 hoyos. Si tienes un hoyo malo no puedes centrarte en el desastre. Tú juegas hoyo a hoyo, y no adoptas una actitud defensiva porque te puede arruinar todo el partido.

Gestionar riesgo y otros principios avanzados de trading

El trading es asumir riesgo, pero no en el sentido de apostar ciegamente como en el casino, sino **en el sentido de utilizar la información disponible, controlar la respuesta emocional, y luego pasar a la acción frente a determinadas probabilidades y ante eventos impredecibles**. Y ser fiel a tu hipótesis, plan de trading, de forma que consigas resultados positivos de forma consistente

∞∞∞∞∞∞∞

El master trader trata de reducir el riesgo entendiendo las pautas del mercado, sus movimientos, sus propias distorsiones y perspectiva basados en la naturaleza del mercado, sus experiencias pasadas, y su sistema de respuesta al estrés.

∞∞∞∞∞∞∞

El análisis estadístico del comportamiento del mercado, sus pautas, es una necesidad prioritaria del master trader. Las estadísticas te posibilitan examinar un gran número de experiencias pasadas, determinar en qué medida estas pautas son recurrentes y pueden mejorar tu trading. También **te ayudan a determinar qué comportamientos son menos favorables y qué hay que modificar o eliminar**.

∞∞∞∞∞∞∞

El trading exitoso se basa en la correcta combinación una buena medida de la probabilidad y aprovechar la oportunidad.

∞∞∞∞∞∞∞

Una asunción de este libro es que la incertidumbre de los mercados y el estrés del trading contribuyen a incrementar los pensamientos automáticos y defensivos, los cuales tiñen tu actividad de trading. Este comportamiento debe ser reconocido y controlado para actuar libremente en el mercado.

∞∞∞∞∞∞∞

Para controlar la incertidumbre el master trader desarrolla ciertos parámetros de comportamiento que le permiten imponer orden en la incertidumbre y en la incontrolabilidad del mercado. **El master trader reconoce el impacto de las pérdidas en su trading, y por ello gestiona el riesgo para mantener sus pérdidas al mínimo**. De hecho, para el master trader el control de las pérdidas es la variable crítica en la gestión del riesgo.

∞∞∞∞∞∞∞

Dinámicas de los mercados

Los mercados son un entorno en constante cambio donde las reglas cambian con las circunstancias. Pero con frecuencia no hay *reglas* en la mente del trader.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuanto más arriesgas más descubres que puedes expandir tus límites. **El principal paso para gestionar el riesgo es perseguir nuevos riesgos que puedas asumir en tu trading diario.**

Ser más agresivo

Los traders deben examinar sus operaciones para entender cuáles son sus pensamientos habituales para seguir sus reglas de trading, y tomar conciencia de esos pensamientos subliminales que les permitirán alcanzar más flexibilidad y mayor dominio del trading, especialmente en mercados altamente volátiles e impredecibles.

∞∞∞∞∞∞∞

Si tu punto de entrada es bueno es probable que la operación sea buena. La clave es pasar a la acción y no esperar para más confirmaciones, con el consiguiente riesgo de perder la oportunidad. **Muchos traders no son suficientemente agresivos**. Se quedan paralizados frente a la pantalla. **Los mejores traders** ganan setenta veces más que los otros con la *misma operación* porque **son más agresivos**, no porque sean más listos.

∞∞∞∞∞∞∞

Revisar tus operaciones

Quizá suene obvio, pero debes convertir en hábito la revisión de las operaciones de cada día, al igual que los jugadores de fútbol ven el vídeo de los partidos que juegan.

∞∞∞∞∞∞∞

Si tienes inclinación a racionalizar tu trading. Si estás bloqueado por nociones preconcebidas, entonces no serás capaz de realizar ciertas operaciones. Las operaciones se pueden realizar porque tú estás en el "ahora". **Tú no puedes saber con antelación lo que vas a hacer o lo que va a suceder, pero sí tienes que estar preparado para realizar una operación cuando se presente una buena oportunidad.**

∞∞∞∞∞∞∞

Hay un tipo de trader que es demasiado indeciso. No quiere perder. Es un poco paranoico, lo que incrementa su indecisión. Este comportamiento es típico en alguien

con un trading muy pobre. Quiere verlo todo en línea, confirmado, antes de abrir una posición, pero cuando esto sucede la oportunidad ya ha pasado.

Perfeccionismo y gestión del riesgo

La personalidad juega un papel importante en cómo el trader gestiona sus pérdidas. Los perfeccionistas están siempre buscando formas de mejorar. Generalmente creen que tienen que trabajar muy duro y estar en perfecta forma física para realizar más tareas, en vez de darse cuenta de que tienen que trabajar de forma más inteligente. Generalmente están estancados por sus altos niveles de exigencia y no están dispuestos a dar un paso más allá si no tienen toda la información. Este comportamiento les aleja del éxito.

∞∞∞∞∞∞∞

Los traders perfeccionistas sólo están dispuestos a jugar cuando tienen la seguridad de que van a ganar. Esto les impide crecer tanto como podrían. **Para ser creativo el trader debe asumir riesgos. Es inevitable**. Para que un trader crezca necesita aprender cómo asumir riesgos midiendo el ratio riesgo/recompensa. El objetivo es operar cuando hay un riesgo favorable.

∞∞∞∞∞∞∞

Para ser un trader de éxito el perfeccionista debe olvidarse de sus auto impuestas limitaciones que le impiden asumir el riesgo adecuado, y deben igualmente renunciar a las creencias arraigadas e inconscientes sobre el fracaso. **Esto significa actuar incluso cuando los resultados no están garantizados**. Para este tipo de trader puede ser útil revisar el montón de operaciones perdidas.

