GUÍA GRATUITA

DE 0 A TRADER · CHECKLIST IMPRIMIBLE

Checklist antes de cada operación

15 errores de novato que debes evitar

Una página para imprimir y repasar antes de pulsar «comprar» o «vender». Hábitos de riesgo y disciplina, sin humo ni señales.

15 CASILLAS | 1 PÁGINA IMPRIMIBLE | EL PORQUÉ DE CADA UNA



Jose
@lobodesdecero

GRATIS · SOLO EDUCACIÓN

Checklist antes de cada operación

Imprímela (o tenla abierta) y repásala **antes de cada operación**. Si alguna casilla se queda sin marcar, la respuesta es fácil: **hoy no entras**.

FECHA _____ MERCADO _____ OPERACIÓN Nº _____

ANTES DE LA SESIÓN — PREPARACIÓN

- [ ] 01 Tengo definido mi **riesgo máximo por operación**.
  Error: arriesgar «lo que me parezca».
- [ ] 02 He fijado mi **límite de pérdida diaria** y sé que, si lo toco, cierro.
  Error: seguir operando «para recuperar».
- [ ] 03 He decidido un **número máximo de operaciones** para hoy.
  Error: sobreoperar por aburrimiento.
- [ ] 04 He mirado el **calendario económico** y sé a qué hora hay noticias importantes.
  Error: comerse una noticia sin saberlo.
- [ ] 05 Estoy **descansado y tranquilo**: sin enfado, sin prisa, sin «necesitar» ganar.
  Error: operar con la cabeza en otra parte.

ANTES DE ENTRAR — EJECUCIÓN

- [ ] 06 La entrada cumple **mis reglas escritas**, no una corazonada.
  Error: entrar por FOMO.
- [ ] 07 Sé **dónde va mi stop loss** y por qué, antes de pulsar el botón.
  Error: entrar sin saber dónde salir.
- [ ] 08 He calculado el **tamaño de la posición** a partir de mi stop y mi riesgo.
  Error: el tamaño «a ojo».
- [ ] 09 El **beneficio potencial compensa** el riesgo que asumo.
  Error: arriesgar mucho para ganar poco.
- [ ] 10 **No es una operación de venganza** para recuperar la anterior.
  Error: revenge trading.
- [ ] 11 Entiendo **qué estoy operando**: costes, horario y apalancamiento.
  Error: operar algo que no entiendes.

DURANTE Y DESPUÉS — GESTIÓN

- [ ] 12 El **stop está puesto en la plataforma** (no solo «en mi cabeza»).
  Error: el stop mental que nunca llega.
- [ ] 13 **No muevo el stop en contra** ni le doy «un poco más de espacio».
  Error: convertir una pérdida pequeña en una grande.
- [ ] 14 **No añado** a una operación que va en mi contra.
  Error: promediar pérdidas.
- [ ] 15 He **apuntado la operación en mi diario**: qué, por qué y cómo me sentía.
  Error: repetir los mismos fallos sin verlos.

¿Alguna casilla sin marcar? **No hay operación.**

EL PORQUÉ DE CADA CASILLA

Por qué importa cada punto

Una checklist funciona cuando entiendes para qué sirve cada casilla. Aquí tienes la versión corta, sin rollos:

01 Riesgo por operación definido
Si cada operación arriesga una cantidad distinta, una sola mala racha puede hacerte un agujero enorme. Una referencia que usan muchos traders es un porcentaje pequeño y fijo de la cuenta. Lo importante es que lo decidas *antes*, con la cabeza fría.

02 Límite de pérdida diaria
Es el freno de mano de tu cuenta. Los días malos existen; lo que hace daño de verdad es convertir un día malo en uno catastrófico. Si lo alcanzas, se acabó por hoy. Sin negociar.

03 Máximo de operaciones
Más operaciones no es más dinero: suele ser más comisiones y más decisiones malas. Ponerte un tope te obliga a elegir solo las que de verdad cumplen tus reglas.

04 Revisar noticias
Con datos importantes el precio puede moverse muy rápido, con saltos y deslizamiento. No hace falta ser economista: basta con saber a qué hora salen y decidir si quieres estar fuera.

05 Tu estado mental
Cansancio, enfado o necesidad de dinero son los peores compañeros de operación. Si hoy no estás fino, no operar también es una decisión (y muchas veces la mejor).

06 Reglas escritas, no corazonadas
Si no puedes señalar qué regla de tu plan se cumple, no es una operación: es un impulso. Ver una vela enorme y «no querer perdértelo» es justo cuando más cuesta pensar.

07 Stop loss decidido antes
El stop es el punto donde aceptas que te has equivocado. Si lo decides después de entrar, lo decidirá el miedo o la esperanza, no la lógica.

08 Tamaño de posición calculado
El riesgo real no es «cuántos contratos/lotes», sino cuánto pierdes si salta el stop. Primero el riesgo, luego el stop y, de ahí, el tamaño. Nunca al revés.

09 Que compense
Si para ganar 1 arriesgas 3, necesitas acertar muchísimo solo para quedarte igual. Echa la cuenta antes de entrar y descarta lo que no compense.

10 Nada de venganza
Tras una pérdida el cerebro quiere «devolverla» ya. Esas operaciones suelen ser más grandes, más rápidas y peor pensadas. Si notas ese calor, levántate y date un paseo.

11 Conocer el producto
Comisiones, spread, valor de cada movimiento, horario… Si no lo sabes, no puedes calcular tu riesgo. Y con apalancamiento, los errores se multiplican igual que las ganancias.

12 Stop en la plataforma
Un stop mental es muy fácil de saltarse «solo esta vez». Si está en la plataforma, la decisión ya está tomada y te protege incluso si se te va la conexión.

13 No alejar el stop
Mover el stop en contra es cambiar las reglas a mitad del partido. Así es como una pérdida controlada se convierte en la que te tumba la cuenta.

14 No promediar perdedoras
Añadir a una posición perdedora para «mejorar el precio» aumenta el riesgo justo cuando el mercado te está diciendo que te has equivocado.

15 El diario
Lo que no se apunta, se olvida (y se repite). Con unas semanas de diario empiezas a ver patrones: a qué horas fallas, en qué estado de ánimo, qué reglas te saltas.

¿QUIERES IR UN PASO MÁS ALLÁ?

Esta checklist es el punto de partida

Marcar casillas te protege en el momento. Pero si quieres entender **por qué** se cometen estos errores y cómo construir hábitos para no repetirlos, lo cuento todo en mi ebook:



De 0 a trader

Los 10 errores que casi me cuestan la cuenta

- Los 10 errores explicados a fondo
- Checklists, plantilla de diario y plan de 30 días en demo
- Escrito por alguien que también está empezando

Ver el ebook →

SÍGUEME EN TIKTOK
@lobodesdecero

LA WEB
de0atrader.pages.dev

Y si esta checklist te ha servido, compártela con ese amigo que «solo va a hacer una operación rápida». Él lo sabe.

— Jose, @lobodesdecero

STOP LOSS · RIESGO 1%

Aviso de riesgo. Este documento es solo educativo e informativo. No es asesoramiento financiero ni una recomendación personalizada, y no contiene señales de compra o venta. Operar en los mercados financieros, especialmente con productos apalancados, conlleva un alto riesgo y puedes perder todo tu capital (o más, según el producto). Los resultados pasados no garantizan resultados futuros. Antes de operar con dinero real, infórmate bien y, si lo necesitas, consulta con un profesional autorizado. © 2026 Jose · @lobodesdecero.