



La mente del trader

Cómo afrontar las emociones

¡Emociones! ¿Cuántas veces le han dicho que las emociones son malas para los traders?, que las emociones se interponen en el camino de su operativa, que a los traders de éxito no les afectan las emociones. Sin embargo, Steve explica que las emociones son esenciales durante el proceso de la toma de decisiones y que mantienen nuestros cerebros centrados en la información crítica. Los factores emocionales de la toma de decisiones pueden tener un objetivo. “Steve Ward” basa su argumentación en la investigación de las neurociencias y sus explicaciones científicas”. (Linda Raschke, Presidente en LBR Group Inc, CTA, desde el prólogo de TraderMind, noviembre de 2014)

» ¿Puede ayudarme a operar sin emociones?

Hemos trabajado en talleres y haciendo coaching personal 1:1 con una gran cantidad de traders, y siempre se repite una misma petición: “¿Me puede ayudar a operar sin emociones?” Recientemente durante un seminario online el 79% de los asistentes indicaron que les gustaría ser capaces de operar sin emociones. ¿Le pasa a usted lo

mismo? ¿Desearía también ser capaz de operar sin emociones? Ningún trader ha perdido o ganado dinero jamás debido exclusivamente a sus emociones tras tomar la decisión de apretar el gatillo.

La sensación de una emoción y la realización de una acción son eventos separados aunque es posible tener un sentimiento y actuar de manera diferente. Usted puede

» Desde que he estado trabajando en los
ejercicios de la concienciación he notado una cosa,
la reducción de mis vaivenes emocionales «

sentirse cansado y aun así salir de la cama. Usted puede sentir hambre y sin embargo no comer nada. Usted puede tener una sensación de miedo y aun así entrar en el mercado, o una sensación de ansiedad cuando se encuentra en el mercado y aún permanecer en él. Las emociones le provocan el impulso de actuar, pero no tenemos por qué hacerlo. Es posible, con la práctica, mediante el desarrollo de la conciencia emocional, y aprendiendo a regular las emociones más extremas combinadas con un poco de compromiso hacia su estrategia, sentir una emoción y no tener que actuar en consecuencia.

La neurociencia de las emociones

La investigación en neurociencias en los últimos años ha dado lugar a algunos grandes cambios en el pensamiento con respecto al papel que juegan las emociones en la toma de decisiones. Estos cambios tienen implicaciones para usted como un trader.

Las emociones han evolucionado hacia formas para que su cerebro pueda darle sentido al mundo que le rodea, mantener su cerebro centrado en la información crítica y permitirle actuar sobre esa información para obtener lo que desea y evitar lo que teme. Para apreciar los posibles resultados de una decisión necesita un factor emocional en su toma de decisiones. La mayoría de las decisiones de la vida real no pueden basarse exclusivamente en la lógica dado que la información que se tiene es generalmente incompleta o ambigua, y que es cierta en los mercados. George Soros dijo que confiaba mucho en sus emociones durante su periodo inversor debido

a la insuficiencia de sus conocimientos sobre los mercados.

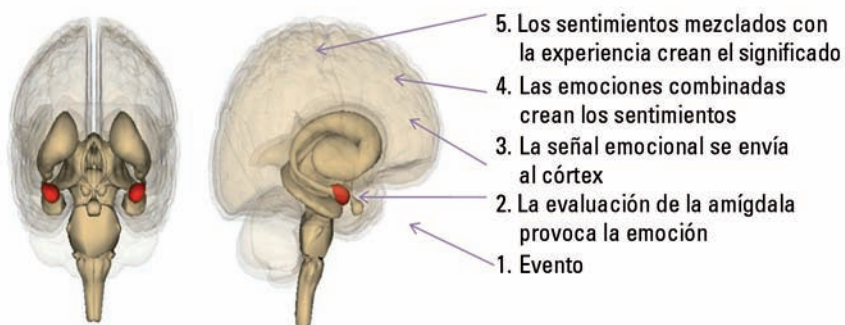
La figura 1 muestra cómo el cerebro procesa la información, y no sólo la emoción es una parte clave de este proceso, sino que es la primera parte de ella. Usted siente, antes de pensar.

Las emociones le ayudan a descifrar si algo es un riesgo a gestionar (miedo) o una oportunidad que aprovechar (emoción) lo cual es muy útil en el trading. El conocimiento comunicado a través de las emociones, ya sea explícita o implícitamente le permite tomar decisiones rápidas y eficientes.

Las nuevas emociones y el paradigma del trading

A partir de la investigación de las neurociencias emergen 3 principios relevantes rectores clave que creemos que son importantes a entender, y actuar en consecuencia, para que pueda mejorar su toma de decisiones y el rendimiento:

G1) La vía de procesamiento de información en el cerebro



La imagen muestra cómo el cerebro procesa la información, y no sólo la emoción es una parte clave de este proceso, sino que es la primera parte de la misma.