18 Ideas para gestionar el riesgo

1. ***Planifica antes de operar.*** *Determina tu punto de entrada y salida*
2. ***Controla tus emociones.*** *Cuanto más controles tus emociones, más eficaz serás*
3. ***Pasa a la acción.*** *Canaliza tus emociones como motivación*
4. ***Sé decidido. Sé agresivo.*** *Sé agresivo*
5. ***Sigue tus reglas, pero sé flexible para adaptarte a las condiciones cambiantes***
6. ***Predefine tu riesgo en cada operación.*** *Algunos recomiendan no superar el 5%*
7. ***Sé flexible.***
8. ***Revisa tus decisiones y tus operaciones***
9. ***Métete en la zona.*** *Entrénate para crear la actitud mental que supere los pensamientos negativos y se centre en las experiencias positivas*
10. ***Prepara tu recuperación.*** *Si pierdes tu confianza vuelve a lo básico, vuelve a operar, gana algún dinero. Reconstruye tu confianza jugando algo más pequeño, reconstruyendo tu registro de operaciones ganadoras*

11. ***Si es necesario, haz una pausa en tu trading.*** *Si siendo disciplinado y siguiendo tus reglas acumulas pérdidas cinco días seguidos, haz una pausa en tu trading para romper las pautas perdedoras.*
12. ***Pide ayuda.*** *En vez de quedarte fuera del juego, pide ayuda exterior.*
13. ***No te preocupes.*** *Revisar tus operaciones no es preocuparse por operaciones pasadas. Se trata de preparar el siguiente día de trading y ver qué pautas han dejado de funcionar*
14. ***Recoge beneficios pronto***
15. ***Copia las experiencias de otros.*** *Puedes incorporar las pautas de otros en tu estrategia*
16. ***Establece un objetivo.*** *Sea anual o mensual o semanal, te haces una idea de cuánto tienes que ganar para alcanzarlo*
17. ***Compromiso***
18. ***Escribe tu objetivo.*** *Poner por escrito tu objetivo re recuerda tu compromiso y te ayuda a superar negaciones del pasado y otras defensas psicológicas.*

Gestionar el Estrés

El Estrés se define como una respuesta del cuerpo a situaciones estresantes. Se define como una respuesta del tipo “luchar o volar”. La respuesta del estrés te prepara física y psicológicamente para gestionar situaciones estresantes incrementando la sangre que llega al cerebro, agudizando tu capacidad de recuperación de la memoria, y expandiendo tu capacidad para manejar situaciones complejas.

∞∞∞∞∞∞∞

La respuesta del estrés no tiene por qué ser necesariamente negativa. De hecho, una adecuada respuesta al estrés te ayuda a prepararte para el trading, y también te puede ayudar a gestionar situaciones complicadas con movimientos de precio impredecibles. Una respuesta de estrés óptima puede ayudarte a concentrarte. También puede ayudarte a mantener tu ritmo y seguir tus reglas ante señales conflictivas.

∞∞∞∞∞∞∞

Más allá de un nivel óptimo de respuesta ésta puede ser negativa. Puede hacer que te retires a tu zona de confort y operes defensivamente. **Un estrés desmedido puede generar ansiedad y afectar negativamente a tu rendimiento**. **El miedo intensifica la reacción al estrés y puede inducir a cometer errores**. **La ansiedad generada por el estrés puede despertar recuerdos negativos del pasado, generando miedo al fracaso o a la crítica, malinterpretando los datos**. En resumen, produciendo más ansiedad e indecisión. **La ansiedad producida por el estrés es además anticipatoria. Puede producir preocupación por la próxima operación.**

∞∞∞∞∞∞∞

¿Cómo sabes que padeces demasiado estrés? **Los síntomas típicos son las palpitaciones, dificultad respiratoria, distracción, tensión muscular, sensibilidad a los ruidos, temblor de manos, pérdida de apetito.** Estos síntomas suelen remitir cuando comienza el trading. La ansiedad se suele producir mayoritariamente antes y después del trading, y no tanto durante el mismo. A medida que creces como trader mejor gestionas los pensamientos negativos y la respuesta de estrés excesiva, por lo que canalizas tu adrenalina hacia tu trabajo.

∞∞∞∞∞∞∞

Los esfuerzos por reducir la ansiedad, paradójicamente, pueden generar otras respuestas programadas que pueden afectar a la flexibilidad de tu trading:

1. Presión para ganar dinero
2. Presión para no perder dinero
3. Indecisión ante fluctuaciones inciertas del precio

4. Dificultad para controlar las emociones ante la incertidumbre
5. Indecisión sobre el mejor punto de entrada y salida
6. Presión para procesar un montón de información que se produce a gran velocidad
7. Presión para aparecer sereno y mantener la concentración y el foco en medio de tanta presión

∞∞∞∞∞∞∞

Estas respuestas pueden impedirte crecer y mejorar como trader. Estos comportamientos pueden ser adaptativos y temporales, pero una vez se convierten en patrones fijos de comportamiento se convierten en rigidez. Los esfuerzos para reducir la ansiedad también pueden producir mala interpretación de los hechos. Esta mala interpretación tiene que ver con esa voz interior que nos acompaña desde la infancia y que insiste en que no somos buenos, en que tenemos que escondernos de nosotros mismos o de terceros. De hecho, lo que vemos en el mercado es un reflejo de nuestro pensamiento automático. Tus propios pensamientos crean estrés y hacen difícil que puedas operar eficazmente.

∞∞∞∞∞∞∞

Las reacciones a los eventos de trading, y tus reacciones a tus propias reacciones generan el estrés en tu vida. ¿Con qué frecuencia le das un significado automático a los eventos en función de tu respuesta emocional a los mismos? ¿y cuando lo haces, con qué frecuencia te lleva a tomar decisiones que refuerzan el mismo principio vital? La respuesta es que muy a menudo. **Una y otra vez respondes a hechos presentes de la misma forma en que lo hacías en el pasado.**

∞∞∞∞∞∞∞

El mecanismo básico de la psicología del estrés es idéntico para todas las personas, pero lo que varía de persona a persona es la reacción al estrés. Dependerá mucho de tu capacidad para alejarte de la situación estresante distinguiendo la respuesta automática del disparador del estrés.

∞∞∞∞∞∞∞

Profecías que se auto cumplen

Los individuos difieren en su capacidad para distinguir la respuesta automática al estrés de la interpretación del estrés. Cuando tomas una decisión en un momento de estrés puedes estar respondiendo de forma automática igual que lo hiciste en el pasado. Esta reacción pone en marcha las profecías que se auto cumplen. Los traders atrapados en esta red no pueden escapar de ella hasta sus asunciones subyacentes sobre el mundo. Y llegar a este punto es extremadamente difícil:

- **Primero se requiere que te alejes de los hechos** para ver su secuencia
- **Luego tienes que desarrollar hábitos mentales y de comportamiento que te ayuden a romper el círculo vicioso**. Necesitas ser consciente de tus respuestas físicas y emocionales, pero no reaccionar emocionalmente a ellas. Tienes que reconocer que tu interpretación de los hechos es eso, una interpretación, y no necesariamente una descripción exacta de los hechos.
- **Finalmente, tienes que reconocer que cualquier decisión que tomes en el momento de la reacción es probable que sea una respuesta estereotipada como la retirada, la negación, la racionalización o el abandono.**

∞∞∞∞∞∞∞

El secreto consiste en separar los hechos de sus interpretaciones y de las emociones que conllevan. Solo entonces puedes cambiar el comportamiento de trading repetitivo que te bloquea que te tiene bloqueado en el mismo sitio año tras año.

