

CHECKLIST PRO DE PLAN DE TRADING

Bono Free



PRE-TRADE



BONO 1

Checklist Profesional de Plan de Trading

Cómo usar este checklist

Primero, bienvenido.

Si estás aquí, no es casualidad.

Ya hemos hablado, ya vimos tu situación... y este es el siguiente paso.

Y si aún no lo hemos hecho y has descargado este material directamente desde nuestra web, puedes agendar una reunión gratuita aquí:

[Agenda aqui](#)

Es una sesión de aproximadamente una hora donde analizamos tu perfil como trader, detectamos qué te está frenando y te damos claridad sobre los siguientes pasos a trabajar.

Este checklist no es solo información.

Es la estructura que necesitas para dejar de improvisar y empezar a operar con claridad.

Quiero que lo uses de forma simple:

Antes de cada sesión, recorre cada sección.

No de forma rápida... sino con intención.

Si hay algo que no puedes responder con claridad, ahí está el problema que necesitas trabajar.

No intentes hacerlo perfecto desde el primer día.

Intenta hacerlo consistente.

Porque esto no va de saber más...
va de hacer mejor lo que ya sabes.

Mi misión

Mi objetivo es ayudar a tantos traders como me sea posible a dejar de improvisar y empezar a operar con un proceso claro.

Si este material te aporta valor, puedes ayudarme a cumplir esa misión:

Compártelo con otros traders que estén pasando por lo mismo.

Puede ser el punto de inflexión que a muchos les falta.

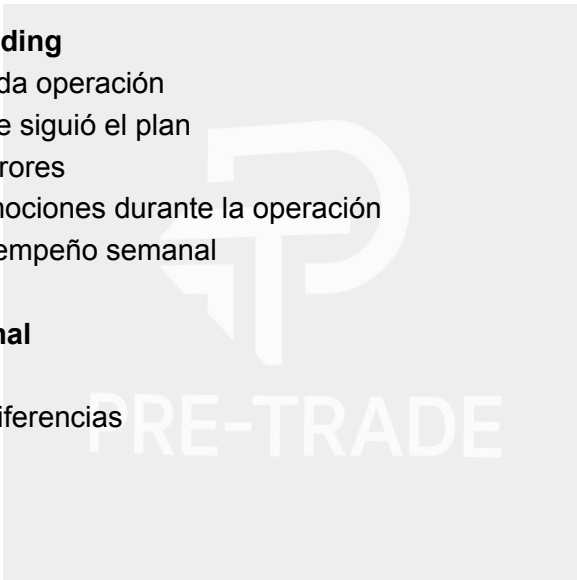
Tómalo como tu guía diaria.

Tu punto de control.

Tu forma de mantenerte enfocado cuando el mercado intente sacarte de tu proceso.

BONO 1	0
Checklist Profesional de Plan de Trading	0
Cómo usar este checklist	0
1. Identidad del Trader	3
2. Condiciones de Mercado	4
<input type="checkbox"/> Qué tipo de mercado busco	5
<input type="checkbox"/> Qué volatilidad necesito	5
<input type="checkbox"/> Eventos que evito	5
<input type="checkbox"/> Contexto de mercado que invalida mi operativa	6
Idea clave:	6
3. Setup o Estrategia	6
<input type="checkbox"/> Qué patrón opero	7
<input type="checkbox"/> Qué estructura de mercado necesito	7
<input type="checkbox"/> Qué confirmaciones busco antes de entrar	7
<input type="checkbox"/> Qué temporalidad uso para identificar el setup	8
<input type="checkbox"/> Qué temporalidad uso para ejecutar la entrada	8
<input type="checkbox"/> Qué condiciones invalidan el setup	8
Idea clave:	9
4. Reglas de Entrada	9
<input type="checkbox"/> Nivel exacto de entrada	9
<input type="checkbox"/> Confirmación necesaria antes de entrar	9
<input type="checkbox"/> Stop loss definido antes de ejecutar	10
<input type="checkbox"/> Riesgo calculado antes de entrar	10
<input type="checkbox"/> Ratio riesgo/beneficio mínimo	10
<input type="checkbox"/> Condiciones que invalidan la operación	11
Idea clave:	11
5. Gestión del Riesgo	11
<input type="checkbox"/> % de riesgo por operación	12
<input type="checkbox"/> Riesgo máximo diario	12
<input type="checkbox"/> Riesgo máximo semanal	12
<input type="checkbox"/> Número máximo de pérdidas consecutivas	13
<input type="checkbox"/> Regla para detener operaciones en un mal día	13
<input type="checkbox"/> Tamaño de posición definido previamente	13
Idea clave:	14
6. Gestión de la Operación	14
<input type="checkbox"/> Dónde mover el stop loss	14
<input type="checkbox"/> Cuándo tomar parciales	14
<input type="checkbox"/> Cuándo dejar correr la operación	15
<input type="checkbox"/> Condiciones para cerrar anticipadamente	15

