

PETER CASTLE

El *trader* Zen

*Cómo la sabiduría antigua puede ayudarte
a dominar tu mente... y los mercados*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Éxito

EL TRADER ZEN

Peter Castle

Título original: *The Zen Trader*

1.ª edición: febrero de 2023

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

© Harriman House Ltd.

© 2022, Peter Castle

Obra originalmente publicada por Harriman House Ltd, UK, en 2022

www.harriman-house.com

(Reservados todos los derechos)

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-963-0

Depósito Legal: B-22.728-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prefacio	9
Prólogo del Dr. Alexander Elder	11
Introducción	13
Capítulo 1: Los dos obstáculos para tu éxito comercial	19
Capítulo 2: El Zen es la solución al segundo obstáculo	25
Capítulo 3: Obstáculos de la lógica	29
Capítulo 4: Buda tenía un sistema	35
Capítulo 5: La comprensión correcta del apego produce claridad de pensamiento	41
Capítulo 6: El secreto Zen para desarrollar el desapego	49
Capítulo 7: El objetivo del Zen	59
Capítulo 8: El <i>mindfulness</i> por sí solo no es Zen	69
Capítulo 9: Tener el control y suprimir el miedo no es la solución	77
Capítulo 10: El sistema Zen para la paz mental y los beneficios	85
Capítulo 11: La meditación, la regla más importante del sistema Zen	95
Capítulo 12: La medición de la paz mental	107
Capítulo 13: La identidad, el yo y el ego	119
Capítulo 14: Quiero dinero, no Zen	125
Capítulo 15: Tu agenda necesaria para ganar dinero	135
Capítulo 16: El Zen tiene la respuesta al no saber	145
Capítulo 17: Prácticas sencillas para procesos complicados	153
Capítulo 18: Palabras finales sobre el dominio	163
Bibliografía	175
Agradecimientos	177
Nota de descargo de responsabilidades	179

Me gustaría dedicar este libro a mis padres.

A mi madre, Rona Mary Castle, quien reconoció desde el principio de mi crianza que el mejor papel para ella como madre era confiar en mí y dejarme ser la persona en la que quería convertirme. Y a mi padre, Kevin Charles Castle, quien, a pesar de su pensamiento conservador y más rígido, junto con una cierta desconfianza en el mercado de valores, me dio como regalo de Navidad (en 1999) el libro *Market Wizards* y escribió la siguiente dedicatoria: «A Pete. ¡Que algún día tú también te conviertas en un mago del mercado!».

Te quiero, papá.

PREFACIO

Peter Castle ha sido *trader* durante 27 años, 22 de ellos a tiempo completo.

Peter Castle (Taishin Shodo) también es un sacerdote Zen ordenado.

En éste, su segundo libro sobre *trading*, Peter explica la sabiduría de la psicología Zen y su relevancia para una mentalidad de *trading*. Para operar bien, vivir feliz y tener éxito, se necesita calma y tranquilidad. Una vez que se logran esas cualidades mentales, viene la comprensión de lo que significa ser verdaderamente uno con el mercado.

Después de muchos años de estudiar budismo en toda Asia (Vietnam, Tailandia, Taiwán y Japón), así como de dos años como residente en un monasterio en el que estudió la tradición tibetana *kadampa*, Peter fue ordenado sacerdote en la Orden Zen del Camino Ilimitado (Mugendō Zen Kai). Esta tradición está oficialmente reconocida y asociada con la tradición Rinzai Zen de Japón.

PRÓLOGO DEL DR. ALEXANDER ELDER

Tengo poca experiencia directa con el Zen. Mi contacto más cercano con el budismo fue hace una década, cuando una casa junto a la mía en el centro de Manhattan resultó ser un pequeño monasterio budista. Fui a algunos de sus eventos públicos. El encargado, un estadounidense, tenía coche, novia, era dueño de una granja en un estado vecino y disfrutaba de sus bistecs y su vino. Gente muy agradable, aunque bastante alejada del canon occidental de pobreza, castidad y obediencia.

Al leer el manuscrito de Peter, inmediatamente vi su enfoque en la psicología del *trading*, el factor esencial en el éxito o el fracaso de cualquier *trader*. El papel crucial de la psicología es algo que muchos *traders* y la mayoría de los principiantes no reconocen.

