

BRETT N. STEENBARGER

EL ENTRENADOR DE TRADING

101 LECCIONES PARA
CONVERTIRTE EN TU PROPIO
PSICÓLOGO DE TRADING

"Uno de los referentes de las finanzas conductuales
aplicadas al trading. Imprescindible"
Enrique Díaz Valdecantos



 **PROFIT**
editorial

Coaching enfocado al trading

Esta propuesta de clase de psicotrading estructurada bajo los principios de [Brett N. Steenbarger](#) en su libro "El Coach del Trading".

La intención es guiarlos desde la gestión técnica del riesgo hasta el dominio biológico de sus emociones.

Steenbarger enfatiza que el trader debe actuar como su propio mentor, estableciendo límites claros antes de que la emocionalidad tome el control.

No Sobreoperar (Overtrading):

En el libro, se asocia la sobreoperación con la pérdida de foco y el agotamiento del "capital mental".

Estrategia: Definí un número máximo de operaciones diarias. Si alcanzás ese límite, el "coach" interno debe cerrar la plataforma para preservar la objetividad.

No Sobrelotearse (Over-leveraging):

El autor vincula el tamaño excesivo de la posición con la "parálisis por análisis" y el pánico.

Regla de Oro: Nunca arriesgues más del 1% de tu cuenta por operación. Esto reduce la carga emocional y permite que el sistema de trading trabaje según la estadística y no según la urgencia.



EL CEREBRO DEL TRADER



El cerebro no funciona como dos departamentos independientes. **No existe el “trader lógico” vs el “trader creativo”**. Las decisiones de trading activan redes distribuidas: corteza prefrontal (planificación), sistema límbico (emoción), corteza parietal (espacio y patrones), etc. Es un ecosistema, no un duelo.

Mientras que el hemisferio izquierdo se encarga de la lógica y los números, el hemisferio derecho es vital para la intuición experta y el reconocimiento de patrones visuales en el mercado.

Para un trader intradía, estas funciones son críticas:



LOS HEMISFERIOS DEL CEREBRO

El cerebro humano se compone de dos secciones distintas y especializadas, cada una responsable de diversas funciones.

LADO IZQUIERDO

Procesa el lenguaje, el habla, la lógica, las matemáticas y el análisis.



LADO DERECHO

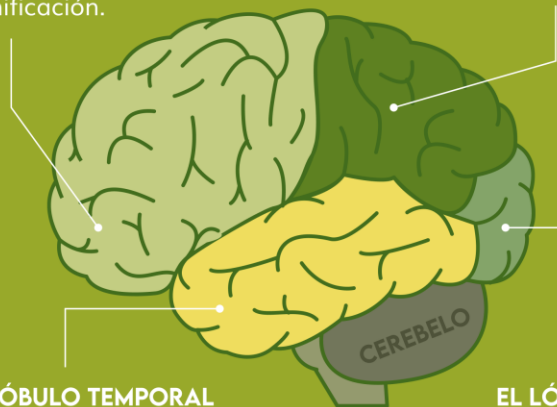
Conciencia espacial, creatividad, reconocimiento facial y capacidades artísticas.

EL LÓBULO FRONTAL

Interviene en la toma de decisiones, la resolución de problemas y la planificación.

EL LÓBULO PARIETAL

Ayuda a percibir los sentidos del tacto y la temperatura.



EL LÓBULO TEMPORAL

Es clave para procesar el sonido y la formación de la memoria.

EL LÓBULO OCCIPITAL

Se encarga de la información visual.

Del lado “izquierdo”

(procesamiento analítico):

- Secuencia
- Temporal
- Lógico
- Basado en la realidad
- Símbolos

Esto es tu plan de trading, gestión de riesgo, estructura de mercado, backtesting, estadística.

LOS HEMISFERIOS DEL CEREBRO

El cerebro humano se compone de dos secciones distintas y especializadas, cada una responsable de diversas funciones.

LADO IZQUIERDO

Procesa el lenguaje, el habla, la lógica, las matemáticas y el análisis.



