***Plantilla 5: Diario de operaciones y gestión emocional (Herramienta de autocontrol, disciplina y análisis psicológico para inversores cripto)***

**Introducción**

La plantilla del diario de operaciones y gestión emocional es una herramienta que combina elementos cuantitativos (entradas, salidas, precios y porcentajes) con elementos cualitativos (estado emocional, motivación de la decisión y sesgos cognitivos presentes), permitiendo al inversor identificar patrones de comportamiento irracionales, reforzar hábitos positivos y ajustar su estrategia.

En los mercados tradicionales, la disciplina y la gestión emocional son elementos diferenciales entre un operador promedio y uno consistente. En el mundo de los criptoactivos, caracterizado por una volatilidad extrema, una fuerte narrativa social y ciclos de FOMO (miedo a quedarse fuera) o FUD (miedo, incertidumbre y duda), la salud mental y el autocontrol emocional son incluso más importantes que la habilidad técnica.

**Objetivos de la plantilla**

Esta plantilla quiere trabajar los siguientes aspectos:

* Registrar de manera estructurada cada operación de inversión o trading en criptoactivos
* Documentar la motivación emocional y racional detrás de cada movimiento.
* Evaluar la calidad de las decisiones más allá del resultado financiero.
* Detectar patrones de comportamiento impulsivo o sesgos repetitivos.
* Reforzar una mentalidad disciplinada, reflexiva y de largo plazo.

**Estructura de la plantilla**

Esta plantilla se divide en cuatro secciones que deben completarse con cada operación relevante:

*SECCIÓN 1: Registro técnico de la operación*

Esta sección tiene el objetivo de dejar constancia de la operación realizada a nivel técnico y operativo. Idealmente debe incluir también un pantallazo del gráfico y los indicadores usados.

|  |  |
| --- | --- |
| **Elemento** | **Ejemplo** |
| Fecha y hora | 21-04-25; 15:35 |
| Token / activo | ETH / USDT |
| Tipo de operación | Compra / Venta / Swap / Stake / NFT |
| Plataforma utilizada | Binance spot |
| Precio de entrada / Salida | 2.850€ |
| Cantidad operada | 0,75 ETH |
| Comisión | 4,25€ |
| Justificación técnica | Soporte horizontal y RSI sobrevenido |
| Resultado económico | + 180€ (si fue operación cerrada) |

Tabla 71: Registro técnico de la operación. Elaboración propia.

*SECCIÓN 2: Evaluación emocional y psicológica*

Esta sección realiza el seguimiento emocional y permite detectar si las operaciones realizas son por reacción (impulso) o por estrategia (convicción).

|  |  |
| --- | --- |
| **Variable** | **Respuesta del inversor** |
| Estado emocional previo | Ansioso / eufórico / neutral / frustrado / motivado |
| ¿Por qué decidí entrar / salir inversión? | Miedo a perder oportunidad / confianza técnica / rumores |
| ¿Tuve una estrategia clara? | Sí / No |
| ¿Seguí mi estrategia de trading? | Sí / No y ¿Por qué no? |
| ¿Tuve dudas durante la operación? | ¿Qué pensamientos cruzaron por tu mente? |
| ¿Me influyeron las redes sociales? | ¿Cuál fue el post, influenciar o comunidad? |
| Evaluación emocional posterior | Arrepentimiento / orgullo / alivio / decepción |
| Aprendizaje de esta experiencia |  |

Tabla 72: Evaluación emocional y psicológica. Elaboración propia.

Se recomienda complementar estas variables con escalas de autovaloración de 1 a 10 para medir la intensidad emocional, de “muy poco intenso” el 1 a “muy intenso” el 10.

*SECCIÓN 3: Análisis de patrones de comportamiento*

Esta sección se rellena de forma semanal o mensual, revisando el historial de patrones de comportamientos anteriores.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pregunta de análisis** | **Reflexión personal** |
| ¿Hay días u horarios donde cometo más errores? |  |
| ¿Me precipito cuando el mercado sube o baja rápido? |  |
| ¿Tienden mis emociones a dominar mis decisiones? |  |
| ¿Qué tipo de operaciones me generar más estrés? |  |
| ¿Actúo por reacción o por planificación? |  |
| ¿Cuál ha sido mi operación más racional del mes? |  |
| ¿Qué hábitos mentales debo reforzar? |  |

Tabla 73: Análisis de patrones de comportamiento. Elaboración propia.

*SECCIÓN 4: Resultado y evaluación posterior*

Esta sección revisa las operaciones pasadas con espíritu crítico permite ajustar procesos y no repetir errores emocionales.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Resultado (beneficio / pérdida)** | **¿Cumpliste tu plan?** | **¿Qué aprendiste?** | **¿Qué mejorarías en próximas operaciones?** |
| -120 € | Parcialmente | Entré bien a la inversión pero debí tomar la decisión de ganancias parciales | Ser más disciplinado con el plan de salida y revisar la gestión del riesgo del criptoactivo |

Tabla 74: Resultado y evaluación posterior. Elaboración propia.

**Resultado final**

Este análisis permite construir un perfil psicológico como inversor, que evoluciona con el tiempo y ayuda a identificar situaciones de sobretrading, burnout o toma de riesgos excesivos. Analizando:

* Nivel de confianza (1–5)
* Tensión emocional (1–5)
* Nivel de apego al activo
* Impulso por “recuperar pérdidas”
* Número de veces que se revisa el precio por hora