El aspecto técnico del *trading* es bastante sencillo. Al analizar los mercados, manejamos sólo cinco números para cualquier barra o vela: precios de apertura, máximos, mínimos y de cierre, junto con el volumen. Un puñado de indicadores técnicos te ayudarán a analizar esos números y llegar a una conclusión razonable sobre si hay una operación en primer lugar, y si la hay, si debe ser desde en largo o en corto. Esto es algo que puedo enseñarle a una persona promedio en menos de una semana.

Desarrollar una psicología del *trading* sólida lleva mucho más tiempo. Podrían ser años. Hay varios caminos que puedes tomar para desarrollar las actitudes y habilidades necesarias. Debes seleccionar un camino que te atraiga emocionalmente y permanecer en él. En de Peter es una de esas opciones.

En mi primer libro escribí cómo aplicar los principios de Alcohólicos Anónimos al *trading*, en particular a la prevención de pérdidas. En los últimos años comencé a enfatizar la importancia de mantener registros para aprender de la experiencia. Yo digo: «Muéstrame un *trader* con buenos registros, y te mostraré un buen *trader*».

En una conferencia en Texas, conocí a una anciana, exbibliotecaria escolar, que se convirtió en una *trader* activa y muy exitosa después de jubilarse y recibir una herencia. Era muy religiosa y se consideraba servidora del dinero del Señor. Rezaba y operaba, y si una operación iba mal, aunque fuera sólo un poco, salía rápidamente de ella porque consideraba que aquel dinero no era suyo para perderlo.

La cuestión aquí es que cada *trader* de éxito tiene su psicología bien organizada. Cada uno de nosotros necesita encontrar el camino hacia el éxito. Al elegir el libro de Peter, estás dando un paso importante en la dirección correcta. En cuanto leas estas páginas atractivas y personales, descubrirás que su enfoque Zen te atrae.

Te deseo éxito,

Dr. Alexander Elder
SpikeTrade.com
Nueva York, 2021

INTRODUCCIÓN

Este libro está escrito con un propósito: comparar y conectar los métodos de *trading* con las filosofías y técnicas del Zen. La intención es mostrarle al lector que adoptar el Zen en su *trading* y en su vida mejorará no sólo su situación financiera, sino también su felicidad y bienestar general.

Cada capítulo muestra comparaciones entre el *trading* y el Zen, y demuestra cómo la adopción de un enfoque Zen elevará tu rendimiento como *trader* (o inversor) y traerá más paz y ganancias a tu vida.

Muchos *traders* profesionales hablan de sus ventajas. Por ejemplo, una ventaja puede ser un sistema de *trading* basado en probabilidades matemáticas. Otra ventaja puede ser aprovechar las anomalías del mercado, o quizá operar en mercados no correlacionados para distribuir el riesgo y reducir la volatilidad de la cartera. Esos son sólo tres ejemplos entre la miríada existente. Sin embargo, este libro te ofrece la mayor ventaja de todas: una mentalidad Zen.

Uno de los principales objetivos de mi carrera de *trader* ha sido ganar dinero de la manera más segura y fácil posible, sin métodos complejos que consuman mucho tiempo. Otro objetivo igualmente importante era poder operar con un estrés mínimo.

Entonces, ¿cómo me las arreglé para hacer eso como *trader* a tiempo completo durante 20 años? ¿Para sobrevivir, beneficiarme y mantener mi cordura? Bueno, no lo hice; pero, por otro lado, sí lo he hecho. Si esto te suena paradójico, tal vez lo sea. El Zen puede ser así.

Déjame explicarlo.

Uno de mis primeros profesores de *trading* afirmaba que muchas personas se sienten atraídas por el *trading* por razones equivocadas. Yo suponía que no era una de esas personas. Sin embargo, me di cuenta (por desgracia, mucho más tarde de lo que hubiera querido) de que yo tam-

bién entraba en esa categoría. Como aspirantes a *traders* creemos que nos conocemos bien, pero en muchos casos no es así.

El mismo profesor me advirtió de que el mercado me apuntaría como un misil buscador de calor y encontraría cualquier fragilidad o debilidad emocional que tuviera. Ésa era una opinión muy desafiante. Por un lado, no me lo creía; pero por el otro, me provocaba una sensación incómoda. Ahora, en retrospectiva, soy consciente de que fue una de mis primeras experiencias darme cuenta de que en realidad no me conocía muy bien a mí mismo y, ciertamente, no escuchaba a mi intuición.

