



El agotamiento del trader

Cómo evitar la sobrecarga psíquica en el trading - Parte 1

El trading exige un rendimiento máximo. En casi ninguna otra profesión los requisitos psicológicos son tan altos como en el trading. En un principio, esta visión puede sonar trivial para algunos traders, pero cuando se trata de la psicología del trading, el miedo y la codicia nos bloquean una y otra vez. Las distorsiones perceptivas conocidas como el Behavioral Finance (finanzas conductuales) también son viejas conocidas para los traders más experimentados. Hay también otro área de psicología que a menudo pasa desapercibida en el trading, pero que a veces puede tener serias consecuencias para un trader: el agotamiento del operador.

» El desgaste durante la vida laboral clásica

Se sabe que el agotamiento puede ocurrir en casi todas las ocupaciones y clases sociales. Por ejemplo, un gerente puede verse tan afectado por el agotamiento

como un cajero en el supermercado. Lo que, desde el exterior, podría parecer difícil de entender y comprender, sin embargo, es el resultado del agotamiento emocional debido a la sobrecarga de trabajo. El agotamiento lo describe la investigadora estadounidense Christina Maslach en base a 3 criterios:

1. **Agotamiento emocional:** la persona afectada tiene la sensación de estar abrumada.
2. **Despersonalización y alienación:** la persona involucrada tiene una actitud desapegada y cínica.
3. **Capacidad limitada:** la persona afectada tiene la sensación de que ya no tiene éxito y duda del propósito del trabajo.



Wieland Arlt

Wieland Arlt es un trader activo, autor del libro: Formador y entrenador. Con su escuela de trading Torero (Torero Traders School), ayuda a los traders a alcanzar un trading con ganancias regulares. Sus libros "Risk and Money Management - Simplified" (gestión del riesgo y del dinero - simplificada) y "55 Razones para convertirse en un trader" han sido publicados por FinanzBuch Verlag.

✉ wieland-arlt@torero-traders-school.com

El agotamiento en el trading

En este caso, asumiremos el trading como una profesión. La persona que se dedica al trading suele tener, además, un trabajo y también vamos a suponer que cada trader ha elegido voluntariamente su profesión. De hecho, sería inusual que alguien hubiera sido forzado a entrar en esta profesión. Pero ¿cómo puede darse un agotamiento cuando una profesión se ejerce voluntariamente? ¿Cómo se puede perder el sentido si cada trader da significado a su trabajo?

Operar hasta el agotamiento emocional

Echemos otro vistazo a los 3 criterios del agotamiento. En primer lugar, decir qué es un agotamiento emocional. Parece fácil de entender cuando nos damos cuenta de que el aprendizaje del trading es una tarea tediosa para la mayoría de las personas. Inspirados por el deseo de libertad financiera y personal, muchos días y muchos fines de semana se ponen al servicio de la negociación, un sacrificio que a los traders les gusta porque tienen un objetivo concreto en mente, por el que vale la pena emplear un poco más de esfuerzo. Pero ¿y si el resultado deseado no llegase? ¿Qué pasaría si el esfuerzo empleado en tiempo y dinero no se recompensa de manera alguna? ¿Qué pasa si el aprendizaje de esta actividad no solo requiere meses, sino años y, además, se obtienen pérdidas frecuentes y abultadas? Entonces, tarde o temprano, sus propias acciones serán cuestionadas. Si la esperanza de ganar sigue regularmente a la decepción de las pérdidas, al caer una y otra vez desde un estado de ánimo alto a un estado de ánimo bajo, entonces el agotamiento emocional es bastante comprensible. Cualquier persona interesada en el trading sabe que la esperanza y la desilusión son alternativas regulares con las operaciones diarias. No solo eso, tal vez se tenga una cierta desilusión, si al final no funciona como se desea. Esta desilusión más global es algo que no necesariamente tiene que tener consecuencias tan graves. Según el lema "Lo intenté, después de todo", muchos abandonan el trading y recurren a otras cosas. Mucho más significativo es el desgaste diario de un trader ambicioso; las muchas pequeñas decepciones en el mercado. Al abrir una posición que no se desarrolla como se desea. Tal vez la posición estará

G1) Par de divisas EUR/USD en gráfico de 5 minutos



Después de un ascenso nocturno del precio, el par de divisas nos sacó por la mañana para después consolidarse. El primer signo débil aparece a las 08:00 am ya que el precio baja. Los operadores que especulaban sobre el cambio de tendencia venden al romper el mínimo anterior en el punto 1 y se encuentran con una ruptura en falso. La subida por encima del máximo matutino de las 7:00 AM atrae a más compradores al mercado en el Punto 2, los cuales también fracasan. Además, el movimiento hasta el punto 3 provoca una venta directa que pone a los compradores a prueba. Solo a última hora de la mañana, el par de divisas continúa su movimiento ascendente tras confundir a todos los operadores.

