

LISTA DE VERIFICACIÓN SEMANAL DE AUTO-REFLEXIÓN

FBS



Registro emocional

- ¿Qué emociones sentía antes de la mayor parte de las operaciones?
- ¿Sentí FOMO antes de entrar en alguna operación? Sí No
- ¿Empecé a operar en exceso después de una pérdida o de una ganancia? Sí No
- ¿Qué operación me hizo sentir peor y por qué exactamente?
- ¿Tenía calma y concentración antes de hacer clic en Comprar o Vender? Sí No



Estrategia y disciplina

- ¿Cuántas de mis operaciones siguieron una configuración planificada?
- ¿Con qué frecuencia omití mis señales de confirmación?
- ¿Entré en mis niveles o perseguí movimientos? Sí No
- ¿Cumplí con mi horario de trading y mis reglas? Sí No
- ¿Cuántas operaciones realizaría de nuevo si pudiera repetir la semana?



Gestión del riesgo y del dinero

- ¿Cumplí con mis límites de riesgo? Sí No
- ¿Cuál fue mi peor error al calcular el tamaño de la posición?
- ¿Cuántas veces moví mi stop loss?
- ¿Calcule la relación riesgo-recompensa antes de ingresar a cada operación? Sí No
- ¿Salí demasiado pronto o me quedé demasiado tiempo debido a las emociones? Sí No



Errores repetidos

- ¿Qué error se repitió más de una vez esta semana?
- ¿Repetí algo que sé que no debería hacer? Sí No
- ¿Influyó el ruido externo (señales, chats, noticias) en alguna operación? Sí No



Crecimiento y conclusiones

- ¿Qué aprendí esta semana sobre el mercado o sobre mí?
- ¿Qué haré realmente diferente la próxima semana?

Guarda esta lista de verificación y revísala cada viernes.

Cuanto más reflexionas, más rápido creces.



¿Sin operaciones esta semana? [Abre una cuenta Demo de FBS](#) para ganar experiencia para tu próxima revisión.