

TU DIARIO DE TRADING

La plantilla para armar el tuyo

Anotá todas, no solo las que salen bien

Una operación sola no te dice nada. Veinte, anotadas igual, te muestran lo que se repite: la hora en que más perdés, el setup que no te funciona, el día que operás de más.

CÓMO SE USA, EN TRES MOMENTOS

1 Antes de entrar

Activo, compra o venta, por qué entrás, stop, objetivo y riesgo. Si no lo podés completar, no es tu operación.

2 Al cerrar

Resultado, cómo te sentías y si respetaste el plan. Anotalo en el momento, no a la noche: después lo recordás distinto.

3 Cada 20 operaciones

Hacé la revisión de la carilla 3. Ahí aparecen tus errores reales.

UN EJEMPLO COMPLETO

La misma operación del reel. Mirá qué dice «por qué entré».

FICHA DE OPERACIÓN			N.º
ANTES DE ENTRAR			7
FECHA Y HORA	ACTIVO	COMPRA O VENTA	
Martes • 11:30	USDJPY	☒ Compra ☐ Venta	
POR QUÉ ENTRÉ			
Tocó la zona... y quería recuperar la pérdida de la operación anterior.			
STOP	OBJETIVO	RIESGO (% DE LA CUENTA)	
Debajo de la zona	Máximo anterior	1 %	
AL CERRAR			
RESULTADO	☐ Ganada ☒ Perdida ☐ En cero	Cuánto: -1 %	
CÓMO ME SENTÍA	☐ Tranquilo ☐ Apurado ☒ Con ganas de revancha ☐ Otro: _____		
¿RESPETÉ EL PLAN?	☐ Sí ☒ No		
QUÉ APRENDÍ			
Entré para recuperar, no porque el gráfico me diera una razón.			
Después de una pérdida, paro antes de volver a entrar.			

Una ficha por operación

Imprimila o copiala en un cuaderno. Arriba, antes de entrar; abajo, al cerrar.

FICHA DE OPERACIÓN

N.º

ANTES DE ENTRAR

FECHA Y HORA

ACTIVO

COMPRA O VENTA

☐ Compra
 ☐ Venta

POR QUÉ ENTRÉ

STOP

OBJETIVO

RIESGO (% DE LA CUENTA)

AL CERRAR

RESULTADO

☐ Ganada
 ☐ Perdida
 ☐ En cero
 Cuánto:

CÓMO ME SENTÍA

☐ Tranquilo
 ☐ Apurado
 ☐ Con ganas de revancha
 ☐ Otro:

¿RESPETÉ EL PLAN?

☐ Sí
 ☐ No

QUÉ APRENDÍ

FICHA DE OPERACIÓN

N.º

ANTES DE ENTRAR

FECHA Y HORA

ACTIVO

COMPRA O VENTA

☐ Compra
 ☐ Venta

POR QUÉ ENTRÉ

STOP

OBJETIVO

RIESGO (% DE LA CUENTA)

AL CERRAR

RESULTADO

☐ Ganada
 ☐ Perdida
 ☐ En cero
 Cuánto:

CÓMO ME SENTÍA

☐ Tranquilo
 ☐ Apurado
 ☐ Con ganas de revancha
 ☐ Otro:

¿RESPETÉ EL PLAN?

☐ Sí
 ☐ No

QUÉ APRENDÍ

Cada 20 operaciones: la revisión

Contá en tus fichas y completá los cuadros. Lo que más se repite en las operaciones perdidas es tu error real, no la mala suerte.

LA HORA EN QUE MÁS PERDÉS

HORARIO	GANADAS	PERDIDAS

EL SETUP QUE NO TE FUNCIONA

SETUP	GANADAS	PERDIDAS

EL DÍA QUE OPERÁS DE MÁS

DÍA	OPERACIONES	PERDIDAS
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

CÓMO TE SENTÍAS

EMOCIÓN	GANADAS	PERDIDAS
Tranquilo		
Apurado		
Con ganas de revancha		
Otro: _____		

EL PLAN Lo respeté en _____ de 20 operaciones. De las que no respeté, perdí _____.

LO QUE SE REPITE EN LAS PERDIDAS

UNA SOLA COSA QUE CAMBIO EN LAS PRÓXIMAS 20

Una sola: si cambiás cinco cosas a la vez, no vas a saber cuál funcionó.

En la formación revisamos tus operaciones con vos, en el Discord de la comunidad.

Si querés conocerla, escribime por WhatsApp: wa.link/w3j7wb