Fuente: TraderMind

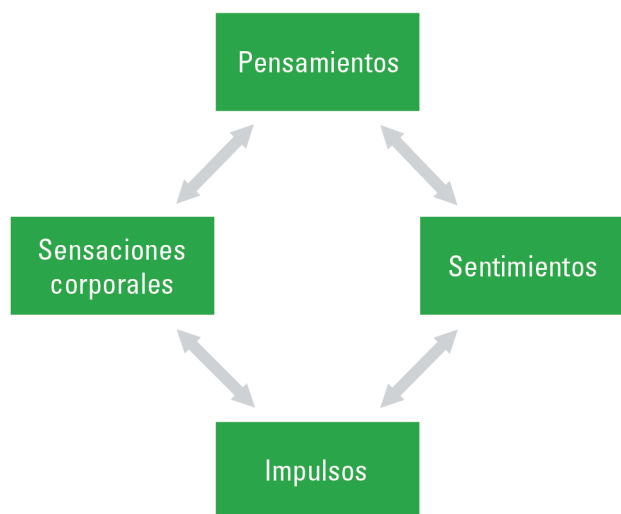
Referencias

- (1) 'Descartes Error', Antonio Damasio, Vintage, 2006
- (2) Seo, Myeong-Gu and Barrett, Lisa Feldman 'Being Emotional During Decision Making – Good or Bad? An Empirical Investigation', PubMed Central 50, no4 (2007): 923-940
- (3) Peffer, Gilbert and Fenton-O'Creevy, Mark (2012). 'xDe-lia Final Report: Emotion-Centred Financial Decision Making and Learning'. Open University, CIMNE, Milton Keynes UK
- (4) 'Emotional Intelligence 2.0', Travis Bradberry and Jean Greaves, TalentSmart, 2009
- (5) 'Mindfulness: A Practical Guide To Finding Peace In A Frantic World' Mark Williams, Piatkus Books, 2011

1. Las emociones son esenciales en el proceso de toma de decisiones
2. Las emociones son datos ya que nos proporcionan mensajes acerca de su experiencia
3. Las emociones no se pueden controlar, pero pueden ser reguladas / administradas

Debido a que la emoción es la clave y realmente útil, y es un componente importante del proceso de toma de decisiones en el trading no debe, por lo tanto, operar sin emociones sin más, incluso si fuese posible, ya que comprometería realmente la eficacia de sus decisiones. Más

G2) ¿Qué provoca una emoción?



Hay interacciones entre pensamientos, sentimientos, impulsos y sensaciones corporales que crean su experiencia emocional.

Fuente: Mark Williams, 'Mindfulness: A Practical Guide To Finding Peace In A Frantic World', 2011

bien, le sugerimos que el objetivo sea trabajar con sus emociones, estar más en sintonía con ellas, mejorar su capacidad de coordinar y perfeccionar sus procesos de pensamiento y sentimiento para mejorar su toma de decisiones (2).

Conciencia emocional

El primer paso hacia la posibilidad de trabajar con sus emociones y gestionarlas de manera más eficaz es el desarrollo de una mayor conciencia de ellas, para empezar a notarlas. La investigación con traders sugiere que lo básico a tener en cuenta respecto a las emociones en el trading debe ser el desarrollo de una mayor conciencia sobre sus propios estados emocionales y no la eliminación de los mismos (3). Según el Dr. Travis Bradberry sólo el 36% de la gente que estudió en su investigación la conciencia sobre sí mismos fueron capaces de identificar con precisión sus emociones a medida que ocurrían, tenían buena conciencia emocional. Para las otras dos terceras partes de la gente esta falta de conciencia emocional, es decir, menos diestros en reconocer sus emociones en tiempo real, significa que eran mucho más propensos a ser conducidos y controlados por sus emociones (4).

¿Y tú? ¿Cómo es tu conciencia emocional? Un primer paso sencillo hacia el desarrollo de su conciencia emocional podría ser empezar con una 'Comprobación', en distintos momentos del día.

Las emociones pueden ser vistas como una composición de 4 componentes como se muestra en la Figura 2 (5). Hay una interacción entre pensamientos, sentimientos, impulsos y sensaciones corporales que podrían crear su experiencia emocional. Una forma de desarrollar su conciencia emocional es detenerse periódicamente y comenzar a notar, prestar atención a los componentes de su experiencia emocional, pregúntese;

- ¿Qué pensamientos estoy notando?
- ¿Qué sentimientos tengo presentes?
- ¿De qué impulsos estoy al tanto?
- ¿Qué sensaciones corporales tengo?