<input type="checkbox"/> Nivel objetivo de la operación	15
Idea clave:	16
7. Reglas Psicológicas	16
<input type="checkbox"/> No mover el stop loss	16
<input type="checkbox"/> No operar después de pérdidas emocionales	16
<input type="checkbox"/> No sobreoperar	17
<input type="checkbox"/> No operar fuera del horario definido	17
<input type="checkbox"/> No perseguir el mercado	18
Idea clave:	18
8. Rutina Pre-Trading	18
<input type="checkbox"/> Revisar contexto general	18
<input type="checkbox"/> Marcar niveles importantes	19
<input type="checkbox"/> Definir escenarios posibles	19
<input type="checkbox"/> Revisar noticias económicas	19
<input type="checkbox"/> Preparar mentalidad de ejecución	20
Idea clave:	20
9. Rutina Post-Trading	20
<input type="checkbox"/> Registrar cada operación	20
<input type="checkbox"/> Analizar si se siguió el plan	21
<input type="checkbox"/> Identificar errores	21
<input type="checkbox"/> Registrar emociones durante la operación	21
<input type="checkbox"/> Evaluar desempeño semanal	22
Idea clave:	22
10. Evaluación Final	22
Idea clave:	23
Aquí es donde te diferencias	24
Siguiente paso	24



1. Identidad del Trader

Primero debes saber qué tipo de trader eres.

Antes de pensar en entradas, necesitas definir quién eres como trader.

Porque si no tienes identidad, no tienes proceso...

y si no tienes proceso, estás reaccionando al mercado en lugar de operarlo.

Mercado que opero

(Forex / Índices / Cripto / Acciones)

No puedes operar todo.

Cada mercado tiene su comportamiento, su liquidez y su forma de moverse.

Si cambias constantemente, nunca desarrollas lectura real.

Define uno, entiéndelo y vuélvete predecible dentro de él.

Estilo de trading

(Scalping / Intradía / Swing)

Tu estilo no lo define Instagram, lo define tu personalidad.

- Si necesitas acción constante → scalping
- Si buscas equilibrio → intradía
- Si prefieres paciencia → swing

El error más común es operar un estilo que no encaja contigo.

Horario de operación

(Sesión asiática / Londres / Nueva York)

El mercado cambia según la sesión.

No es lo mismo operar en baja liquidez que en momentos de alta volatilidad.

Si no defines tu horario, estás entrando en momentos aleatorios.

Un trader consistente opera en ventanas específicas, no todo el día.

—

Número máximo de horas operando al día

Más tiempo no significa mejores resultados.

De hecho, suele significar más errores.

Define un límite claro.

Cuando se cumple, se termina la sesión.

La disciplina también es saber cuándo dejar de mirar el mercado.

—

Número máximo de operaciones por día

Aquí es donde la mayoría falla.

Más operaciones ≠ más dinero.

Define un límite y respétalo.

Esto te obliga a ser selectivo y elimina la sobreoperación.

Menos, pero mejor.