LADO DERECHO

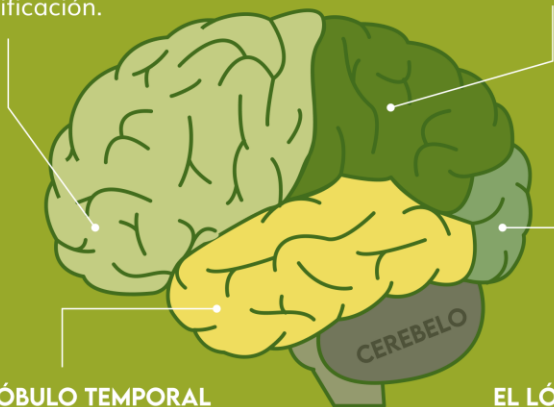
Conciencia espacial, creatividad, reconocimiento facial y capacidades artísticas.

EL LÓBULO FRONTAL

Interviene en la toma de decisiones, la resolución de problemas y la planificación.

EL LÓBULO PARIETAL

Ayuda a percibir los sentidos del tacto y la temperatura.



EL LÓBULO TEMPORAL

Es clave para procesar el sonido y la formación de la memoria.

EL LÓBULO OCCIPITAL

Se encarga de la información visual.

Del lado “derecho”

(Procesamiento contextual y emocional):

- Formas y patrones
- Visualización
- Intuitivo (ojo: intuición entrenada, no impulsiva)
- Emociones
- Holístico

Aquí vive la lectura del flujo, la percepción de ritmo, la sensación de compresión antes de expansión, la paciencia. **Esto es donde muchos traders técnicos fallan: saben la teoría pero no “leen” el mercado.**

Hemisferio Izquierdo

Verbal
Abstracto
Temporal
Secuencial
Sigue directivas
Símbolos
Basado en la realidad
Asociación auditiva
Expresión oral
Simbólico
Lineal
Lógico



Hemisferio Derecho

No verbal
Analógico
Atemporal
Emociones y Sentimientos
Holísticos
Visualiza
Fantasioso
Al Azar
Formas y patrones
Creatividad
Expresión artística
Intuitivo

Ejercicios para activar el hemisferio derecho de un trader:

Visualización de Escenarios: Antes de abrir la plataforma, dedicá 3-5 minutos a visualizar no solo el éxito, sino cómo vas a reaccionar con calma ante un stop loss.

Escritura con la Mano No Dominante: Hacé garabatos o escribí una frase breve con la mano izquierda (si sos diestro) para forzar la conexión interhemisférica.

Marcha Cruzada: Tocá tu rodilla derecha con tu codo izquierdo y viceversa de forma rítmica. Este ejercicio de kinesiología integra ambos hemisferios y reduce la dispersión mental.

Ejercicios específicos antes de analizar el mercado:

Activación de percepción visual (3 minutos)

Mirá el gráfico sin indicadores.

Solo velas.

No busques entradas.

Describí en voz baja:

- ¿Está expandiendo o comprimiendo?
- ¿Quién tiene control?
- ¿Compradores o vendedores?
- ¿Dónde está el desequilibrio?

Esto entrena lectura holística antes de entrar en modo lógico.

Visualización operativa (2 minutos)

Cerrá los ojos.

Visualizá tres escenarios:

- Entrada perfecta
- Falsa ruptura
- Stop loss ejecutado con calma

El cerebro no distingue claramente entre experiencia real y mental. Estás programando regulación emocional anticipada.

Ejercicios específicos antes de analizar el mercado:

Regulación fisiológica (coherencia cardíaca)

Respira 5 segundos inhalar, 5 segundos exhalar durante 2–3 minutos.

Esto baja activación del sistema simpático.

Un trader activado es un trader impulsivo.

Reencuadre PNL rápido Frase antes de operar:

“No necesito operar. Solo necesito ejecutar mi ventaja cuando aparezca.”

Esto elimina urgencia.