También puede desarrollar su conciencia en base a las emociones con un proceso muy simple de 3 pasos:

1. ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
2. ¿Cuál es el mensaje / datos detrás de cada sensación?
3. ¿Qué medidas eficaces debo tomar?

Otra manera de desarrollar su conciencia emocional a lo largo del día podría ser manteniendo un registro actuali-

zados de cualesquiera que sean las emociones que usted nota, escribirlas, crear un “teletipo” de datos emocionales. Alternativamente, usted puede empezar a notar sus emociones en cada momento, nombrándolas conforme las sienta (proceso conocido como etiquetado) y que como se verá en la parte 2 de esta serie es una estrategia muy eficaz de regulación emocional.

Si usted desea obtener una conciencia emocional más profunda entonces la práctica del escaneo del cuerpo es una gran manera de hacerlo. Esta práctica tiene múltiples beneficios para los traders. En primer lugar el mero hecho de practicarla es la creación de la metacognición, la conciencia y la atención, las capacidades para que usted sea capaz de regular sus emociones de manera más efectiva.

En segundo lugar, a través de la repetición va a desarrollar cambios en su función y estructura cerebral, por ejemplo, en la amígdala (el radar emocional), que impactará en la forma de procesar las emociones, lo que reduce su reactividad emocional. En tercer lugar, esta práctica le desarrolla su capacidad ‘interceptiva’, la capacidad de su cerebro para estar al tanto de sus señales corporales internas. Un alto nivel de capacidad interceptiva se ha relacionado con la capacidad de regular las emociones, primero la conciencia, segundo la regulación.

“Desde que he estado trabajando en los ejercicios de la concienciación he notado una cosa, la reducción de mis vaivenes emocionales.” Operador londinense de acciones.

Desarrollar la conciencia emocional es el primer paso hacia afrontarlas así como un precursor para regularlas que se convierte en algo importante tan pronto como las emociones se mueven hacia los extremos - aunque curiosamente, en realidad la conciencia por sí sola actúa como un regulador que le ayuda a reducir el impacto de las emociones más extremas e intensas en sus decisiones de trading, lo que reduce el número de operaciones malas que hace y, a continuación, se produce una espiral posterior que puede ocurrir al tratar de corregirlas y recuperar las pérdidas.

Conciencia emocional y sentimiento del mercado

El desarrollo de su propia conciencia emocional también puede ayudarle a obtener un mayor conocimiento de las emociones, del sentimiento, del mercado. ‘Simplemente intentamos ser temerosos cuando otros son codiciosos, y codiciosos cuando otros son temerosos’ afirma Warren Buffet y Mark Cook, al ser entrevistados para el libro “Los magos del mercado de acciones” en el que se

Escaneo del cuerpo

- Acuéstese sobre su espalda, para sentirse cómodo. Cierre los ojos si se siente cómodo haciéndolo. (Nota: Algunas personas pueden preferir, por comodidad practicar sentados lo cual también está bien)
- Tómese unos minutos para centrar su atención sobre las sensaciones físicas que experimenta su cuerpo, notando los puntos de contacto entre su cuerpo y la superficie externa de contacto.
- Recuérdesse a sí mismo el objetivo de la práctica, desarrollar una conciencia de su experiencia, sin necesidad alguna de cambiarla. Darse cuenta de todas las sensaciones dentro de su cuerpo mientras las escanea a través de él.
- Comience a concienciarse de la respiración y las sensaciones de su abdomen. Tome conciencia de los patrones cambiantes en su respiración mientras respira.
- Imagine un centro de atención de la atención, y lleve esto a sus pies y los dedos, notando las sensaciones presentes allí e invéstiguelas con curiosidad.
- Ahora centre la atención en sus piernas, luego el abdomen, la espalda baja, pecho, espalda superior, los brazos, las manos, los hombros, el cuello y la cara. Use cada vez 20-30 segundos para darse cuenta de las sensaciones que allí tenga, explore e investigue sin buscar activamente las sensaciones.
- Si usted se da cuenta de cualquier tensión en su cuerpo analice cómo introducirse en ella.
- Al igual que con todas las prácticas de atención plena, si en algún momento usted nota que su mente divaga, simplemente reconózcalo y luego suavemente vuelva de nuevo a la parte del cuerpo que trataba de enfocar.

explica cómo usan su propio miedo para saber cuándo es el momento adecuado para comprar. Concluyeron que si sentían miedo, entonces la mayoría del mercado también. Estar en sintonía con sus propias emociones le puede poner en sintonía con el mercado y permitirle obtener una ventaja competitiva de ellas. «



Steve Ward

Steve es uno de los principales expertos en el mundo del rendimiento en el trading y en psicología, tras haber pasado los últimos 10 años trabajando con traders y gestores de fondos en bancos, fondos, empresas de energía y grupos de negociación por cuenta propia en todo el mundo.

✉ www.highperformanceglobal.com