



¿Crees que te conoces? Nunca antes 4 palabras pueden ser un antes y un después en la forma en que entendemos los mercados financieros y la forma de reaccionar que tienes respecto a ellos.

Escrito por Jacobo Maximiliano/Marga Benito (Psicóloga profesional) (Jack Nieve/Snow), analista de Bitget.

INTRODUCCIÓN

Prácticamente todos los trader experimentados conocen de la importancia del factor psicológico a la hora de invertir. Hoy en día el acceso al conocimiento y la información está al alcance de todos. En internet existen un sin fin de artículos, videos y cursos de psicotrading que nos hablan de los sesgos y explican detalladamente como nuestra psicología es nuestro peor enemigo para lograr ser un trader de éxito. Son cosas siempre muy obvias y que parecen de sentido común pero que después cuesta mucho controlar. Todos los traders con los que he trabajado me dicen lo mismo “ entiendo perfectamente la importancia de la psicología, incluso porque ocurre, pero a la hora de la verdad no puedo controlarlo por muy obvio y sencillo que parezca. Y es que el problema está en cómo damos uso a esa información que recibimos.

Cuando hablamos de psicotrading tenemos que analizarlo desde una perspectiva personal y no general. Somos individuos únicos con una historia personal que ha configurado nuestra forma de enfrentarnos a las dificultades, los retos y los momentos de incertidumbre. El ser humano tiene mecanismos de defensa que le llevan a huir de las situaciones de potencial peligro, pero cada uno desarrollamos herramientas diferentes.

El trading es un entorno hostil cargado de incertidumbre que pone a prueba nuestras habilidades para enfrentarnos a nuestros miedos y temores. ¿Cómo podemos intentar controlarlo y utilizar nuestras herramientas a nuestro favor?



Fuente: Quantgem.fx

AutoConocimiento



Fuente: [Cómo funciona](#)

Lo primero a tener en cuenta es que no debemos centrarnos exclusivamente en la psicología del trading. Tenemos que hacer un trabajo personal de autoconocimiento de nuestro funcionamiento psicológico. Descubrir nuestros propios estados mentales, procesos psicológicos, disposiciones y preferencias, cualidades y defectos, fortalezas, debilidades y características propias. Es decir, conocernos psicológicamente, como funciona nuestra mente, nuestras emociones, nuestra personalidad. Definir bien nuestras características personales para saber cómo nos enfrentamos a la adversidad y los retos de la vida y por lo tanto también a nuestro trabajo como traders.

Autoobservación y autopercepción

Para llegar al Autoconocimiento debemos usar la Autoobservación. Tenemos que ver cómo influye nuestro perfil en nuestra vida. Detectar situaciones cotidianas sencillas, no necesariamente estresantes, y analizar que herramientas y recursos ponemos en marcha en la resolución de problemas. supone la observación de nuestro ser; emociones, deseos, sentimientos, etc., y de nuestro contexto, es decir, identificar nuestras conductas, actitudes y las circunstancias de nuestro entorno, de manera que ello nos permite formarnos una opinión de nosotros mismos. Este tipo de introspección nos va a ayudar a darnos cuenta de cómo funcionamos y si está siendo eficaz puesto que tomamos conciencia de nuestra manera de actuar. Y más importante todavía si la percepción que tenemos de nosotros mismos se ajusta a la realidad.



Fuente: [Wix](#)

Autoconcepto

Se trata de la imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta imagen varía a lo largo de nuestra vida y se ve influenciada por nuestro entorno social. Podemos tener conceptos muy diferentes en función del entorno social o de la habilidad a la que nos referimos (puedo tener un autoconcepto muy positivo como padre/madre de familia pero pésimo como profesional). Es importante como trader identificar qué concepto tenemos de nosotros mismos en nuestra habilidad como inversor y tratar de observar si ese concepto obedece a un conocimiento real y propio o al feedback que recibimos de nuestro entorno social.

Autoestima

Es la valoración que nos damos como personas. Trabajar en la mejora de los puntos anteriores mejora la percepción que uno tiene de sí mismo y por tanto la autoestima se verá afectada positivamente. La autoestima condiciona todo nuestro funcionamiento así que si es buena autoestima nos va a favorecer en todos los ámbitos de la vida. En el trader es fundamental ya que dependemos de la confianza en nosotros mismos.

CONCLUSIÓN

Tomar conciencia de uno mismo es algo que tenemos olvidado en estos tiempos donde prima el estrés, la falta de tiempo y la inmediatez en lograr los objetivos. Es necesario para ser un trader de éxito que controle su psicología, parar, respirar y preguntarnos acerca de nosotros mismos con el objetivo de contemplar lo que sentimos y lo que somos y hay que hacerlo pensando que esto forma parte de nuestro trabajo.

Así que busca un momento en el día en el que puedas estar relajado un rato, no tiene que ser mucho, media hora todos los días sería suficiente. Propicia un ambiente que te invite a estar relajado, depende de tu perfil puede ser con un café por la mañana o un vino por la tarde o cualquier otra situación agradable (esto ya te está diciendo mucho acerca de ti mismo) y libre de interrupciones.

Pregúntate a ti mismo cuáles son tus fortalezas, y debilidades, tus miedos, piensa en alguna situación y cómo sueles resolverlas, en definitiva déjate llevar por tus pensamientos cuando te preguntes a ti mismo “cómo soy”.

Piensa que este es un ejercicio en el que hay que poner en práctica la paciencia porque requiere de tiempo y esta es una habilidad indispensable para un trader.