Cuando comencé a operar en 1995, estaba en forma, bien informado, había viajado mucho, confiaba en el éxito de mi negocio y era propietario de algunas inversiones inmobiliarias. Sin embargo, incluso a esa edad relativamente joven, me conocía lo suficiente como para darme cuenta de que el desafío de operar no sería financiero, técnico o académico, sino emocional. Honestamente debo admitir que no tenía idea de en qué me estaba metiendo.

El *trader* a tiempo completo era difícil. Empecé en enero de 2000: fue un bautismo de fuego. En marzo de 2000, las acciones tecnológicas de Estados Unidos se derrumbaron, lo que provocó la caída de los mercados en todo el mundo. Los ataques terroristas del 11 de septiembre se produjeron en 2001 y los mercados volvieron a caer, sin recuperarse hasta que, en 2003, se lanzó la primera bomba sobre Bagdad, dando comienzo a la guerra de Irak.

Fue una de mis primeras lecciones importantes sobre cómo los mercados odian la incertidumbre. Una vez que la coalición liderada por Estados Unidos decidió invadir Irak, eliminando un gran elemento de incertidumbre política, los mercados subieron. A partir de entonces, continuaron subiendo hasta que en 2007 comenzaron los rumores sobre las hipotecas de alto riesgo, que culminaron con la crisis financiera mundial (la Gran Recesión) en 2008. Me perdí el movimiento inicial del mercado entre 2003 y 2005, pero logré captar una gran parte del repunte entre 2006 y 2007.

Sobre los altibajos, logré generar ganancias aquí y allá, y sobreviví. Pero recuerdo que a menudo pensaba: «Guau, alguien podría ganar mucho dinero con el *trading* si supiera lo que está haciendo». Fue en ese

momento cuando comencé a ver por qué no me apegaría o no podría apegarme a mis sistemas. Algunos malos hábitos se habían colado en mi manera de operar. Era un buen analista y, al ser además una persona visual y creativa, podía recordar cosas como los patrones de gráficos, la volatilidad de una acción o el comportamiento del precio, y cómo muchas tendencias parecen comenzar de la misma manera. Sin embargo, no podía ceñirme a ninguna idea. Seguía cambiando de opinión, buscando diferentes técnicas y métodos. Me distraía fácilmente de un método que había desarrollado sólo para volver a retomarlo más tarde y descubrir cómo había funcionado. El análisis no era el problema, tenía una buena tasa de ganancias con mi toma de decisiones. En un momento dado, a pesar de una tasa de ganancias del 90 % al negociar una campaña de opciones durante varios meses, no pude ganar dinero debido únicamente a mi atroz falta de disciplina al comprometerme con órdenes de venta. Los métodos de dimensionamiento del *trading* deficientes e inconsistentes tampoco ayudaron. El problema era algo más profundo y estaba decidido a encontrarlo.

Entonces, di con una señal poco probable en mi viaje como *trader*: Alcohólicos Anónimos.

A principios de 2003, me había trasladado a un pueblo para restaurar una pequeña casa de campo. Estaba cansado, frustrado, deprimido y necesitaba desesperadamente un descanso del *trading*. Mientras pintaba la casa, escuchaba la cadena de radio local, en la que oía anuncios de reuniones de AA. Recordé la recomendación del *coach* de *trading*, el Dr. Elder, de asistir a una de esas reuniones, y lo hice (aunque estaba completamente seguro de que no era alcohólico). Mi breve asociación con AA fue mi primera experiencia verdaderamente espiritual, porque lo que aprendí fue que el programa de 12 pasos de AA es un método espiritual de rehabilitación. La lección que el Dr. Elder trataba de enseñarme quedó clara. Tenía algunos problemas en los que necesitaba trabajar, el principal era mi adicción al mercado y al *trading*.

No era alcohólico, pero sí jugador.

Me fijé en algo peculiar sobre los *coach* de *trading* y otros sobre los que estaba leyendo. El Dr. Elder era fanático de AA y de su mensaje espiritual. Ed Seykota, bien conocido por sus metodologías de seguimiento de

tendencias, dedicaba muchas páginas de su sitio web a su propia marca de espiritualidad, una mezcla de filosofías budista e india americana. El trabajo de Mark Douglas tiene sus raíces en la filosofía oriental y la psicología moderna, expresadas en su libro *Trading en la zona*. El Dr. Van Tharp era un practicante y devoto de la Oneness Organisation, de Chennai, India, una organización inmersa en las tradiciones espirituales del hinduismo. En Australia, el *coach* de *trading* e inversión Colin Nicholson (aunque sin afiliación espiritual directa) a menudo hablaba sobre la necesidad de gratitud, inteligencia emocional y gratificación aplazada, todos conceptos espirituales de los sabios de antaño.