Ejercicios mientras esperás la entrada perfecta:

Escaneo corporal

¿Tensión en mandíbula?

¿Hombros?

La tensión anticipa sobre-operación.

Relajá conscientemente.

Observador externo

Imagináte viendo tu pantalla desde atrás.

¿Estás esperando o estás deseando?

Deseo = sesgo.

Espera = disciplina.

Micro-entrenamiento de paciencia

Contá 10 respiraciones antes de mover el mouse.

Si la señal sigue válida después de 10 respiraciones, probablemente es real.

Registro emocional en tiempo real

Ponele una palabra a tu estado:

- Ansioso
- Neutral
- Confiado
- Eufórico

Nombrar la emoción reduce su intensidad. Esto está demostrado en neurociencia afectiva.

**No se trata de entrenar el hemisferio derecho.
Se trata de integrar percepción + regulación emocional + lectura contextual.**

La intuición del trader profesional es reconocimiento de patrones acumulados.
Es memoria implícita.
Es estadística internalizada.
La diferencia entre intuición y impulso es experiencia + gestión emocional.

Muchos traders quieren entrenar el “hemisferio derecho” porque **no quieren aceptar que lo que falta es disciplina en el izquierdo.**

El equilibrio es la ventaja competitiva.

Un trader de elite es un cirujano con sensibilidad artística.

EL PODER DEL NERVIJO VAGO

Tu bienestar emocional fluye con el tono del nervio vago, tejiendo una conexión armoniosa entre el cerebro y el cuerpo, que promueve su equilibrio y sincronía.

▶ TONO VAGAL

O actividad del nervio vago. Un bajo tono vagal ventral está asociado con la ansiedad, la depresión, o baja regulación del estrés.

▶ AUTISMO

La estimulación del nervio vago en la gestación puede tener un impacto positivo en el desarrollo nervioso y la regulación emocional a largo plazo. Niños con autismo muestran un tono vagal más bajo.

▶ ESTIMULACIÓN

El aumento del tono vagal ventral tiene un impacto positivo en la regulación emocional y en la capacidad de resiliencia frente al estrés. Esto puede lograrse mediante el uso de dispositivos especializados.

◀ CEREBRO

El cerebro interpreta los estados vagales: sensaciones viscerales para construir la realidad emocional de la persona. Participan la insula y la amígdala cerebral.

◀ NEUROCEPCIÓN

Es un proceso neurológico inconsciente y automático que evalúa si el entorno es seguro o representa una amenaza.

◀ FRENO VAGAL

Actúa como un contrapeso al sistema nervioso simpático, que activa la "respuesta de lucha o huida", permitiendo el equilibrio emocional.

◀ TRAUMA

Personas que han sufrido traumas prolongados o repetidos, el nervio vago dorsal puede activarse con frecuencia, llevando a un estado crónico de inmovilización o disociación.

Fuente: Gabriel Lázaro Cruz

El Nervio Vago y la Respuesta de Relajación

El nervio vago es el interruptor maestro del sistema nervioso parasimpático. Activarlo permite al trader **salir del estado de "lucha o huida"** (causado por el miedo a perder o el FOMO) y regresar a un estado de flow.

En trading intradía esto es crucial.

Cuando ves una vela grande en contra, tu cuerpo no sabe que es una gráfico. **Interpreta amenaza.**

- Sube cortisol.
- Sube adrenalina.
- Se estrecha el foco atencional.
- Disminuye la actividad de la corteza prefrontal (la parte que planifica y gestiona riesgo).

**Si tu nervio vago no está activado, tu plan de trading no manda.
Manda tu amígdala.**

Un trader que entra con el sistema simpático activado:

- Sobreanaliza
- Busca confirmación excesiva
- Entra antes de tiempo
- Ajusta el stop impulsivamente

Un trader con tono vagal alto:

- Percibe patrones con claridad
- No siente urgencia
- Puede esperar
- Tolera incertidumbre

El nervio vago regula:

- Ritmo cardíaco
- Respiración
- Estado emocional
- Claridad cognitiva

Un trader con alto tono vagal tiene mayor variabilidad cardíaca (HRV).