—

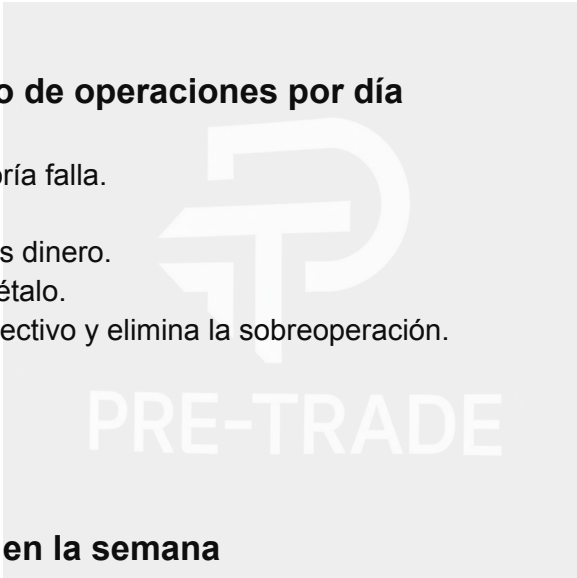
Días que opero en la semana

No todos los días son para operar.

Hay días de baja calidad, de ruido o de falta de claridad.

Un trader profesional no necesita estar todos los días en el mercado.

Necesita estar en los días correctos.



Idea clave:

**Un trader consistente no improvisa su identidad.
La define, la respeta y opera dentro de ella.**

2. Condiciones de Mercado

No todos los días son operables.

Y este es uno de los errores más comunes:

querer operar todos los días, en cualquier condición.

Un trader consistente no busca operar más...

busca operar cuando tiene sentido hacerlo.

Qué tipo de mercado busco

(Tendencial / Rango)

No todos los mercados se operan igual.

- Si tu ventaja está en tendencias, necesitas dirección clara
- Si tu ventaja está en rangos, necesitas zonas bien definidas

El problema es operar un mercado que no encaja con tu estrategia.

Aquí defines dónde tienes ventaja... y dónde no.

Qué volatilidad necesito

Sin volatilidad, no hay oportunidad.

Pero demasiada volatilidad sin estructura... es ruido.

Necesitas tener claro:

- Cuándo hay suficiente movimiento para operar
- Y cuándo el mercado está muerto o desordenado

No operar también es una decisión profesional.

Eventos que evito

(Noticias importantes / Datos macroeconómicos)

Hay momentos donde el mercado deja de ser técnico.

Decisiones de tasas, datos de inflación, eventos geopolíticos...

En esos momentos:

- El precio se vuelve impredecible
- Los niveles pierden fuerza
- La ejecución se vuelve más difícil

Un trader disciplinado sabe cuándo quedarse fuera.

Contexto de mercado que invalida mi operativa

Esto es clave y casi nadie lo define.

Debes tener claro:

¿Cuándo NO opero bajo ninguna circunstancia?

Ejemplos:

- Mercado sin estructura clara
- Movimiento errático
- Falta de volumen
- Exceso de noticias

Si no defines esto, siempre vas a encontrar una excusa para entrar.

Idea clave:

Tu ventaja no está solo en cuándo entras...

Está en todo lo que decides no operar.

3. Setup o Estrategia

Un trader profesional no entra por intuición.

Entra porque reconoce un patrón que ha validado una y otra vez.

Si no puedes explicar por qué entras... no deberías estar en esa operación.

Qué patrón opero

Tu entrada debe ser repetible.

No se trata de ver algo “interesante”, se trata de ver lo mismo una y otra vez.

Ejemplos:

- Rupturas
- Pullbacks
- Reversiones en zonas clave

Cuanto más claro y específico sea tu patrón, menos dudas vas a tener al ejecutar.

Qué estructura de mercado necesito

El patrón no funciona en cualquier contexto.

Necesitas definir:

- ¿Tendencia?
- ¿Rango?
- ¿Cambio de estructura?

El error es intentar forzar setups en estructuras que no los validan.

Primero estructura, después entrada.

Qué confirmaciones busco antes de entrar

Aquí filtras operaciones mediocres.

Ejemplos de confirmación:

- Rechazo en zona clave
- Quiebre de estructura menor
- Volumen acompañando

Esto evita entrar “porque parece que va a subir o bajar”.

Sin confirmación, no hay trade.

Qué temporalidad uso para identificar el setup

Aquí defines dónde lees el mercado.

Ejemplo:

- 1H / 4H para contexto
- 15M para estructura

Esto te da claridad y evita ruido.

