

GUÍA PRÁCTICA · GRATIS

LA HOJA DE SANGRE FRÍA

10 controles para que tus operaciones las decida tu plan y no tu sistema nervioso.

Los controles 1 a 3 se responden **antes de abrir la plataforma**.
El control 10, **al cerrar**, y se marca antes de mirar el resultado.

Antes de empezar

Si estás leyendo esto no es porque te falte otra estrategia. Casi nadie pierde por no saber leer un gráfico: se pierde por lo que el cuerpo hace con ese gráfico a las 9:31 de la mañana, con dinero real encima.

Ya sabes lo que hay que hacer. El problema aparece en los diez segundos en los que el miedo, la prisa o la necesidad de recuperar toman el control y ejecutan por ti algo que tú nunca escribiste en tu plan.

Esta hoja no predice el mercado. Sirve para una sola cosa: saber, antes y después de cada operación, si estás ejecutando un proceso o estás reaccionando a una pantalla.

Úsala con honestidad brutal. Una respuesta cómoda aquí te cuesta dinero allá afuera.

CÓMO SE USA

- Los controles 1 a 3 se responden **antes de abrir la plataforma**.
- Los controles 4 a 7, **antes de cada clic**.
- Los controles 8 y 9, **dentro de la operación**.
- El control 10, **al cerrar**, y se marca antes de mirar el resultado.

Antes de abrir la plataforma

El estado decide antes que el criterio

Ninguna estrategia sobrevive a un operador que llega al mercado sin dormir, con rabia o con una cuenta que necesita recuperar hoy. El primer filtro no está en el gráfico: está en ti.

¿Mi cuerpo está en condiciones de decidir?

01

Sueño corto, hambre, resaca, discusión reciente. No es autoayuda: el cuerpo cansado percibe el riesgo distinto — hace grandes las pérdidas pequeñas y pequeñas las grandes. Si hoy tu cuerpo no está, tu ventaja tampoco está.

☐ **Mi cuerpo está en condiciones de tomar decisiones con dinero.**

¿Vengo a operar o vengo a recuperar?

02

La operación de revancha casi nunca cumple el plan: es una operación emocional disfrazada de análisis. Si abriste la plataforma pensando en lo que perdiste ayer, hoy el mercado no es tu contraparte: lo eres tú.

☐ **No vengo a recuperar nada. Vengo a ejecutar.**

¿Dónde me paro hoy, y está escrito?

03

Pérdida máxima del día, número máximo de operaciones y hora de cierre. Escritos ANTES, cuando todavía eres racional. La regla que no está escrita antes se negocia sola cuando duele.

☐ **Tengo escrito mi límite de pérdida, de operaciones y de hora.**

Antes del clic

Criterio, invalidación y tamaño

Aquí es donde una buena idea se convierte en una operación profesional o en una apuesta bien vestida. Lo que no esté definido en este momento lo vas a improvisar después, con la posición abierta y el pulso alto.

¿Puedo explicar la entrada en una frase y sin adjetivos?

04

«Entro aquí porque X hizo Y en Z». Si necesitas tres pantallas, cuatro indicadores y la palabra «parece» para justificarla, no es una señal: es una necesidad de operar buscando permiso.

☐ Puedo decir mi entrada en una frase.

¿Dónde está el punto que rompe mi idea?

05

El invalidador es un nivel del mercado que dice «mi idea era falsa», no la cantidad de dinero que estoy dispuesto a aguantar. Si defines el stop por lo que te duele y no por dónde se rompe la estructura, el mercado te lo va a cobrar todas las veces.

☐ Sé qué tiene que pasar para admitir que me equivoqué, y está puesto.

¿Arriesgo mi R de siempre?

06

El mismo tamaño en la operación número uno y en la número veinte. Subir el tamaño porque vienes ganando y bajarlo porque vienes perdiendo es la forma más rápida de que un sistema ganador dé un resultado perdedor.

☐ El riesgo de esta operación es idéntico al de las demás.

¿Entro por mi señal o porque ya se movió sin mí?

07

Ver el movimiento irse sin ti produce una urgencia física. Esa urgencia te hace entrar tarde, con el stop lejos y el objetivo cerca — exactamente la operación que rechazarías en frío. No tienes que estar en todos los movimientos; tienes que seguir aquí mañana.

☐ No estoy persiguiendo nada.

Dentro de la operación

Ejecutar el plan, no la incomodidad

Con la posición abierta el análisis ya terminó. Lo único que queda es obedecer lo que decidiste en frío. Casi todo el daño de una cuenta ocurre en estos minutos.

¿Estoy gestionando el plan o gestionando mi ansiedad?