¿Cuál es el hecho?

¿Cómo lo interpreto?

¿Cómo reacciono emocionalmente?

Puede llevar tiempo y esfuerzo conseguirlo. Sin embargo, una vez consigues la ruptura psicológica del ciclo podrás cambiar tu comportamiento para hacerlo más consistente.

∞∞∞∞∞∞∞

El estrés y tu zona de confort

Cuando la ansiedad por el estrés crece te pones nervioso, indeciso, deprimido. Quizá empiezas a sentir que estás destinado a fracasar. Estas reacciones son especialmente significativas ante ganancias o pérdidas significativas. Y llegados a este punto es cuando el trader se paraliza y es incapaz de tomar decisiones de mantener la posición ganadora o deshacer la posición perdedora.

∞∞∞∞∞∞∞

Para mantener las respuestas al estrés dentro de unos límites razonables, la mayoría de los traders simplemente empiezan a funcionar dentro de un rango confortable para ellos, aunque quizá no sea el más rentable. **Entran en juego numerosos miedos cuando se opera más allá de la zona de confort**. Y estos miedos se producen independientemente del comportamiento de tus operaciones. ¿Cuáles son estos miedos? El miedo a perder, a defraudar a otros, a la vergüenza de no triunfar, a cometer errores y sentirse mal.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando estos traders afrontan un nuevo y más alto nivel de desempeño entra en escena el disparador del estrés. Tienden a vender y recoger beneficios sobre la base de lo que les resulta confortable, y no mantienen o incrementan sus posiciones para maximizar sus beneficios. Estos mismos traders no cortan sus pérdidas cuando deben hacerlo.

∞∞∞∞∞∞∞

El poder del pasado

Tú no tienes ansiedad por las razones que tú piensas. Puedes tener una explicación de por qué estás asustado, o deprimido, o enfadado, o celoso. Puedes atribuir tu sentimiento actual a algo que ha sucedido o a algo que ha dicho alguien. **Lo más probable que la experiencia actual haya reactivado una experiencia del pasado.** Estás dominado por el pasado –la fuente de los conceptos que tiñen tus percepciones sobre el mercado, sobre tus propios pensamientos, y sobre os pensamientos de otros. **Estos conceptos, que yo llamo "el principio de la vida", son el foco principal de tu historial personal. El principio de la vida es el núcleo de todas tus profecías auto cumplidas.**

∞∞∞∞∞∞∞

Tú aplicas a todas las situaciones un conjunto de lentes o perspectivas incluidas en el principio de la vida formado en el pasado. Estas lentes inclinan tus reacciones a todas las situaciones de trading. A menudo malinterpretas la acción del precio y solo ves lo que viste antes y lo que esperas ver. El mismo principio se aplica los conceptos sobre ti mismo y sobre los demás, que están coloreados por experiencias pasadas que limitan tu funcionamiento en el mundo.

∞∞∞∞∞∞∞

Superando la ansiedad

Todo esto es importante para ti como trader si quieres romper con los hábitos que te impiden hacer trading aquí y ahora, y empezar a operar de una forma proactiva. **Cuando aprendes a observar tus pensamientos temerosos, serás capaz de reducir su intensidad utilizando los métodos vistos anteriormente** (yoga, taichí, visualización respiración, etc). **Puede sonar sospechoso, pero estas técnicas pararán disiparán tu miedo, cortarán tus reocupaciones por eventos externos, y te ayudarán a alcanzar un estado centrado.**

∞∞∞∞∞∞∞

El mero hecho de respirar lenta y profundamente de forma deliberada ya te produce calma. Cada respiración que realizas te ayuda a modificar tu reacción psicológica automática ante el estrés. **Cuanto más lo practiques mejor gestionarás tu estrés**.

∞∞∞∞∞∞∞

Una vez aprendes a observarlos hechos objetivamente, en vez de hacerlo en función de tus respuestas automáticas y amenazadoras, entenderás que no son la causa de tu ansiedad. Una vez seas consciente de que tus explicaciones no son correctas, y que no necesitas sobre reaccionar, la situación se tornará más neutral y menos estresante. Es más, serás capaz de operar de forma más eficaz y de sacar todo tu potencial. Podrás elegir otros principios de trading sin temer al pasado y a tus límites habituales.

∞∞∞∞∞∞∞

Analizando los datos que necesitas para implementar tu estrategia de trading, y no siendo controlado por tu obsesión de ganar o perder, pondrás tu foco en el trading sin sentir estrés. Esto es particularmente importante a lo largo de un día de trading, cuando tienes que ser capaz de concentrarte solo en hacer lo que es necesario según tu estrategia en vez de pensar tanto en tus objetivos o en las consecuencias del trading. Dominando ciertas técnicas de reducción de la ansiedad podrás expandir tus fronteras de confort y empezar a subir tu nivel de trading.

Superar errores comunes

A todos nos sucede tarde o temprano. El desastre nos golpea. **Cuando el mercado va en nuestra contra las respuestas ante el estrés se manifiestan como mala interpretación y sobre reacción**. El resultado final: overtrading, abandono del trading, y sustanciales pérdidas monetarias o minúsculas ganancias. **Este patrón persistirá hasta que desarrolles una respuesta más proactiva a los eventos adversos**. Este comportamiento insatisfactorio es familiar a todos los traders.

∞∞∞∞∞∞∞

Tu miedo intensifica el estrés y empiezas a recordar operaciones fallidas del pasado; y entonces dedicas tu tiempo a preocuparte por los desastrosos eventos futuros que pueden producirse. En este estado mental ningún trader puede analizar el mercado racionalmente o planificar una estrategia con confianza.

∞∞∞∞∞∞∞

Puntos de parada

Esta secuencia de reacciones, interpretaciones, y decisiones adoptadas en el momento de la reacción a las condiciones adversas del mercado, **esta serie de ideas negativas que te impiden estar plenamente centrado en las oportunidades del mercado, constituyen lo que llamo un "punto de atasco".**

∞∞∞∞∞∞∞

Un "punto de atasco" puede traducirse en la ausencia de un objetivo de trading. Puede racionalizar tu posición como satisfactoria, cuando en realidad podrías asumir un mayor riesgo. Puede reflejar un principio de vida consistente en operar de la forma habitual, gobernada por clichés del tipo "está bien", "nunca pidas ayuda", "nunca admitas la derrota".