Alta HRV = mejor regulación emocional = mejores decisiones bajo presión.

Esto es fisiología.



Lo nadie enseña en eltrading...

Una vez dentro del mercado, el cuerpo interpreta riesgo real.

Aunque tu riesgo sea 0,5%, 1%, el cerebro primitivo no entiende porcentajes.
Si no activas el nervio vago:

- Mueves el stop
- Cerrás operaciones antes
- Tomas parciales prematuros
- Rompés tus propias reglas

El nervio vago te permite sostener la incertidumbre sin necesidad de actuar. Y el trading rentable es, en esencia, tolerancia a la incertidumbre.

Ejercicio 1 – Respiración de coherencia (3 minutos antes de analizar)

1. Inhalar 5 segundos
2. Exhalar 5 segundos
3. Sin pausa forzada
4. Durante 3 minutos

Esto sincroniza corazón y cerebro.

Reduce actividad amigdalar.

Mejora función ejecutiva.

No es relajación. Es optimización cognitiva.



Ejercicio 2 – Activación vagal social (antes de entrar)

El nervio vago también se activa con:

1. Sonrisa leve intencional
2. Voz suave
3. Postura abierta

Sonrían ligeramente durante 30 segundos mientras respiran lento.

El cerebro interpreta seguridad.
Parece simple. Funciona.



Ejercicio 2 – Reset vagal (post entrada)

Una vez ejecutada la orden:

1. Manos fuera del mouse.
2. Espalda recta.
3. 3 ciclos de respiración profunda.

Señal interna:

“El riesgo ya está definido. No hay nada que decidir.”

Estás enseñando al sistema nervioso que no hay amenaza adicional.



Ejercicio 3 – Después del trade
(sea ganador o perdedor)

Exhalaciones largas (inhalar 4, exhalar 8).

Las exhalaciones largas activan más el parasimpático.

Esto evita euforia tras TP y frustración tras SL.



Ejercicio 3 – Después del trade
(sea ganador o perdedor)

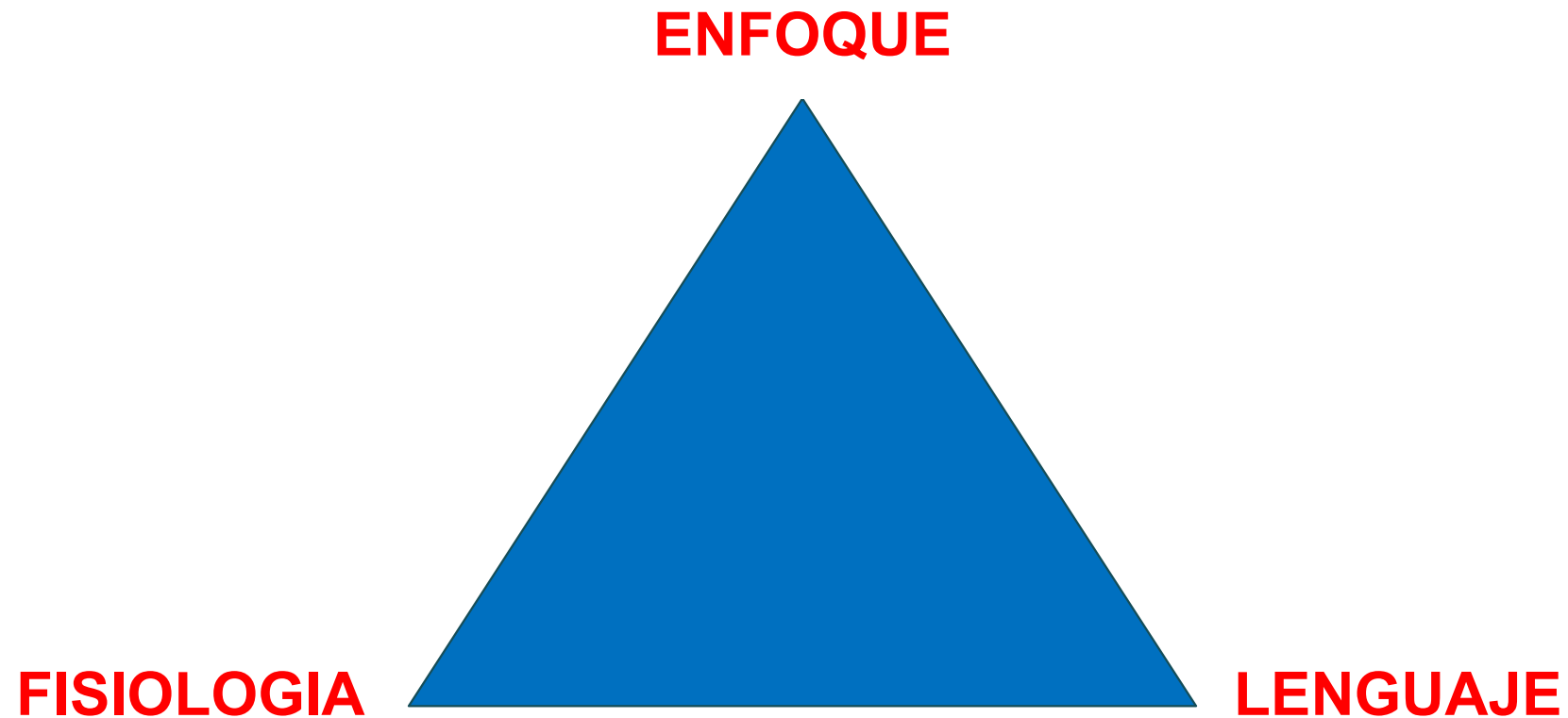
Exhalaciones largas (inhalar 4, exhalar 8).