Fuente: www.tradesignalonline.com

en negativo o tal vez tendrá una pequeña ganancia. O tal vez la operación finalice incluso después de un agotador ir y venir del precio de compra en pérdidas. No es sólo el hecho de que no se haya producido el resultado deseado que contribuye al desgaste, sino también la constatación de que el tiempo y la atención invertidos en el trading fueron, en última instancia, una mala inversión. Además, si ahora lo imaginamos desde el punto de vista de un día de negociación, los múltiples vaivenes de la operativa sumergen al trader en este grupo cambiante de emociones todo el tiempo, lo cual es obvio que en algún momento producirá el agotamiento emocional. No sabemos cuándo finalmente, se establecerá el conocimiento deseado para saber que no sólo se obtendrán ganancias sino también pérdidas inevitables que continuamente elevan el nivel de frustración hasta el agotamiento. Finalmente, para empeorar las cosas, una mirada a las redes sociales ayuda. Qué sensación tan maravillosa al leer por la noche que todos los demás han usado su tiempo de forma óptima para ser más rentable que usted ...

¿Hay cinismo en el éxito?

Con la mano en el corazón: Ciertamente ya habrá experimentado momentos en el trading, que toleró tan sólo a base de cinismo, ¿verdad? Por ejemplo, vio una operación

G2) El oro en gráfico horario



Después de un descenso del precio a alrededor de 1300 USD/OZ, el oro formó un patrón de inversión de tendencia. Al mínimo le siguió otro mínimo más alto. Al romper a través del nivel anterior, se podría usar una estrategia de seguimiento tendencial clásica, la pérdida que limita el límite de pérdidas se encuentra en los respectivos mínimos. El trading desafortunadamente se detiene cuando el oro baja y baja hasta el mínimo anterior. La pérdida del límite de pérdidas se activa y la posición se cierra. En la misma sesión de negociación, ocurre una reversión y el oro sube directamente hasta alrededor de \$ 40/oz. Los operadores con su estrategia clásica de seguimiento tendencial salieron y tuvieron que seguir el rally desde fuera, viendo como no estaban dentro con una posición nueva.

Fuente: www.tradesignalonline.com

oportunidad, se dedica a quejarse de la injusticia del mercado y se lamentará de que el mercado vuelva a funcionar sin tener una posición. Es obvio que tal comportamiento y esos patrones de pensamiento son dañinos a largo plazo para el propio bienestar psicológico del trader. Ese cinismo y desprendimiento no conducen al éxito deseado, sino que incluso lo evitan.

¿Tiene sentido el trading?

Todas las profesiones clásicas tienen un sentido determinado. No en vano, los ejecutivos que se encargan de la gestión siempre aprenden a transmitir a sus empleados que comprendan el significado de una tarea o proyecto. ¿Por qué? Porque, nosotros los humanos queremos saber el por qué deberíamos involucrarnos. Por supuesto, podemos hacernos la misma pregunta en el trading: "¿Por qué debería hacer trading?" Cualquiera que comience a operar tendrá más de una respuesta. Sin embargo, aquellos que han tenido que luchar

que finalizó al saltar su límite de pérdidas para luego ver cómo se iba en la dirección deseada. Mientras algunos traders buscan al culpable en el mercado ("¡A todos les han sacado los límites de pérdidas!"), otros ven a los agentes de bolsa como los responsables ("Ven mi orden, y por supuesto que se ponen en mi contra"). Otros ven al mercado como una conspiración global: "Contra los gigantes de la bolsa no tienes oportunidad, hacen contigo lo que quieren". ¿Qué más viene a la mente del trader cuando nos sentimos casi impotentes y sin posibilidad? El trader se ve como el único juguete de los mercados y se siente la víctima de la manipulación de las fuerzas oscuras, por así decirlo. Excepto si tiene cinismo, en cuyo caso no le quedará mucho para irse hacia el papel de la víctima y nos distanciaremos internamente de un evento que supuestamente no podemos controlar. Al estar tan alejados del mercado, tratamos de protegernos. Impotente, como lo es un individuo, intentará aprovechar al máximo estas circunstancias adversas. Pero al final, sin embargo, de lo que estamos seguros es de lo siguiente: "No tiene nada que ver consigo mismo". Y así es después de una desafortunada salida de la operación de la que culpa a un tercero en lugar de verificar sus propias reglas y configuraciones. En lugar de buscar una nueva

duro en el mercado durante mucho tiempo tal vez respondan de forma más vacilante. Y también es lógico que un operador que regularmente no consiga tener éxito, en un momento dado, ya no se centre en los movimientos del mercado o su insuficiente gestión de las posiciones, sino que se centre específicamente en sí mismo. En lugar de tener confianza en la estrategia elegida y aplicarla a cada señal de acuerdo con sus reglas, la persona en cuestión se aleja del trading y se vuelve hacia su interior. En este momento ha perdido su confianza, no solo en su estrategia, sino aún peor, en sí mismo. Entonces, en lugar de darse cuenta, por ejemplo, de que la esperada ruptura en un mercado lateral no va a tener ganancias, el trader dirige sus emociones contra él: "¡Simplemente no puedo hacerlo!" o "¡Ahora ya no tiene sentido!"

Conclusión

El llamado agotamiento del trader nos afecta a todos. Unos podemos ser un poco más vulnerables que otros, pero ninguno de nosotros es inmune. Entonces, ¿cómo podemos protegernos mejor antes de caer en dicho agotamiento? Esta pregunta la discutiremos en la segunda parte. «