∞∞∞∞∞∞∞

Atrapado por la ansiedad, el trader "atascado" es incapaz de seguir la tendencia del mercado, de cortar sus pérdidas, de dejar seguir sus beneficios. Y lo que es más importante, este tipo de traders son incapaces de seguir sus reglas. Un tipo de trader rechaza asumir más riesgo en una posición buena y confirmada. Otro tipo de trader impaciente puede recoger los beneficios antes de tiempo. Y otro tipo de trader egoísta puede rechazar utilizar stop losses.

∞∞∞∞∞∞∞

Para ser capaz de operar más proactivamente debes primero saber cuando has alcanzado un "punto de atasco" y estás haciendo trading con el piloto automático

puesto. En el "punto de atasco" tus miedos y tus creencias te impiden entrar de lleno en el siguiente momento, en la siguiente oportunidad, y en cambio sigues atrapado en pautas de trading repetitivas y posiblemente destructivas. **Para superar estos puntos de atasco tienes que empezar por ver los eventos del mercado como neutrales, y gestionarlos en términos de tus objetivos, no en términos de viejas creencias com el miedo a lo desconocido.**

∞∞∞∞∞∞

Reconocer que estás en un "punto de atasco" es un gran primer paso para gestionar el miedo, el estrés, y la disciplina en el trading. Los traders pueden encontrar difícil renunciar sus viejos hábitos porque al hacerlo actúan en contra de sus auto conceptos negativos. Lo que subyace es el miedo al cambio. Estos traders tienen miedo a comprometerse con un objetivo mayor. Hazte las siguientes preguntas para saber si estás en un punto de atasco o funcionando con todo tu potencial:

- ¿estás dispuesto a abandonar aspectos de tu principio de vida que te impiden aprender nuevas técnicas de trading?
- ¿estás dispuesto a fijarte objetivos de trading mayores y una estrategia consistente con esos objetivos, y luego comprometerte a operar de acuerdo a esa estrategia?
- ¿estás dispuesto a registrar los puntos de entrada y salida, así como el stop, para cada operación que vas a realizar?
- ¿estás dispuesto a calcular tus beneficios y tus pérdidas a fin de saber cómo has terminado el día'
- ¿estás dispuesto a analizar tus operaciones para aprender en lo que hayas podido fallar?
- ¿estás dispuesto a desarrollar parámetros de medida de tu desempeño para saber qué necesitas hacer?
- **¿estás dispuesto a reconocer que para superar tus "puntos de atasco2 necesitas la voluntad de asumir riesgos?**

Repitiendo errores habituales

Algunos traders repiten ciertos errores de trading porque el hábito y su temperamento, y no su estrategia de trading, dictan su comportamiento. Si eres consciente de tus predilecciones estarás mejor preparado para superarlas cuando los errores habituales asomen la cabeza. Como la mayoría de nosotros es probable que hayas estado condicionado desde temprana edad para evitar cometer errores, o al menos minimizarlos, o incluso obviarlos. **El trading es una ocupación que ofrece a los traders muchas formas de esconder sus errores, de racionalizarlos, o de culpar a otros. Incluso con estos errores se pueden ganar la vida.** Sin embargo, reconocerlos

como potenciales experiencias de aprendizaje pueden constituir herramientas de crecimiento.

∞∞∞∞∞∞∞

Incapacidad de cortar una pérdida

Es un axioma de mercado que la mayoría de traders es probable que se equivoquen al menso el 50% del tiempo. Raramente superarás el 60% del tiempo. Pero sea cual sea el porcentaje de aciertos que tengas, tienes que ser capaz de cerrar una pérdida y continuar. **Los traders perdedores se focalizan en sus pérdidas**. Y si tienen un mal día y no quieren asumir la pérdida dejan que eta se agrave con la esperanza de que se de la vuelta. Al centrarse en su mala situación, en vez de hacerlo en las cosas nuevas, pierden oportunidades.

Rechazo a cerrar posiciones perdedoras

Aunque pueda ser natural tener la esperanza de que una posición perdedora pueda darse la vuelta, lo cierto es que no sucede. **Los master traders evitan enrocarse en posiciones perdedoras**. Los master traders dicen “fuera, punto”. Si se encuentran en una mala posición. Mantienen las posiciones que funcionan.

Operar desde las emociones

La mayoría de traders confían en su instinto para operar, y la mayor parte de su trading, especialmente cuando es estresante, se basa en esfuerzos para controlar sus emociones. **Tienen dificultad en desarrollar la disciplina, paciencia, y planificación para ganar**. Toman sus decisiones basadas en corazonadas en vez de investigar la mejor forma de hacerlo y qué se necesita para alcanzar el objetivo.

∞∞∞∞∞∞∞

¿Cómo afectan negativamente las emociones a tu trading? Algunos traders se muestras complacientes después de ganar porque se sienten “afortunados”. Otros se sientes complacientes después de perder porque consideran es su “destino”. Los master traders nunca se muestran complacientes. Ellos se centran en el proceso, no en los resultados.

∞∞∞∞∞∞∞

Para superar la propensión a operar emocionalmente se requiere un compromiso consciente con objetivos específicos de trading. Esto significa fijar un objetivo, desarrollar una estrategia, y encontrar un método al que seguir. Un objetivo te mantiene relativamente equilibrado entre periodos buenos y malos y evita que te aburras.

∞∞∞∞∞∞∞

Hay varias cosas que se pueden hacer para averiguar qué parte de tus emociones entra en juego en el éxito o fracaso de tu trading. Por ejemplo, **llevar un diario de tus emociones para poder seguir tu evolución y ver tus progresos. Con esta información escrita y detallada puedes seguir tu evolución y encontrar ayuda a tus problemas.**

∞∞∞∞∞∞∞

Otra buena ayuda para gestionar tus emociones es compartir tus sentimientos con otros. Hablando de tus sentimientos en el trading puedes oírte lo que realmente piensas y cómo ello afecta a tu trading. Al escuchar a otros puedes comprobar que tienen los mismo sentimientos que tú tratas de superar.

∞∞∞∞∞∞∞

Apegarse a un mercado

Si estás comprometido con el éxito no te puedes permitir el lujo de operar lo que te apetezca sobre una base emocional. Si las estadísticas demuestran que no estás ganando dinero debes considerar dejar de operar ese mercado.

∞∞∞∞∞∞∞

Construye una estrategia no en torno a lo que te gusta, sino sobre aquello que de verdad funciona. Apegarse a un mercado o a un sector es mal hábito. La experiencia no significa necesariamente madurez en el juego del trading. Hay traders que llevan operando 20 años y siguen cometiendo los mismos errores por los viejos hábitos.