Las exhalaciones largas activan más el parasimpático.

Esto evita euforia tras TP y frustración tras SL.



El tirángulo del éxito de Tony Robbins aplicado al Trading



La psicología del trading te exige autocuidado

Dormir bien.

Alimentarte bien.

Alejarte del gráfico cuando no estás en condiciones.

Porque tu mente es tu principal herramienta.

Si está desgastada, tu cuenta lo pagará.

LA FISILOGIA

Antes de operar haremos esto:

- Postura erguida
- Hombros hacia atrás
- Mirada al frente



EL FOCO

Nos enfocaremos en ejecutar bien y no en ganar.

Nos preguntamos:

- Qué necesito hacer para ser fiel a mi plan hoy?
- Con que actitud entraré al mercado?

Solo importa el presente, no pensemos ni en la racha ni en la cuenta, solo en la sesión, en este momento.



EL LENGUAJE

“No puedo fallar otra vez”

“Si me vuelvo a equivocar es que no valgo y esto no es para mi...”

Estas frases activan presión.

Ejecutar bien, es lo único que está bajo nuestro control.



Cambιά tu autodiálogo:

“Hoy voy a ejecutar con claridad, eso es lo único que depende de mi”

Al igual que un atleta de alto rendimiento, el trader profesional no entrena solo estrategia.

Entrena su sistema nervioso, su psicología

“El mercado no activa tus emociones.

Revela tu estado nervioso.”

AVISO DE RIESGO Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido del presente material, así como el de todo el curso o mentoría, es exclusivamente educativo y tiene como finalidad el desarrollo de habilidades y conocimientos en los participantes. No constituye asesoramiento financiero, recomendación de inversión, ni sugerencia de compra o venta de activos de ningún tipo.

El trading en los mercados financieros conlleva riesgos significativos y puede no ser adecuado para todos. Cada participante es plenamente responsable de sus decisiones de inversión y de la gestión de su propio capital.

ForeXpert Trading Labs, cualquiera de sus integrantes, inclusive el coach, mentor o instructor, se deslinda de toda responsabilidad por cualquier pérdida o resultado derivado de las acciones individuales de los estudiantes o participantes, basadas en la información compartida en este curso.