

Plan diario

Diario de trading · Fecha:

CHECKLIST DE LA MAÑANA	
Sentimiento	
Sesgo diario	
Niveles clave	
Posiciones	

DETALLE DE LOS TRADES					
Activo	Configuración		Compra	Venta	R

RESULTADOS DEL DÍA					
Trades	Mejor	R	Peor pérdida	P&L total	R total

EXPECTATIVAS DE LA SESIÓN	
► Apertura	
► Cierre	

CONCLUSIONES

+ Positivo	
– Negativo	
? Por qué	
→ Fix	
¿Plan respetado?	

CHECKLIST DE LA NOCHE	
☐ Listado de posiciones	
☐ Conclusiones	
☐ Órdenes nocturnas	

Recap semanal

Diario de trading · Semana del:

CONTEXTO DE MERCADO DE LA SEMANA

Sesgo semanal	
Estructura	
Niveles clave	
Catalizadores	
☐ Dailies revisados	
☐ Trades registrados	
☐ Curva de capital	
☐ Objetivo alcanzado	

BALANCE POR DÍA

Día	Trades	Ganadores	Perdedores	Tasa de acierto	P&L	R total	Mejor R	Notas
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								
Total								

RESULTADOS DE LA SEMANA

Trades	Tasa de acierto	P&L total	R total	Mejor día	Mejor R	Drawdown máximo		
--------	-----------------	-----------	---------	-----------	---------	-----------------	--	--

► Objetivo								

CONCLUSIONES								
+ Positivo								
– Negativo								
? Por qué								
→ Fix								
⚡ Foco de la semana sigu								

Recap mensual

Diario de trading · Mes de:

1. CONTEXTO DEL MES	
Macroeconomía	
Estado del mercado	
Sentimiento	
Narrativas	
Sesgo global	

2. BALANCE POR SEMANA								
Sem.	Trades	Ganadores	Perdedores	Tasa de acierto	P&L	R total	Mejor R	Notas
S1								
S2								
S3								
S4								
S5								

3. RESULTADOS DEL MES								
Trades	Tasa de acierto	P&L total	R total	Mejor semana	Drawdown máximo	Mejor día	Mejor racha	

4. ANÁLISIS DE LOS ERRORES FRECUENTES	
<i>Dos errores como máximo. Para cada uno: la raíz, el plan de acción, el indicador de éxito.</i>	
Error #1	
→ Raíz del problema	

→ Plan de acción	
→ Indicador de éxito	
Error #2	
→ Raíz del problema	
→ Plan de acción	
→ Indicador de éxito	

5. ESTRATEGIA A DESPLEGAR

► Setups	
► Mercados	
► Contexto	

6. GESTIÓN DEL RIESGO

Riesgo por trade	
Riesgo diario	
Riesgo mensual	
Apalancamiento máximo	
Tamaño de posición	
Reglas duras	

7. OBJETIVOS DEL PRÓXIMO MES

► Rendimiento	
► Proceso	
► Mindset	
► Aprendizaje	

8. CONCLUSIONES DEL MES PASADO

+ Positivo	
– Negativo	
? Por qué	
→ Fix	
⚡ Lección clave	

9. OBJETIVOS SIGUIENTES	
Mes +1	
Mes +2	

Antirreincidente

Tracker de errores recurrentes

REINCIDENCIAS — MARCA CADA NUEVA OCURRENCIA										
Reincidencia	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Cuánto me ha costado
Ratio ganancia/pérdida incoherente									0	
Plan improvisado									0	
Entrada demasiado anticipada									0	
Punto de entrada cambiado en pérdida									0	
Salida demasiado anticipada									0	
Salida demasiado tardía									0	
Plan cambiado sobre la marcha									0	
Aposté demasiado									0	
Aposté de menos									0	
Trade fuera de los niveles clave									0	
Trade sin stop loss									0	
¿Nuevo error?									0	

CONSECUENCIAS Y PLANES DE ACCIÓN		
Error recurrente		Cómo dejar de cometerlo