Operar para no perder

Algunos traders enmascaran su miedo a perder protegiendo sus ganancias. Cuando llevas unas determinadas ganancias acumuladas dejan de operar, u operan con mucha precaución para evitar perder lo ganado, y hasta el próximo mes no vuelven a operar con normalidad. **Y es precisamente cuando empiezas a tratar de conservar lo ganado y protegerte de no perder cuando te expones a un mayor riesgo.**

Perder después de ganar

Días ganadores son seguidos por días perdedores. Hay varias razones. **Algunos** traders se sienten culpables y **creen que no se merecen ganar**. **Otros pierden su equilibrio, se sienten eufóricos y relajan su disciplina.**

∞∞∞∞∞∞∞

Lo que es absolutamente claro es que una **vez alcanzas un nivel y te das cuenta de que no era tan duro, tienes que crear una nueva expectativa, un nuevo nivel.** Tienes que encontrar nuevas ideas y ejecutarlas. El concepto de un mayor objetivo influirá en tu trading. **Tienes que olvidar la creencia de que no va a suceder cada día.**

∞∞∞∞∞∞∞

Miedo a ejecutar tus pautas

No tienes que obedecer todos tus pensamientos. Escucha tu conversación interior, pero no prestes atención a la voz interior que te dice "Soy un trader nobel", "Todavía no sé suficiente", "mejor espero a tener más información".

∞∞∞∞∞∞∞

Puede ser que tengas la confirmación de una pauta la primera vez que la operas. Tienes que valorar que quizá tus dudas te lleven a demorar tu paso a la acción buscando información adicional pero innecesaria.

∞∞∞∞∞∞∞

Cualquiera sea la cosa que piensas de ti y tu trading –"tengo esta personalidad", "soy demasiado novato", "soy demasiado viejo"- producen interferencias en tus pensamientos respecto de la operación que tienes a mano. **Los pensamientos emocionales tienen que ser detectados, pero hay que echárselos a la espalda para considerarlos en otro momento.** Ninguno de ellos tiene nada que ver con el trading. La principal diferencia entre el master trader y el inexperto es que aquél confía en sus instintos y presta poca atención al ruido mental.

Cómo sacar provecho de tus errores

Cuando empiezas a preguntarte qué necesitas para mejorar tu trading, tienes que empezar a hacer toda clase de cosas que no haces habitualmente. Si no investigas, tienes que investigar, por ejemplo.

∞∞∞∞∞∞∞

¿Un objetivo? **Alcanzar el punto de conciencia en el que detectas tus pensamientos automáticos.** Ése es precisamente el primer paso para controlarlos. **Cuando notas que estás empezando a sentirte nervioso, temeroso, y están empezando a volver a los viejos hábitos, es el momento de pasar de esos pensamientos y volver a tu trading.**

∞∞∞∞∞∞∞

Tú no puedes controlar los mercados, pero sí te puedes controlar a ti mismo. **Y para conseguir este control tienes que aprender a ver cómo esos pensamientos influyen**

en tu trading. Aprender a cambiar esos patrones de comportamiento es el núcleo central de Trading para ganar. También la humildad juega un papel importante para tratar con mercados que cambian constantemente. Puede que tengas que admitir que lo te funcionaba ayer ya no te funciona hoy.

∞∞∞∞∞∞

No es un proceso sencillo. **Todos tenemos que dar la cara a nuestros demonios**- impaciencia, miedo, pensamientos negativos- cuando estamos ante una operación. En el day trading puedes ganar una fortuna o perder hasta la camisa. **Cuanto mejor eres mejor has dominado tu ansiedad que te lleva a cometer los errores habituales.**

El Poder del Cambio

La clave de este libro es: **es realmente posible aprender los principios de los grandes traders. Creo que el verdadero propósito de esta vida es aflorar y desarrollar los talentos que llevamos en nuestro interior, y el trading es un terreno ideal para hacerlo.**

∞∞∞∞∞∞∞

Asumir la **responsabilidad significa continuar haciendo lo que produce resultados exitosos.** Y son pocas las personas capaces de mantener éxitos continuados.

∞∞∞∞∞∞∞

Como se ha dicho en este libro, **el éxito requiere la promesa consciente de un resultado futuro sin la certeza o garantía del mismo**. **Esto significa olvidarse del confort de hábitos y creencias del pasado, y el deseo de entrar en la incertidumbre y lo desconocido guiados sólo por una gran visión interna.**

La Tapadera

Es paradójico que el rechazo a reconocer nuestro miedo, dolor, tensión, y otros sentimientos desagradables, contribuye a perpetuar esos sentimientos. **Da un alto más allá del hoyo de tu miedo, aunque no sea fácil.** Utilizando la metáfora, **el éxito significa saltar al agua.** De eso es de lo que tenemos miedo. **No queremos descubrir lo vulnerables que somos.** Nuestro corazón late a toda marcha. Casi no podemos tragar. Nos falta el aire. Muchos traders pretenden creerse que nunca tienen miedo, envidia, ansiedad, celos o ira. Tratan de controlar sus emociones como si tener ese control fuera lo mejor.

∞∞∞∞∞∞∞

No hay nada malo en sentir ansiedad o miedo. Permítete sentir lo que sientes y que luego se pase. No hagas interpretaciones dramáticas o trágicas de tus sentimientos. Todos tenemos disparadores emocionales de nuestro pasado, que pueden tener significado o no tenerlo. Ser humano representa sentir desasosiego y tratar de ocultar lo que sentimos. Nos han enseñado a hacerlo así. Gastamos un montón de energía en nuestra vida tratando de esconder lo que sentimos.

∞∞∞∞∞∞∞

Si no tratas de controlar tus sentimientos, podrás ser tan poderoso como seas capaz. Utiliza tu energía para operar mejor porque no necesitas utilizar una tapadera emocional.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuanto más te resistas o niegues tus sentimientos, más persistentes serán. Actuamos defensivamente para proteger nuestro ego, nuestra auto imagen, y ello refuerza la noción de que tenemos algo que esconder. Esta reacción defensiva nos impide fluir con nuestro trading y reconocer que las fluctuaciones del mercado no son algo personal. **Si eres abierto, si permites simplemente que los eventos fluyan sin responder de una forma reactiva, estos sentimientos se disiparán**. Y no constituirá, una reserva de reacciones negativas en la que derrocharás energías enmascarando tus reacciones.

∞∞∞∞∞∞∞

Tu éxito tiene que ver con tu competencia, no con lo que aparentas. Pero tú te generas una gran cantidad de estrés cuando temes que alguien descubra que tienes miedo, y entonces pierdes tu poder. Tienes la necesidad de aparentar que eres competente. Y tan pronto alguien te descubre una incapacidad temes que tu máscara, tu tapadera, se caiga.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando ligas tu éxito a tu imagen sientes que cometes un fraude y tienes que aparentar ser y tener. Y a medida que vas teniendo éxito sin reconocer quién eres, la tensión en tu interior crece. Puedes alcanzar el éxito sin sentirte exitoso.

