

Diario de **Trading**



Registra **hábitos.**
Rompe **patrones.**
Opera **mejor.**

Diario de **Trading**

Cómo usar este diario

- Registra **cada operación** en el registro diario de operaciones
- Completa una **revisión semanal** al final de cada semana
- Usa la lista de **verificación de mentalidad** y el rastreador de **ciclo emocional** para romper ciclos negativos
- Monitorea tu crecimiento con el **rastreador de progreso**



Registro de operaciones

Fecha: _____ Instrumento: _____

Antes de la operación

- Estado emocional: ☐ Calmado ☐ Enfocado ☐ Ansioso ☐ Frustrado
☐ Otro: _____
- Justificación del setup:
 - ¿Por qué esta operación? Setup/estrategia: _____
 - ¿Es un setup que has planeado con antelación? ☐ Sí ☐ No
- ¿Plan en marcha? Entrada: _____ Stop: _____ Objetivo: _____

Durante la operación

- ¿Seguiste el plan? ☐ Sí ☐ No
- Si no, ¿qué cambió? (por ejemplo, FOMO, impaciencia)?

Después de la operación

- Resultado: ☐ Ganancia ☐ Pérdida P/G: _____
- Emoción después de la operación: ☐ Satisfecho ☐ Decepcionado ☐
Aliviado ☐ Impulso de venganza ☐ Indiferente ☐ Otro: _____
- Lección o auto-coaching: ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Revisión semanal

- Semana de: _____
- Mayor ganancia/pérdida (operación o emoción):

- Emoción más común esta semana: ☐ Calmado ☐ Impaciente ☐
Frustrado ☐ FOMO ☐ Disciplinado ☐
- ¿Patrón o error repetido? ☐ Operaciones de venganza ☐ Sobreoperar ☐
Setups perdidos ☐ Entradas por FOMO ☐ No seguir el plan ☐ Otro:

- ¿Mejoré con respecto a la semana pasada? ☐ Sí ☐ No ¿Cómo/Por qué?:

- Acción para la próxima semana:

Verificación de Mentalidad

Antes de la operación:

- ☐ ¿Estoy operando según mi plan o mis emociones?
- ☐ ¿Es un setup que planeé con anticipación?
- ☐ ¿Estoy arriesgando la cantidad correcta?

Después de la operación:

- ☐ ¿Seguí mi proceso y no perseguí la ganancia?
- ☐ ¿Acepté mis errores y reflexioné con honestidad?
- ☐ ¿Me reinicié si me sentí emocional?

Registro de ciclos emocionales

Mapea los patrones de ‘emoción–pensamiento–acción’ que llevan a cometer errores y rompe el ciclo.

Emoción activada	Pensamiento ("historia en la cabeza")	Acción tomada	Qué hacer la próxima vez
Ejemplo: Frustración → "Lo recuperaré" → Operación por venganza → "Pausa, aléjate la próxima vez"			

Registro de progreso

Semana	¿Registro diario? (S/N)	¿Menos errores?	Nivel de enfoque	Notas

Aviso Legal: La información presentada en este diario tiene únicamente fines educativos. No constituye asesoramiento financiero, recomendaciones de trading, ni una guía de trading integral.