Qué temporalidad uso para ejecutar la entrada

Esto define tu precisión.

Ejemplo:

- 5M / 1M para ejecución

El error común es entrar en la misma temporalidad donde analizas.

Separar análisis y ejecución mejora muchísimo la toma de decisiones.

Qué condiciones invalidan el setup

Esto es lo que te protege.

Debes saber antes de entrar:

¿Qué tiene que pasar para que este trade deje de tener sentido?

Ejemplos:

- Pérdida de nivel clave
- Falta de continuidad
- Cambio de estructura

Si no defines esto, te quedas en operaciones que ya no deberías estar.

Idea clave:

No necesitas más estrategias.

Necesitas una que entiendas, repitas... y respetes.

PRE-TRADE

4. Reglas de Entrada

Antes de entrar al mercado debes tener claridad total.

Si tienes dudas en este punto... no es una operación, es una apuesta.

Nivel exacto de entrada

No entras “por zona”, entras por decisión.

Debes saber exactamente:

- Dónde ejecutas
- Por qué ahí y no antes o después

Esto elimina la improvisación y mejora tu precisión.

Confirmación necesaria antes de entrar

El mercado no te debe nada.

Tú esperas a que confirme.

Ejemplos:

- Reacción clara en nivel
- Quiebre de estructura menor
- Validación del movimiento

Si no hay confirmación, no hay entrada.

Stop loss definido antes de ejecutar

Nunca entras sin saber dónde estás equivocado.

El stop no es opcional:

- Define tu riesgo
- Protege tu capital
- Te mantiene en el juego

Entrar sin stop es no tener plan.

Riesgo calculado antes de entrar

Cada operación debe tener un riesgo controlado.

Debes saber:

- Cuánto estás dispuesto a perder
- Qué porcentaje de tu cuenta representa

No gestionas dinero... gestionas decisiones.

Ratio riesgo/beneficio mínimo

No todas las operaciones valen la pena.

Define un mínimo claro (ej: 1:2 o superior).

Esto te permite:

- Perder menos veces y seguir siendo rentable
- Evitar operaciones sin sentido

Si el ratio no cumple, se descarta.

Condiciones que invalidan la operación

Esto ya lo debes saber antes de entrar.

Ejemplos:

- Pérdida del nivel clave
- Falta de continuidad
- Movimiento contrario fuerte

Si el mercado invalida tu idea, sales.

Sin discusión.

Idea clave:

Una buena entrada no es la que gana...

Es la que está bien ejecutada, incluso si pierde.

5. Gestión del Riesgo

Este es uno de los pilares del trading profesional.

Aquí no se trata de cuánto puedes ganar...

se trata de cuánto estás dispuesto a perder para seguir en el juego.

% de riesgo por operación

Cada trade tiene un costo.

Debes definir un porcentaje fijo (ej: 1% o menos).

Esto te permite:

- Proteger tu capital
- Mantener consistencia
- Evitar decisiones impulsivas

Si cada operación tiene un riesgo distinto, no tienes control.

Riesgo máximo diario

No todos los días son buenos.

Define un límite claro de pérdida diaria.

Cuando se alcanza:

Se termina la sesión.

Esto evita entrar en espiral de errores.

Riesgo máximo semanal

El mercado no va a desaparecer si tú paras.

Un límite semanal te protege de:

- Rachas negativas
- Desgaste mental
- Sobreoperación

Perder es parte del juego.

Perder sin control es el problema.

Número máximo de pérdidas consecutivas

Esto es clave para cortar el ciclo emocional.

Ejemplo:

- 2 o 3 pérdidas seguidas → parar

No porque el mercado esté mal...

sino porque tu ejecución ya no es la misma.

Regla para detener operaciones en un mal día

Debes tener una regla objetiva.

Ejemplos:

- Alcanzar pérdida diaria
- No seguir el plan en 2 operaciones
- Sentir ansiedad o frustración

Un trader profesional no insiste... se retira.

Tamaño de posición definido previamente

Nunca calculas esto en el momento.

Debe estar definido antes de entrar:

- Según tu riesgo
- Según tu stop
- Según tu plan

Esto elimina errores y te mantiene consistente.

