

# Índice

|  |            |
|--|------------|
| <b>Prólogo</b>   | <b>xv</b>  |
| <b>Agradecimientos</b>   | <b>xix</b> |
| <b>Introducción</b>  | <b>1</b>   |
| <b>CAPÍTULO 1 El cambio. El proceso y la práctica</b>  | <b>5</b>   |
| <hr/>  |            |
| <b>Lección 1: Aproveche la emoción para convertirse en un agente de cambio</b>                   | <b>6</b>   |
| <b>Lección 2: La visibilidad psicológica y su relación con su entrenador de trading</b>          | <b>9</b>   |
| <b>Lección 3: Encuentre el lado positivo de sus puntos débiles</b>                               | <b>12</b>  |
| <b>Lección 4: Cambie su entorno y se cambiará a sí mismo</b>                                     | <b>14</b>  |
| <b>Lección 5: Transforme la emoción en trance-formación</b>                                      | <b>17</b>  |
| <b>Lección 6: Encuentre los espejos adecuados</b>  | <b>21</b>  |
| <b>Lección 7: Cambiemos nuestro enfoque</b>  | <b>24</b>  |
| <b>Lección 8: Cree guiones para un cambio de vida</b>  | <b>27</b>  |
| <b>Lección 9: Cómo desarrollar su confianza en sí mismo</b>                                      | <b>30</b>  |
| <b>Lección 10: Cinco mejores prácticas para efectuar y mantener el cambio</b>                    | <b>33</b>  |
| <b>Recursos</b>  | <b>37</b>  |
| <b>CAPÍTULO 2 El estrés y la angustia. Formas creativas de soportar la presión en el trading</b> | <b>39</b>  |
| <hr/>  |            |
| <b>Lección 11: Entender el estrés</b>  | <b>39</b>  |
| <b>Lección 12: Antídotos para las creencias tóxicas sobre el trading</b>                         | <b>43</b>  |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Lección 13: ¿Qué provoca la angustia que interfiere en las decisiones de trading?</b> | <b>46</b> |
| <b>Lección 14: Mantenga un diario psicológico</b>  | <b>50</b> |
| <b>Lección 15: Presionar: cuando se esfuerza demasiado en ganar dinero</b>               | <b>53</b> |
| <b>Lección 16: Cuando está listo para dejarlo</b>  | <b>56</b> |
| <b>Lección 17: Qué hacer cuando el miedo le domina</b>                                   | <b>59</b> |
| <b>Lección 18: Ansiedad por el rendimiento: el problema de trading más común</b>         | <b>63</b> |
| <b>Lección 19: Clavijas cuadradas y agujeros redondos</b>                                | <b>67</b> |
| <b>Lección 20: La volatilidad de los mercados y la volatilidad del estado de ánimo</b>   | <b>71</b> |
| <b>Recursos</b>  | <b>74</b> |

---

### **CAPÍTULO 3 El bienestar psicológico. Mejorar la experiencia de trading** **77**

---

|  |            |
|--|------------|
| <b>Lección 21: La importancia de sentirse bien</b>                                   | <b>77</b>  |
| <b>Lección 22: Aumente su felicidad</b>  | <b>81</b>  |
| <b>Lección 23: Entre en la zona</b>  | <b>84</b>  |
| <b>Lección 24: Opere con energía</b>   | <b>88</b>  |
| <b>Lección 25: La intención y la grandeza: ejercite el cerebro mediante el juego</b> | <b>91</b>  |
| <b>Lección 26: Cultive una mente en calma</b>  | <b>94</b>  |
| <b>Lección 27: Desarrolle su resistencia emocional</b>                               | <b>98</b>  |
| <b>Lección 28: La integridad y hacer lo correcto</b>                                 | <b>101</b> |
| <b>Lección 29: Maximice su confianza y aguante en sus operaciones</b>                | <b>104</b> |
| <b>Lección 30: Lidie con el estrés y conviértalo en bienestar</b>                    | <b>108</b> |
| <b>Recursos</b>  | <b>111</b> |

---

### **CAPÍTULO 4 Pasos para la superación personal. El proceso del entrenamiento** **113**

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 31: Monitorícese escribiendo un diario de trading</b>          | <b>113</b> |
| <b>Lección 32: Reconozca sus patrones</b>                                 | <b>117</b> |
| <b>Lección 33: Establezca los costes y los beneficios de los patrones</b> | <b>121</b> |
| <b>Lección 34: Fijese metas efectivas</b>                                 | <b>124</b> |