08

Mover el stop, cerrar antes «por si acaso», añadir a una posición perdedora, quitar el objetivo: ninguna de esas decisiones vino del análisis. Vinieron de querer que la incomodidad se acabe. Pregúntate en voz alta: ¿esto estaba escrito?

☐ No he cambiado nada que no estuviera escrito antes de entrar.

¿Cuántas señales de tilt llevo encima?

09

Mandíbula apretada, respiración corta y alta, hombros subidos, refrescar el P&L cada tres segundos, hablarle a la pantalla. Dos señales = manos fuera del ratón, tres exhalaciones largas, y la siguiente decisión se toma en frío o no se toma.

☐ Estoy por debajo de mi umbral de tilt.

Al cerrar

La pregunta que separa a un operador de un apostador

Si esto termina en pérdida, ¿sigue siendo una buena ejecución?

10

Puedes romper todas tus reglas y ganar. Puedes respetar el proceso entero y perder. El resultado de una sola operación no juzga la calidad de la decisión — y creer que sí es lo que enseña a tu cerebro a repetir justo lo que te arruina. Marca «obedecí / no obedecí» ANTES de mirar el número.

☐ Obedecí mi proceso, pase lo que pase con el resultado.

Cuántas casillas pudiste marcar con honestidad brutal.

9-10

Operaste como profesional.

Registra el día como obedecido. La racha que hay que cuidar no es la de ganancias: es la de obediencia. Las ganancias son consecuencia.

6-8

Tu estrategia no es el problema.

Se te está cayendo la ejecución, y casi siempre en el mismo bloque. Mira cuál falló hoy: estado, criterio o ejecución. Ese es tu trabajo del mes, no otro indicador.

0-5

Hoy no tienes un problema de mercado.

Hoy no estás operando: estás reaccionando. Reduce el tamaño a la mitad o cierra la plataforma. El capital que cuidas hoy es el único que te permite seguir aquí cuando por fin ordenes el proceso.

UNA ÚLTIMA COSA

Tu siguiente nivel no está en una estrategia secreta. Está en conseguir que tu criterio siga vivo cuando aparece el dinero real. Eso no se arregla estudiando más: se arregla entrenando al operador. Esta hoja mide el síntoma; el curso trabaja la raíz.

QUÉ HACER CON ESTO MAÑANA

1. Imprime la última página y ponla **a la vista**, no en una carpeta. La disciplina que depende de acordarse no es disciplina.
2. Márcala **20 sesiones seguidas** y anota solo dos datos por día: casillas marcadas y si obedeciste. Nada de P&L todavía.
3. A los 20 días compara: tu resultado medio **obedeciendo** contra tu resultado medio **rompiendo**. Ese número, y no tu opinión, te dice si tu problema es la estrategia o eres tú.

Imprime esta página y tenla al lado de la pantalla. Repásala antes de cada operación.

- 01 ☐ Mi cuerpo está en condiciones de tomar decisiones con dinero.
-
- 02 ☐ No vengo a recuperar nada. Vengo a ejecutar.
-
- 03 ☐ Tengo escrito mi límite de pérdida, de operaciones y de hora.
-
- 04 ☐ Puedo decir mi entrada en una frase.
-
- 05 ☐ Sé qué tiene que pasar para admitir que me equivoqué, y está puesto.
-
- 06 ☐ El riesgo de esta operación es idéntico al de las demás.
-
- 07 ☐ No estoy persiguiendo nada.
-
- 08 ☐ No he cambiado nada que no estuviera escrito antes de entrar.
-
- 09 ☐ Estoy por debajo de mi umbral de tilt.
-
- 10 ☐ Obedecí mi proceso, pase lo que pase con el resultado.
-

Regla de la casa: dos casillas sin marcar en el bloque 1 y hoy no se opera.

Y ESTO ES SOLO EL SÍNTOMA

La hoja te dice **DÓNDE** se rompe. El curso arregla **POR QUÉ**.

Sangre Fría es un protocolo de 11 módulos sobre lo que de verdad decide tus resultados: ansiedad, impulsividad, adicción a la vela, presión financiera y el protocolo de la pérdida. Con ejercicios, audio narrado y un tablero que mide tu obediencia contra tu P&L.

El Módulo 0 completo es gratis. Sin cuenta, sin tarjeta.

sangre-fria.vercel.app

QUÉ HAY DENTRO

11

módulos de protocolo, del miedo a la presión financiera

0

coste para empezar: el Módulo 0 va completo y gratis

ES/EN

todo el curso en los dos idiomas, con audio narrado

1

tablero que mide tu obediencia contra tu P&L

Contenido educativo. No es asesoría financiera ni recomendación de inversión. Operar futuros conlleva riesgo de pérdida.