Idea clave:

No ganas por lo que aciertas...

Ganas por lo que sabes controlar cuando te equivocas.

6. Gestión de la Operación

Una vez dentro del mercado, todo debe estar definido.

Si empiezas a decidir sobre la marcha...

ya estás operando sin plan.

Dónde mover el stop loss

El stop no se mueve por emoción, se mueve por estructura.

Debes tener definido:

- Cuándo proteger la operación
- En qué punto el trade ya no debe perder

Mover el stop sin criterio rompe toda tu gestión.

Cuándo tomar parciales

No necesitas cerrar todo de una vez.

Definir parciales te permite:

- Asegurar beneficios
- Reducir riesgo
- Mantenerte en la operación con más tranquilidad

Pero debe estar planificado, no improvisado.

Cuándo dejar correr la operación

Aquí es donde maximizas resultados.

Debes saber:

- Cuándo el mercado sigue validando tu idea
- Cuándo tiene sentido mantener la posición

Cerrar antes de tiempo por miedo es uno de los errores más comunes.

Condiciones para cerrar anticipadamente

No todo llega al target.

Debes tener claro:

¿Cuándo salgo antes aunque no haya tocado stop o TP?

Ejemplos:

- Pérdida de estructura
- Falta de continuidad
- Cambio en el contexto

Salir bien también es parte del trade.

Nivel objetivo de la operación

Antes de entrar, ya debes saber:

- Dónde quieres salir
- Qué nivel tiene sentido según la estructura

Esto te da claridad y evita decisiones impulsivas en el camino.

Idea clave:

No se trata solo de entrar bien...

Se trata de gestionar bien lo que ya hiciste.

7. Reglas Psicológicas

La mayoría de los traders falla aquí.

No por falta de conocimiento...

sino por falta de control.

Estas reglas no son opcionales.

Son el marco que protege tu proceso.

No mover el stop loss

El stop no se negocia.

Moverlo no es gestionar... es evitar aceptar una pérdida.

Cada vez que lo haces:

- Rompes tu plan
- Aumentas tu riesgo
- Pierdes consistencia

Si el trade se invalida, sales.

Sin discusión.

No operar después de pérdidas emocionales

Después de una pérdida mal gestionada, no estás en tu mejor estado.

Estás:

- Frustrado
- Impulsivo
- Buscando recuperar

Y ese es el peor momento para operar.

Si no estás claro, no operas.

No sobreoperar

Más operaciones no significan más dinero.

Significan:

- Más errores
- Más ruido
- Más desgaste mental

Un trader profesional espera... no fuerza.

No operar fuera del horario definido

Tu ventaja está en un contexto específico.

Si operas fuera de ahí:

- Cambia la liquidez

- Cambia el comportamiento
- Pierdes tu edge

Si no es tu horario, no es tu trade.

No perseguir el mercado

Llegar tarde es una de las formas más comunes de perder dinero.

Si el movimiento ya ocurrió:

Se deja pasar.

El mercado siempre da nuevas oportunidades.

El problema es la urgencia.

Idea clave:

El mayor riesgo no está en el mercado...

Está en romper tus propias reglas.

8. Rutina Pre-Trading

Antes de abrir el mercado, ya deberías tener claridad.

El error es abrir el gráfico y empezar a pensar ahí.

El trader profesional llega al mercado con un plan.

Revisar contexto general

Antes de cualquier entrada, necesitas entender dónde estás parado.

- ¿Tendencia o rango?

- ¿Qué está haciendo el precio en marcos mayores?
- ¿Hay dirección o indecisión?

Esto define el “mapa” sobre el que vas a operar.

Marcar niveles importantes

Los niveles son donde el mercado toma decisiones.

- Soportes
- Resistencias
- Zonas clave

Aquí no dibujas por dibujar.

Marcas zonas donde esperas reacción, no donde “podría pasar algo”.

Definir escenarios posibles

No vienes a adivinar.

Vienes preparado.

- Escenario alcista
- Escenario bajista
- Escenario neutral

Esto te permite reaccionar con claridad, no con emoción.

Revisar noticias económicas

Hay momentos donde el mercado deja de ser técnico.