Está bien culpar a tus padres

La razón para el miedo es simple. Primero, la renuncia a las defensas produce miedo. Segundo, tu sistema defensivo te hace operar de una forma predecible. **Y aunque tu sistema defensivo te estabiliza, también te restringe la oportunidad de la espontaneidad, originalidad, y la creatividad en tu trading.**

∞∞∞∞∞∞∞

Tu sistema defensivo se basa en los recuerdos, incluidas las respuestas de tus padres hacia ti cuando eras un niño. También se basa en recuerdos de otras gentes que hicieron juicios acerca de lo que tú podías ser, y de cuán bueno o no eras. **Muchos de estos recuerdos negativos es probable que entren en juego cada vez que afrontas un nuevo proyecto**. **Estos recuerdos aparecen como "conversaciones" de tus pensamientos, y que te previenen de los "peligros que te vas a encontrar" o de lo "inadecuado" que estás planeando hacer. Te mantienen en el hoyo del miedo, y perpetúan tus predecibles patrones del pasado.**

∞∞∞∞∞∞∞

La principal razón por la que no alcanzas tu verdadero potencial es porque la falta de fe en tu auténtico yo, y por la atención y credibilidad que le prestas a tus

conversaciones internas, a tus interpretaciones acerca de ti mismo. Es hora de aceptar la idea de que cuando no alcanzas el éxito se debe a que los recuerdos dominan tu trading y fabricas una profecía de autocumplimiento. **Tu potencial permanece allí esperando a ser destapado, pero tú no eres consciente de ello porque operas en términos de una identidad anclada en recuerdos reactivos**. Esta identidad obsoleta pesa sobre ti, y está cargada de mitos sobre el éxito.

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando empieces a sentirte presionado es útil que te preguntes a qué estás respondiendo. Con toda probabilidad la respuesta será defensiva o de respuesta automática, lo que te hace difícil relajarte y responder apropiadamente a tus presentes operaciones.

Bloqueado en el pasado

Estar "bloqueado en el pasado" a menudo bordea el pánico. En ese estado mental tus pensamientos es probable que se focalicen en tus fracasos del pasado, lo que magnifica los obstáculos que tienes por delante. Tienes un exagerado miedo al fracaso, lo que anticipa burlas y rechazo por parte de terceros, y puedes empezar a actuar como si el fracaso fuera inevitable. De hecho, las expectativas negativas generadas en el pasado toman forma de profecía de auto cumplimiento que puede producir el resultado temido.

∞∞∞∞∞∞∞

Percibir el mundo a través del miedo te hace sentirte desprotegido, ansioso, paralizado e inclinado a exagerar tus debilidades y carencias. Esto produce problemas adicionales. No puedes confiar ni en tus recursos ni en tu plan de trading. El miedo te reduce tu capacidad de respuesta y de adaptación. Te puedes sentir paralizado en situaciones de alta presión. La conciencia de desprotección combinada con el miedo puede intensificar la sensación de desamparo, de falta de energía, y al impulso de abandonar el trading.

∞∞∞∞∞∞∞

Operar en términos de imágenes del pasado puede dificultarte el adaptarte a los cambios. Gobernado por el concepto de minimizar el estrés a la vez que aparentas competencia te puede conducir a fijar objetivos irrealista y exagerados, o exageradamente bajos, a fijarte demasiados objetivos.

∞∞∞∞∞∞∞

En resumen, el miedo es el efecto más común que manipula tu estado emocional. **Evitar el miedo a toda costa es habitual entre la gente preocupada con los resultados, porque creen que los resultados son un reflejo de ellos mismo**.

No a las negaciones

Las personas más creativas son capaces de admitir sus miedos, de reconocer sus fracasos, y a pesar de ello seguir adelante hasta alcanzar sus objetivos., sin cesar nuca en el esfuerzo a pesar de las probabilidades. El aspecto clave y crítico es reconocer y admitir el fracaso, y a pesar de ello seguir adelante. Thomas Edison hizo 2999 experimentos antes de inventar la bombilla eléctrica.

∞∞∞∞∞∞

Este terreno del esfuerzo focalizado en un entorno de estrés es lo que produce los resultados espectaculares en todos los campos y facetas. **Un master trader no niega la presencia de la incertidumbre, de la ansiedad, o del miedo, o derrocha energía tapando sus respuestas emocionales o eludiendo el máximo esfuerzo y concentración para aparentar estar relajado.**

Los master traders han aprendido a distinguir entre el compromiso consciente con un objetivo financiero y la natural inclinación a buscar el confort, o el retiro a terrenos más familiares del pasado.

∞∞∞∞∞∞

Fijarse objetivos: el principio del cambio

¿Cómo cambias esta situación? Una forma es considerar lo que estás haciendo y realmente no querrías hacer. **Tú, como el resto de nosotros, es probable que hayas aprendido, o te hayan enseñado, en términos de acometer objetivos o adquirir habilidades que no tienes, en vez de cultivas y desarrollar habilidades que tienes.**

∞∞∞∞∞∞

Afrontar la adversidad en forma de crisis es un buen camino hacia el cambio. Cuando te enfrentas a obstáculos y retos descubres un nuevo potencial en ti que te ayuda a descubrir una nueva dimensión tuya.

∞∞∞∞∞∞

Para empezar a cambiar tienes que comprometerte con un objetivo mayor y más concreto. **Un objetivo funciona como un mantra**. **Te dará confianza y te ayudará a focalizarte en lo que tienes que acometer**. Te ayudará a dejar de pensar en tu imagen o recurrir a experiencias negativas. **Un objetivo te fortalece frente a la indecisión, las dilaciones, los demonios del pasado y las expectativas de otros**.