Luego, por supuesto, estoy yo y mi interés por el Zen. Entonces, ¿qué es lo que hace que el Zen sea diferente de esas otras formas de pensamiento, particularmente como una forma de pensar más adecuada para el *trading*?

En mi opinión, hay dos obstáculos para el éxito comercial. Y el Zen puede resolver ambos.

En mi primer libro, *Mindful Trading Using Winning Probability*, expliqué que esos obstáculos son:

1. Los *trader* no tienen un sistema o método para operar.
2. Aunque tengan un método, no lo siguen.

Mi primer libro estaba dedicado al primer obstáculo y en él explicaba con detalle un método muy simple de seguimiento de tendencias. Este nuevo libro explica y desglosa el segundo obstáculo, que afecta a casi todos los *traders* y es una barrera importante para el éxito en los mercados. Durante ese proceso, profundizamos en el Zen y exploramos por qué es una herramienta tan poderosa para tener en tu caja de herramientas de *trading*.

Si vamos a utilizar el Zen como una herramienta de *trading*, ¿cómo reconciliar la filosofía del budismo Zen con el *trading*, ya que a primera vista podría parecer que se contradicen?

Mis motivos iniciales para entrar en el *trading* fueron principalmente egoístas. Tenía metas que quería lograr, y para alcanzar esas metas necesitaba dinero. Sin embargo, aparte del dinero, una de los objetivos más

importantes era un estilo de vida alternativo al que estaba viviendo. El cansancio de la rutina diaria de ser el propietario y director de un negocio de reparación de automóviles muy ocupado me llevó al deseo de crear un mejor equilibrio en mi vida. Desde el comienzo de mi carrera en el *trading*, era muy consciente de que el desarrollo personal continuo sería un componente importante del desafío que tenía por delante. La espiritualidad, el budismo y finalmente el Zen surgieron de mi interés y deseo de desarrollarme como persona. El viaje de mi vida, desde dejar un internado privado a los 16 años para comenzar un oficio como pintor de automóviles, después convertirme en un pequeño empresario/*trader*/maestro y ahora ordenado sacerdote Zen, me ha sorprendido quizá más que a nadie.

Una de las muchas similitudes entre el *trading* y el Zen es que cuando aprendes algo, crees que lo sabes. Al repasar la lección quizás años más tarde, verás todo bajo una luz diferente. Antes de publicar este libro, se lo di a algunos de mis clientes más experimentados para que lo leyeran. Recibí una respuesta común: no habrían apreciado ni entendido el contenido como *traders* principiantes tanto como lo hacen ahora. Así que, si eres un principiante, cuando termines de leer este libro, vuelve a leerlo más adelante. Si eres un *trader* intermedio o experimentado, asentirás con la cabeza y también despertarás a nuevas posibilidades y conocimientos.

En este libro se menciona a menudo el logro de una mente tranquila y en paz. En este mundo agitado y a veces loco en el que vivimos, esas cualidades pueden ser raras. Mientras escribo, el mundo se encuentra en medio de la crisis de la COVID, un ejemplo perfecto de cuán impredecible e incierta puede volverse la vida rápidamente. Tras haberme dedicado al *trading* a tiempo completo durante dos décadas, junto con el hecho de enseñar a operar durante más de diez años, mi experiencia es que la calma y una mente en paz son los ingredientes que les faltan a la mayoría de los *traders*. De hecho, como practicante del budismo Zen, considero que estos mismos ingredientes también les faltan a algunos de los que ya están en el camino del Zen.

Puede ser un camino simple, pero debido a nuestras complejidades humanas, complicamos tanto el *trading* como el Zen. De alguna manera, debemos hacer las cosas más simples.

Los humanos aportamos nuestras fortalezas y debilidades a cada circunstancia de la vida. Como decimos en el Zen, «lleva tu mente contigo a dondequiera que vayas». Hasta que puedas estar tranquilo en el caos que te rodea y tengas la presencia de ánimo para actuar en consecuencia, la paz y el beneficio serán esquivos.

Vivimos en un mundo de conocimientos y recursos increíbles. Hay miles de libros, cursos, entrenadores, programas de *software* y seminarios *web* sobre el *trading*, la lista es casi interminable. No hay escasez de conocimientos técnicos.