Datos macro, decisiones de tasas, eventos relevantes...

Debes saber:

- Cuándo pueden generar volatilidad
- Cuándo evitar operar

Ignorar esto es operar a ciegas.

Preparar mentalidad de ejecución

Antes de operar, te preparas mentalmente.

- ¿Estoy enfocado?
- ¿Estoy tranquilo?
- ¿Voy a seguir mi plan?

Si no estás en el estado correcto, no operas.

Idea clave:

No improvisas frente al mercado...

Llegas preparado y ejecutas lo que ya decidiste.

9. Rutina Post-Trading

El crecimiento ocurre después de operar.

Si no revisas lo que haces, estás repitiendo errores sin darte cuenta.

Aquí es donde un trader pasa de experiencia... a aprendizaje.

Registrar cada operación

Lo que no registras, no lo puedes mejorar.

Debes dejar evidencia de:

- Entrada
- Salida
- Resultado

Esto convierte tu operativa en algo medible, no en recuerdos.

Analizar si se siguió el plan

No importa si ganaste o perdiste.

La pregunta es:

👉 ¿Ejecutaste correctamente?

Puedes perder bien...

y puedes ganar mal.

Solo una de esas te hace mejorar.

Identificar errores

Aquí es donde está el valor.

Errores:

- Técnicos (mala lectura, mala entrada)
- Emocionales (impulsividad, ansiedad)

Si no los identificas, los repites.

Registrar emociones durante la operación

Esto casi nadie lo hace... y es clave.

- ¿Dudaste?
- ¿Sentiste presión?

- ¿Quisiste cerrar antes de tiempo?

El problema no es el mercado.

Es cómo reaccionas dentro de él.

Evaluar desempeño semanal

No te evalúas por un día.

Te evalúas por proceso.

Cada semana debes preguntarte:

- ¿Estoy siendo consistente?
- ¿Estoy respetando mis reglas?
- ¿Dónde estoy fallando?

Aquí es donde ajustas y evolucionas.

Idea clave:

El trader que mejora no es el que más opera...

Es el que mejor se analiza.

10. Evaluación Final

Este es el punto donde dejas de teorizar...

y te dices la verdad.

No importa cuánto sabes.

Importa cómo estás operando.

Responde con honestidad:

- ✓ ¿Tengo reglas claras para entrar al mercado?
 - ✓ ¿Tengo reglas claras para gestionar el riesgo?
 - ✓ ¿Tengo reglas psicológicas definidas?
 - ✓ ¿Tengo un proceso de revisión?
-

Si respondiste NO a más de 3 preguntas, tu trading no está estructurado.

Y si no está estructurado, no es inconsistencia...

Es falta de proceso.

Idea clave:

El problema no es el mercado.

Es operar sin un sistema claro.

Te voy a decir algo que ojalá alguien me hubiera dicho antes:

El problema no es que no sepas hacer trading.

El problema es que no tienes un sistema.

Yo también estuve ahí.

Saltando de estrategia en estrategia, operando sin claridad, ganando algunos días...
perdiendo otros... sin entender realmente qué estaba haciendo.

Hasta que entendí esto:

No necesitas más información.

Necesitas estructura.

Todo lo que tienes aquí es eso.

Un sistema claro para:

- Pensar mejor
- Ejecutar mejor
- Y dejar de operar por impulso

Y te lo estoy dando gratis.

La mayoría de personas pagaría por esto...

y aún así no lo aplicaría.

Aquí es donde te diferencias

Puedes hacer lo mismo de siempre:

Leer esto, motivarte un rato... y volver a lo mismo mañana.

O puedes hacer lo que pocos hacen:

Aplicarlo.

Porque si aplicas esto de verdad, no es cuestión de "si vas a mejorar"...

Es cuestión de tiempo.

Siguiente paso

Si quieres acelerar el proceso, evitar errores y tener claridad real en tus decisiones:

👉 [Aplica a uno de nuestros programas dentro de PRE-TRADE](#)

No es para todos.

Pero si realmente te tomas esto en serio...

Estoy seguro de que puedes alcanzar el nivel que estás buscando.

Nos vemos dentro.

Sebastián Santa María - Founder PRE-TRADE.