∞∞∞∞∞∞∞

Tu visión crea un contexto de posibilidad. **Selecciona un objetivo conseguible pero ambicioso y luego**, en el contexto de ese objetivo, **decide lo que tienes que hacer para alcanzar este objetivo.**

∞∞∞∞∞∞∞

EMPIEZA HOY, INMEDIATAMENTE. Si estableces un objetivo ambicioso te vas a encontrar inmediatamente en riesgo, en el gap entre lo que eres y lo que pretendes ser. Y **es en este momento de incertidumbre en el que tienes que decidir actuar de forma consistente con tu visión. Estate dispuesto a vivir diariamente en este gap. La simple decisión de actuar reducirá cualquier miedo o duda. LA DECISIÓN DE PASAR A LA ACCIÓN PONE EN MOVIMIENTO UNA PROFECÍA DE AUTO-CUMPLIMINETO. Cada empieza haciendo lo que tienes que hacer para alcanzar tu objetivo.**

∞∞∞∞∞∞∞

A medida que avances en el éxito, sube tu objetivo. **No asumas que las cosas sucederán porque sí. TÚ TIENES QUE PRODUCIR LOS RESUTLADOS**. No esperes que nadie lo haga por ti. No hay atajos o resultados fáciles. **El compromiso implica estar absolutamente implicado en tu trading, no en conseguir resultados. TÚ JUEGAS PARA GANAR**. **Pero el juego no va de ganar, SINO DE JUGAR EN PROFUNDIDAD**. Incluso si produces el resultado que buscas no caigas en la auto complacencia, porque te puede conducir a las pérdidas.

∞∞∞∞∞∞∞

Gestionar la envidia y los celos

No te compares con otros, y mucho menos cuando estás desmotivado, incluso aunque parezcan que esos otros han alcanzado lo que tienen sin esfuerzo, o que tienen lo que tú deseas. **Cuando te vuelves envidioso dejas de implicarte a fondo en tus proyectos**.

∞∞∞∞∞∞∞

La envidia es una señal de tu inadecuada expresión de talento. **Utiliza los celos como una pista para determinar lo que quieres hacer**. Si estás celoso de un trader exitoso es porque tú también quieres ser un trader de éxito. **Céntrate en lo que puedes hacer para mejorar tú mismo**. Tus celos te alejan del objetivo que persigues.

∞∞∞∞∞∞∞

Los celos pueden ser buenos. Te demuestran lo que temes hacer. **Si utilizas los celos para aprender más de lo que quieres y de lo que son tus miedos, entonces te**

permitirán crecer. Si dejas que te consuman te verás bloqueado en tus intentos y el éxito te rehuirá.

∞∞∞∞∞∞∞

Dando pequeños primeros pasos

Elige un nuevo objetivo, escríbelo, comprométete con él y persíguelo, y descubrirás una enorme fuerza en tu interior que te capacitará para lograrlo. No te hablo de que hagas más lo que ya hacías hasta ahora, sino de romper los conceptos limitadores de ti mismo y operar con coraje en función de tu compromiso. **Estoy hablando de tomar la decisión de actuar a pesar del miedo, de afrontar los obstáculos que te paralizaban y avanzar por el camino del éxito en el trading**. Estoy hablando de pasar al otro lado del miedo.

∞∞∞∞∞∞∞

¿Cómo empiezas el proceso? AHORA, incluso desde la incertidumbre, y deja que todo se desarrolle. Deja incubar la idea en la oscuridad y en silencio, y luego pasa a la acción y permítela que se construya mientras tú lentamente confirmas tu compromiso.

∞∞∞∞∞∞∞

Operando con un objetivo que tú mismo te has fijado, serás capaz de experimentar miedo y ansiedad sin que ellos te impidan avanzar. Los sentimientos son simplemente parte de tus experiencias vitales.

∞∞∞∞∞∞∞

Empieza con cantidades pequeñas. **El cambio se irá produciendo sencillamente tomando conciencia de lo que estás haciendo**. **Este incremento de tu conciencia te proporcionará la elección de controlar tus respuestas automáticas en tus actividades**. Y esto puede tener unos efectos profundos en tu trading. Pequeños cambios en tu trading pueden tener un enorme impacto en tu vida.

Haz pequeños ajustes para mantenerte en sintonía con tu objetivo. No tengas demasiada prisa. Sólo tienes que concentrarte en producir resultados concretos. **Céntrate en tus fortalezas y no en tus debilidades**. Cuanto más estés en contacto contigo mismo más proclive serás al cambio.

∞∞∞∞∞∞∞

¡¡ACTÚA AHORA!!

Cuanto más esperes para actuar es probable que más problemas y obstáculos te crees en tu mente que te conducirán a demorar más la acción. Si pones la mayor parte de tu energía en preparar y planificar en vez de hacer trading, no te podrás desenvolver en mitad de la acción. **Puedes ser muy bueno en la preparación y la planificación, pero no desarrollarás el tipo de conocimiento que proviene sólo de implicarse en las operaciones de verdad**. **Es posible aprender a responder a los acontecimientos a media que se suceden como si ya fueras el master trader que quieres ser, desarrollando maestría por el contacto repetitivo y la interacción con la experiencia misma.**

∞∞∞∞∞∞∞

Pasa a la acción en el momento siguiente. Habiéndote comprometido con una visión y unos resultados, necesitas actuar de forma consistente con ese objetivo. **Escucha e identifica las oportunidades que aparecerán ante ti con tu compromiso. Y ten la voluntad de aprovecharlas.**

∞∞∞∞∞∞∞

Cuando estás en movimiento puedes cambiar de dirección, cambiar de ritmo, incrementar tu intensidad, y utilizar todo tu potencial para lograr tu objetivo**. A medida que lo hagas verás como pequeños movimientos hacia el objetivo, no hacia el logro del objetivo, es lo que de verdad te ayudará a ser lo que quieres ser.**

∞∞∞∞∞∞∞

Hay un nivel de información que sólo se puede obtener desde la misma experiencia. **Es más, sólo se adquiere la capacidad de responder a los acontecimientos impredecibles participando en la experiencia**. La participación te permite responder a los acontecimientos en sí mismos, no desde tu interpretación o análisis de los acontecimientos, y hay mucha diferencia. **Sólo se aprender a hacer rafting bajando por los rápidos. Aprendes haciéndolo y experimentando la impredicibilidad e incertidumbre de la aventura, sintiendo que arriesgas.**

∞∞∞∞∞∞∞

La acción romperá tu forma estática de ver las cosas y te permitirá ver la verdad entre líneas. Necesitas la acción para ver debajo de las apariencias. Cuando estás implicado en la acción te olvidas de tu ego y estás plenamente presente como ser humano.

∞∞∞∞∞∞∞

Reflexiones, Resultados y Revisiones

Un objetivo nunca es fin, es una fuente de inspiración y motivación. Aunque puede hacer que te sientas excitado a media que logras el objetivo, no es un fin en sí mismo. **Una vez alcanzado el objetivo debes marcarte nuevos objetivos si quieres mantener tu vitalidad.** De lo contrario el objetivo se convertirá en parte de tu identidad y te volverá a producir estrés y limitaciones pues verás tu trading como parte de tu imagen.