También hay miles de libros y cursos sobre mentalidad y meditación. Psicólogos y psiquiatras han ideado métodos y cursos de autodesarrollo en el *trading*. Hay medicamentos, suplementos e incluso estimulantes disponibles para ayudar al aspirante a *trader*.

A pesar de todo lo anterior, la tasa de éxito de los *traders* sigue siendo baja. ¿Es todo demasiado difícil? ¿Es posible? ¿O es que buscamos en el lugar equivocado?

Yo creo que es esto último. Este libro abordará esa situación utilizando el Zen: una forma de pensar y de vida reconocida por su claridad y calma. Si tener éxito consiste en modelar métodos o personas de éxito, entonces modelar un método que genere paz y calma es lo que se necesita para ser un buen *trader*. Todos comenzamos a operar para brindar más oportunidades y libertad a nuestras vidas, no más sufrimiento.

Las similitudes entre el *trading* y el Zen son inmensas. Son procesos simples pero no necesariamente fáciles de seguir. Sin embargo, las recompensas también son inmensas, tanto a nivel personal como profesional. Como *traders* y también como seres humanos que deseamos evolucionar y mejorar, debemos buscar métodos que funcionen. Métodos que tienen mérito y han sido probados con el tiempo. El Zen es uno de esos métodos.

Los dos obstáculos para tu éxito comercial

En mi opinión, operar es fácil, pero nosotros lo convertimos en algo difícil. Lo volvemos difícil porque nos enfrentamos a dos obstáculos para alcanzar el éxito. Los he mencionado en la introducción, pero vale la pena repetirlos:

1. Los *traders* no tienen un sistema o método para operar.
2. Aunque tengan un método, no lo siguen.

IDENTIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN MÉTODO DE TRADING

Como se ha mencionado en la introducción, muchos métodos de *trading* tienen que ver con la probabilidad, a menudo se utilizan sistemas con reglas establecidas para producir una ventaja matemática. Una ventaja matemática no necesita ser compleja. Una ventaja es simplemente cuando la probabilidad de tu método puede generar constantemente más ganancias que pérdidas. En *trading* se puede obtener una ventaja matemática de muchas maneras, y existen muchos métodos diferentes que proporcionan una ventaja. Sin embargo, para la mayoría de los *traders*, una ventaja numérica no es suficiente para superar el problema de no apearse a un método, debido a las emociones intensas que ello implica.

Mi primer libro, *Mindful Trading Using Winning Probability*, se centra en el método y la probabilidad, y muestra por qué y dónde están las ventajas en un sistema de *trading* sólido. Ese sistema tiene una tasa de ganancias de alrededor del 50 % y una proporción de operaciones ganadoras y perdedoras de casi 4 a 1. Hablaré de un sistema similar más adelante en este libro. (Te sugiero que no vayas a buscarlo ahora. Si lo haces, estarás cometiendo el error típico de los *traders* perdedores: ¡la impaciencia!) Dado que las operaciones ganadoras casi cuadruplican las operaciones perdedoras, debería ser obvio para ti que si te apegas a ese método, con el tiempo el sistema será altamente rentable.

Muchos *traders* no tienen un sistema basado en la probabilidad; comienzan a operar sin un método sólido. Es preferible que utilicen un método que sea lo más simple posible, que facilite a los aspirantes a *traders* a dar los primeros pasos en el camino hacia el dominio del *trading*. A la mayoría de los aspirantes a *traders* no se les enseña un método simple al comienzo de su educación. A menudo prueban demasiados métodos o les enseñan métodos complejos y confusos, lo que dificulta el cumplimiento de los procesos.

Un ejemplo de un proceso de entrenamiento simple se puede encontrar en la película *Karate Kid*. El maestro de artes marciales japonés le enseña a su alumno a pulir coches encerándolos con una mano y frotándolos con la otra, un proceso aparentemente sin importancia y aburrido. Sólo más tarde, mientras se defiende durante un combate, el estudiante se da cuenta de la importancia de dominar los conceptos básicos de los movimientos de manos repetitivos y coordinados.

Sé por propia experiencia en el *trading* y por la observación de colegas y estudiantes, que muchos operadores tendrán dificultades para confiar e implementar no sólo mis sistemas, sino cualquier sistema o método, incluso uno que hayan desarrollado ellos mismos, sin importar cuán simple sea.