|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 56: Redefina los patrones de pensamientos negativos</b>  | <b>201</b> |
| <b>Lección 57: Utilice la visualización guiada intensiva para cambiar los patrones de pensamiento</b>       | <b>204</b> |
| <b>Lección 58: Cuestiona los patrones de pensamientos negativos con el diario cognitivo</b>                 | <b>207</b> |
| <b>Lección 59: Realice experimentos cognitivos para efectuar cambios</b>                                    | <b>211</b> |
| <b>Lección 60: Desarrolle un pensamiento positivo</b>   | <b>213</b> |
| <b>Recursos</b>   | <b>216</b> |
| <br>  |            |
| <b>CAPÍTULO 7    Aprender nuevos patrones de actuación. Enfoques conductuales para entrenarse uno mismo</b> | <b>219</b> |
| <hr/>   |            |
| <b>Lección 61: Entienda sus conexiones</b>  | <b>220</b> |
| <b>Lección 62: Identificar las conexiones sutiles</b>   | <b>223</b> |
| <b>Lección 63: Aproveche el poder del aprendizaje social</b>  | <b>226</b> |
| <b>Lección 64: Moldee sus comportamientos de trading</b>  | <b>229</b> |
| <b>Lección 65: El condicionamiento de los mercados</b>  | <b>232</b> |
| <b>Lección 66: El poder de la incompatibilidad</b>  | <b>236</b> |
| <b>Lección 67: Desarrolle las asociaciones positivas</b>  | <b>240</b> |
| <b>Lección 68: La exposición: un método conductual eficaz y flexible</b>                                    | <b>244</b> |
| <b>Lección 69: Amplíe el trabajo de exposición para desarrollar sus habilidades</b>                         | <b>247</b> |
| <b>Lección 70: Un marco de referencia conductual para tratar con la preocupación</b>                        | <b>250</b> |
| <b>Recursos</b>   | <b>253</b> |
| <br>  |            |
| <b>CAPÍTULO 8    Consultoría para su negocio de trading</b>   | <b>255</b> |
| <hr/>   |            |
| <b>Lección 71: La importancia del capital inicial</b>   | <b>255</b> |
| <b>Lección 72: Planifique su negocio de trading</b>   | <b>259</b> |
| <b>Lección 73: Diversifique su negocio de trading</b>   | <b>262</b> |
| <b>Lección 74: Haga un seguimiento de sus resultados de trading</b>   | <b>265</b> |
| <b>Lección 75: Seguimiento avanzado de la Puntuación para su negocio de trading</b>                         | <b>270</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 76: Haga un seguimiento de las correlaciones de sus rendimientos</b> | <b>273</b> |
| <b>Lección 77: Calibre su riesgo y recompensa</b>                               | <b>278</b> |
| <b>Lección 78: La importancia de la ejecución en el trading</b>                 | <b>281</b> |
| <b>Lección 79: Piense en temas: cómo generar buenas ideas de trading</b>        | <b>285</b> |
| <b>Lección 80: Gestione la operación</b>  | <b>288</b> |
| <b>Recursos</b>   | <b>291</b> |

---

**CAPÍTULO 9    Lecciones de los profesionales del trading. Recursos y perspectivas sobre entrenarse uno mismo    293**

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 81: Apalanque sus competencias esenciales y cultive su creatividad</b> | <b>293</b> |
| <b>Lección 82: Soy el único responsable</b>                                       | <b>296</b> |
| <b>Lección 83: Cultive la conciencia de sí mismo</b>                              | <b>303</b> |
| <b>Lección 84: Sea su propio mentor para tener éxito</b>                          | <b>308</b> |
| <b>Lección 85: Lleve registros detallados</b>                                     | <b>312</b> |
| <b>Lección 86: Aprenda a ser falible</b>  | <b>316</b> |
| <b>Lección 87: El poder de la investigación</b>                                   | <b>320</b> |
| <b>Lección 88: Actitudes y metas. Los elementos básicos del éxito</b>             | <b>325</b> |
| <b>Lección 89: Una visión desde las empresas de trading</b>                       | <b>330</b> |
| <b>Lección 90: Utilice los datos para mejorar el rendimiento de trading</b>       | <b>336</b> |
| <b>Recursos</b>   | <b>342</b> |

---

**CAPÍTULO 10    Buscando la ventaja. Cómo encontrar patrones históricos en los mercados    343**

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 91: Utilice los patrones históricos en su operativa</b>  | <b>344</b> |
| <b>Lección 92: Formule buenas hipótesis con los datos correctos</b> | <b>347</b> |
| <b>Lección 93: Nociones básicas de Excel</b>                        | <b>350</b> |
| <b>Lección 94: Visualice sus datos</b>                              | <b>354</b> |
| <b>Lección 95: Cree sus variables independientes y dependientes</b> | <b>357</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Lección 96: Realice sus investigaciones históricas</b> | <b>361</b> |
| <b>Lección 97: Codifique los datos</b>                    | <b>365</b> |
| <b>Lección 98: Examine el contexto</b>                    | <b>367</b> |
| <b>Lección 99: Filtre los datos</b>                       | <b>371</b> |
| <b>Lección 100: Aproveche sus descubrimientos</b>         | <b>373</b> |
| <b>Recursos</b>   | <b>375</b> |
| <br>  |            |
| <b>CONCLUSIÓN</b>   | <b>377</b> |
| <hr/>   |            |
| <b>Lección 101: Encuentre su camino</b>                   | <b>377</b> |
| <b>Más sobre entrenarse a sí mismo</b>                    | <b>379</b> |