∞∞∞∞∞∞∞

Hay muchos traders que niegan la realidad de su trading y evitan sistemáticamente medir lo hacen. Se resisten a medir objetivamente sus resultados por operación, resultado acumulado, duración de cada operación. A los traders de esta categoría nos les gusta reformular sus objetivos. Por eso **los traders deben revisar sus operaciones fallidas; éstas son pistas para solucionar el misterio de lo que está sucediendo**.

∞∞∞∞∞∞∞

Esfuerzo reducido o Evitación

El miedo se puede manifestar como evitación o no compromiso con tu visión. Atrapado por la necesidad de permanecer en terreno familiar, vuelves a tu zona de confort en la creencia de que no puedes conseguir el éxito. **Esta pauta de evitación está alojada en algún lugar del sistema nervioso.** Semejante pauta neurológica puede explicar por qué se pasa de la excitación del éxito al dolor de la frustración. Por ello mucha gente se resiste al éxito, creyendo que los sentimientos agradables no pueden durar mucho, o que lo único que puede suceder al éxito es el fracaso.

∞∞∞∞∞∞∞

Una pérdida después de una ganancia

El miedo a perder está inevitablemente ligado al miedo a ganar. Hay un tipo de trader que sufre una pérdida después de una ganancia porque se deja dominar por sus expectativas negativas. Opera durante breves periodos, falla en seguir su plan de trading, y rara vez construye la confianza en su capacidad para dominar su oficio. De hecho, está bloqueado por su necesidad de parecer exitoso.

∞∞∞∞∞∞∞

Si eres este tipo de trader **necesitas planificar por anticipado tu punto de entrada y tu punto de salida, y esperar a que se cumplan**. Colocar tu objetivo diario en tu pantalla. **Afrontar la presión interna, y aprender a hacer las cosas que habitualmente no haces.** Tienes que **aprender a desempeñar tu trabajo y focalizarte en tu objetivo bajo presión.** Has hecho una promesa de resultado y operas con ese resultado en tu mente.

∞∞∞∞∞∞∞

El tamaño de tu operación, el número de contratos es importante. Aprender haciendo scalping es la forma de aprender a operar. Con el tiempo podrás subir tu nivel de riesgo.

Bienvenido al abismo

El trading es como escalar una montaña. **Necesitas focalizarte en el siguiente repecho. No puedes pensar ni un solo segundo en el fracaso o perderás tu concentración**. Lo mismo se aplica al trading. Mantenerte concentrado te libera de tus miedos, recuerdos, y racionalizaciones.

∞∞∞∞∞∞∞

Quizá el mayor obstáculo para operar con éxito es el rechazo a la necesidad de cambiar. **El éxito no requiere que trabajes más duro, sino que transformes la manera en que funcionas a otra en la que seas consistente**. **La transformación** no **consiste en** hacer más o menos lo que ya haces, sino **centrarte en cambiar tu percepción del universo**. ¿suena difícil? **Pero recompensa sobradamente. Bienvenido al abismo**.

∞∞∞∞∞∞∞

Afrontar el éxito significa asumir la responsabilidad de tus acciones. Significa mayor preparación y mayor auto examen para adquirir las habilidades necesarias para que las cosas sucedan. Significa afrontar la ansiedad que surge cuando vamos más allá de lo habitual. Significa reaccionar ante los acontecimientos no como algo personal, sino como oportunidades. Significa revisar tus operaciones después de terminar la sesión, reconocer los errores cometidos y corregirlos.

∞∞∞∞∞∞∞

El trading exitoso requiere disciplina. Formula tus reglas y no te permitas un segundo juicio sobre ellas. Aprende a distinguir entre la operación buena y la operación cómoda (de hecho, la operación buena suele ser incómoda). Tus reglas te permitirán controlar tus miedos. El trading es una profesión en la que cada día corremos una nueva carrera, jugamos un nuevo partido, asumimos nuevos riesgos. El riesgo de perder es constante. Tú minimizas ese riesgo midiendo el ratio riesgo/recompensa, pero no puedes operar sin incertidumbre.

∞∞∞∞∞∞∞

Tienes el poder de cambiar tu estilo de trading. **Pero para cambiarlo necesitas confianza e tu capacidad para superar sentimientos como la ansiedad o la culpa**. Esta confianza te permitirá explorar nuevas facetas en tu trading, examinar tu

comportamiento, y modificarlo para encontrar nuevas condiciones. **Para ello debes deconstruir tu proceso de toma de decisiones y darte cuenta cuando vas a actuar de forma impulsiva. Y entonces darte cuenta de lo que vas a hacer y cambiar tu comportamiento sobre la marcha.**

∞∞∞∞∞∞∞

Adquirir fe

La fe es una parte importante para llegar a ser un trader de éxito. **Es muy fácil el auto sabotaje por tratar de controlar demasiados detalles de una operación**, o perdiendo la concentración.

∞∞∞∞∞∞∞

Confía en tu intuición. Comprométete con tu sueño y lucha por él. Confía en tu instinto frente al miedo y el miedo desaparecerá. **Siempre que pretendas no admitir tu miedo éste producirá sentimientos de inhibición y resistencia. Siente el momento de miedo, abrázalo y descubrirás cómo desaparece.**

∞∞∞∞∞∞∞

Para superar el miedo tendrás que alterar un precepto básico que todos compartimos, y es que todos debemos triunfar y que el fracaso es malo. Las crisis y los momentos malos se producen. **La clave para sobrevivir es volver al juego, volver a montar a caballo. Tienes que permanecer en el juego hasta que perder y ganar no lo veas más que como oportunidades de información.**

∞∞∞∞∞∞∞

La creatividad y el desempeño exitoso producen cierto repelús porque no sabemos de done viene y cómo se produce. Pero vienen de una mejor conciencia del trading, de saber mantener la posición hasta alcanzar los objetivos, de jugar más fuerte, de ser más paciente, de cortar pronto las pérdidas.

∞∞∞∞∞∞∞

Creando el futuro

Tu vida de trading es como un lienzo en blanco en el que tú puedes dibujar tu visión. Tus resultados futuros no están predeterminados. Si eres capaz de operar aquí y ahora, sin tener en cuenta los pensamientos limitadores sobre cómo se supone que son las cosas, entonces podrás operar en línea con tus objetivos financieros.

∞∞∞∞∞∞∞

Llegar en el trading a altos niveles de eficacia, satisfacción, es cuando permites que los eventos se desarrollen con el mínimo estrés. Siguiendo los principios expuestos en este libro te ayudarán a conquistar el miedo, a mejorar tu desempeño, y a mejorar dramáticamente tu vida de trading. **Haz lo que tienes que hacer respecto de tu resultado y te transformarás en un master trader.**