LA DIFICULTAD DE ADHERIRSE A UN MÉTODO

No ser capaz de apegarse a un método es algo que muchos *traders* no se dan cuenta de que es un problema. Parece que los principiantes tardan

algunos años en ver que se están saboteando a sí mismos. No importa cuán lógico, racional, convincente o aparentemente sólido sea un sistema comercial; no importa si se opera de manera manual, automática o bajo el consejo de otro; el éxito general de la estrategia está determinado por la capacidad del *trader* para hacer frente a sus emociones, que son creadas por su interpretación de la volatilidad del mercado.

Hay tantos métodos como *traders*, y como ya se ha mencionado, el porcentaje de *traders* de éxito es muy bajo: tan bajo como de un 5 % a un 10 %. Obviamente, hay otro obstáculo para el éxito en el *trading* además de obtener un método simple con una ventaja matemática.

La razón por la que tú (u otros *traders*) no seguirás un método no es complicada: la respuesta simple es el miedo. Miedo a un resultado no deseado, junto con emociones complicadas, y a menudo confusas, que surgen cuando los *traders* se enfrentan a la incertidumbre.

Muchos *traders* expertos han ofrecido opiniones sobre la psicología involucrada en el *trading*. A continuación, enumero algunos de los consejos y opiniones predominantes, muchos de los cuales estoy seguro de que tú mismo has descubierto o escuchado antes:

- Aceptar profundamente las pérdidas es el santo grial del *trading*.
- Tienes que ser pacífico y tranquilo, pero atacar rápidamente cuando sea necesario.
- La única garantía en el *trading* es que perderás.
- La habilidad más importante es aceptar las pérdidas.
- No se trata de tener el método perfecto, sino de poseer la mente perfecta.
- No repitas el mismo proceso que no funciona.
- Tus reglas son tan fuertes como las emociones que las crearon.
- Tu subconsciente gobierna tu comportamiento.
- El *trading* tiene que ver con tu programación subconsciente.
- El subconsciente determina cuánto dinero ganas o pierdes.
- Incluso las personas inteligentes pierden por culpa de sus emociones y su subconsciente.
- Cuando una operación va en tu contra, te pones nervioso y tenso. No puedes pensar con claridad.

- El mercado funciona tomando dinero de los *traders* emocionales y dándoselo a los *traders* tranquilos.
- Los *traders* expertos pierden a menudo.
- Los *traders* expertos no se toman las pérdidas como algo personal.
- Los *traders* expertos separan su ego e identidad de su desempeño en el *trading*.
- A los *traders* expertos no les importa perder.
- Los *traders* expertos no tienen la necesidad de una gratificación instantánea.
- Los *traders* expertos no tienen necesidad de gratificación externa sobre su identidad.
- Operar es apostar.
- Te avergüenzas cuando pierdes.
- Perder te hace sentir menos hombre (o mujer, aunque la mayoría de los *traders* son hombres).
- El *trading* te dará retroalimentación instantánea sobre fracasar.
- Tu mente destruye tus resultados de *trading*.
- Sientes que no eres lo suficientemente bueno.
- Si sientes que eres un perdedor, la próxima operación que realices te generará una pérdida.
- No te castigues por perder, simplemente acéptalo.
- Tus desafíos de *trading* reflejan los defectos de tu personalidad.
- Necesitas unas agallas enormes para ser un buen *trader*.

Si continuara con esta lista, llenaría el capítulo, pero estoy seguro de que te haces una idea de la complejidad de las emociones que surgen cuando operamos. Por lo tanto, es comprensible que incluso después de años de estudio y quizá una capacitación costosa para aprender a operar, muchos *traders* no puedan operar con éxito. Queda claro que algo está mal en lo que se enseña sobre cómo los *traders* pueden hacer frente a los obstáculos. No sólo hacer frente, sino tener éxito, y finalmente lidiar con los demonios que plagan los resultados comerciales.

Por lo tanto, debemos explorar por qué a los *traders* les resulta tan difícil comprometerse con el método elegido, tanto si es un método sistemático como si es uno discrecional. Si realmente es sólo el miedo lo

que crea la mayor parte de los desafíos comerciales, ¿cómo puede el Zen eliminar ese obstáculo?

Un problema puede tener una solución simple, pero parece que a menudo queremos una respuesta complicada. En el Zen, muchas respuestas a los problemas son simples. Te mostraré por qué el Zen es la solución: una solución simple. Dominar las técnicas puede no ser fácil, pero te aseguro que es la respuesta que evitará que el miedo obstaculice tu éxito.



PROVERBIO ZEN

Si puedes resolver el problema,
entonces, ¿por qué necesitas preocuparte?
Si no puedes resolverlo
entonces, ¿de qué sirve preocuparte?

RESUMEN DEL CAPÍTULO

- El *trading* en sí puede ser simple, pero las emociones del *trading* a menudo son difíciles.
- A la mayoría de los *traders* les resulta difícil comprometerse con un método, incluso con aquellos que les brindan buenas probabilidades de ganar.
- Existe una solución que nos permite superar el miedo a operar.

El Zen es la solución al segundo obstáculo

El término «obstáculo» (la palabra «impedimento» también se utiliza a menudo) en Zen se refiere a un obstáculo en tu mente. Dichos obstáculos son como tener algo en el camino que te impide realizar el recorrido que tú quieres. Sin embargo, en este caso estoy hablando más de un obstáculo mental que físico. Buda tenía mucho que decir acerca de estos límites invisibles en nuestras mentes.

UNA INTRODUCCIÓN AL ZEN

Antes de continuar, quiero enfatizar lo desafiante que es explicar el Zen, ya que es más una experiencia (como el *trading*) que una teoría a describir. Muchas personas antes que yo, mucho más eruditos que yo han intentado explicar lo que algunos consideran inexplicable. A pesar de eso, aquí está mi humilde intento de exponer las similitudes entre la gran y desafiante profesión del *trading* y las profundas filosofías del Zen. Para obtener la experiencia completa del Zen, debes practicarlo en lugar de leer acerca del tema: y ésta es sólo una de las muchas correlaciones entre el *trading* y el Zen. Considero el *trading* como una profesión, y cualquier profesión que desees dominar requiere teoría y práctica: no te convertirás en un *trader* experto sin asumir riesgos y operar realmente.

Del mismo modo, no obtendrás una gran conciencia del Zen sin llevarlo a la práctica. La teoría sola no es suficiente.

El Zen no tiene expectativas religiosas y no te pide que creas en nada. De hecho, fomenta la duda y el pensamiento libre, las cualidades exactas que también necesitas para convertirte en un buen *trader*. El Zen quizá esté más alineado con el concepto del Gran Espíritu de los nativos americanos, o con la filosofía taoísta de fluir con la naturaleza y aceptar la dureza y la belleza de la vida, o lo que algunos llaman «aquello que es».

Es importante aclarar algunas cosas sobre el budismo Zen. El Zen es más una filosofía y un sistema de vida que una religión. El *Oxford English Dictionary* define la religión como «La creencia y la adoración de un poder de control sobrehumano, especialmente un Dios o dioses personales». El Zen no es eso.

Conocer un poco la historia budista puede ayudarnos a comprender la filosofía simple del Zen.

El budismo Zen respeta las enseñanzas de Buda, pero a Buda no se le considera un poder controlador sobrehumano ni un dios. Buda era humano, académico y miembro de la realeza. Pertenecía a la clase Shakya, reconocida por sus habilidades guerreras y ministeriales, así como por sus habilidades científicas y artísticas.

Buda se sintió frustrado con las religiones de su época y los variados sistemas de creencias, por lo que hizo una declaración radical. De hecho, hizo cuatro, y las llamó las Cuatro Nobles Verdades, que son:

1. La vida es sufrimiento (la palabra «sufrimiento» se ha interpretado muchas veces como «descontento»).
2. La causa del sufrimiento (descontento) es el apego.
3. Es posible acabar con el sufrimiento.
4. Existe un método para lograr el fin del sufrimiento.

Las cuatro declaraciones anteriores se pueden reducir a dos, más relevantes para los *traders*: la vida es sufrimiento y la causa del sufrimiento es el apego. Es decir, operar produce mucho descontento y nosotros mismos producimos el sufrimiento debido a nuestro apego al resultado de nuestras operaciones.

O, descrito de otra manera: a nadie le gusta perder o sentirse fracasado porque afecta profundamente a nuestro equilibrio mental.

SALTOS EN LA REALIZACIÓN

La comprensión de que el primer obstáculo para el éxito comercial es no tener un método probable es un salto cuántico en tu desarrollo como *trader*. Considero que usar un método probable es el comienzo del dominio del *trading*. Sin embargo, los mayores asesinos del éxito comercial son el estrés y la preocupación. Desafortunadamente, incluso un buen método no parece resolver ese problema para la mayoría de los *traders*. Muchos de nosotros entramos a los mercados con la intención de mejorar nuestras vidas a través de la independencia financiera, no para hacer que la vida sea más desafiante de lo que ya puede ser. El estrés y la preocupación surgen a través de la incertidumbre y, para algunos *traders*, el miedo se ve agravado por el trauma de las pérdidas pasadas.

El trauma provocado por la pérdida financiera no es algo fácil de recuperar. Algunas personas nunca se recuperan y durante el resto de sus vidas tienen miedo de operar o invertir. Para algunos *traders* experimentados, el trauma del *trading* existe durante muchos años como un estado de frustración, una frustración provocada por resultados continuamente bajos o negativos. Sin embargo, si puedes eliminar el estrés y reemplazar las emociones problemáticas con una mente tranquila y pacífica (como resultado del desapego), podrás operar mejor. Mucho mejor.

Aceptar lo que es, aprender a no apegarse, reconocer y liberarse del trauma, y abrir la mentes a nuevas filosofías y maneras de pensar no es lo que los *traders* piensan que deben hacer al principio. Aunque la mayoría de los *traders* finalmente se dan cuenta de que los desafíos emocionales del *trading* inhiben su desempeño, aún no se dan cuenta de que el obstáculo del apego es el verdadero impedimento. Empiezan a buscar otras soluciones al problema y evitan el trabajo de introspección personal, cayendo a menudo en la trampa de intentar controlar en exceso sus cuentas de *trading* mediante el uso de estrategias cada vez más complejas. Eso rara vez funciona.

Historia personal del *trading* de Pete

Asistía en Japón a un retiro como parte de mi preparación para la ordenación del sacerdocio. Aunque ese viaje no tenía nada que ver con la educación del *trading*, nunca pierdo la oportunidad de reconocer y examinar las similitudes entre el *trading* y el Zen. Todas las noches, después de la cena, el abad y yo caminábamos, casi siempre en silencio. Los maestros Zen son famosos por su uso de pocas palabras y sus respuestas, a veces molestas, breves y en apariencia oscuras. A mitad del paseo, en un mirador sobre el mar de Japón, me volví hacia él y le pregunté: «Si hubiera un consejo, sólo uno, que pudieras darle a un aspirante a practicante, ¿cuál sería?». Sin dudar, y en un inglés perfecto, su fuerte acento desapareció misteriosamente en ese momento, se volvió hacia mí y dijo: «Introspección personal», seguido de una frase con fuerte acento: «Ahora caminemos de regreso». Volvimos en silencio, mi lección había terminado por ese día.



PROVERBIO ZEN

Los obstáculos
no bloquean el camino;
son el camino.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

- El Zen es una filosofía y una forma de vida, más que una religión.
- El *trading* y la vida son difíciles, la clave para vencer y dejar de sufrir es aprender a no apegarse.
- La introspección personal es un factor importante para tener éxito.

Obstáculos de la lógica

En lugar de aprender a desapegarse, los *traders* buscan el máximo control en un intento de lidiar con el segundo obstáculo. Aplican la siguiente forma de lógica y combinan esa lógica con el máximo control. Por ejemplo, el siguiente pensamiento entre los *traders* es común y parece lógico, pero no está utilizando el poderoso método del desapego del Zen.

Los *traders* piensan que si operan con frecuencia y con éxito, pueden ganar una gran cantidad de dinero. Sin embargo, dentro de esas dos palabras, «frecuencia» y «éxito», se encuentra el desafío.

Muchos *traders* piensan que cuanto más acorten su marco de tiempo de *trading*, mejor. Sin embargo, mejorar también requiere que sus métodos logren una mayor tasa de éxito. Esto se debe a que, en muchos casos, un marco de tiempo de *trading* más corto puede inclinar de manera drástica a la baja la probabilidad matemática de ganar consistentemente con una gran *ratio* de beneficio. Para muchos *traders*, es dentro de las tendencias a más largo plazo de los marcos de tiempo diarios, semanales e incluso mensuales cuando pueden ganar grandes cantidades de dinero. Estoy seguro de que muchos de vosotros habéis negociado acciones a corto plazo, por lo que pensasteis que era una buena ganancia, sólo para volver a examinar la acción más tarde y ver que se había disparado mucho más allá de su precio de salida. A menudo, en el *trading*, menos operaciones pueden significar más ganancias. Ejercer menos control y fluir con los movimientos del mercado a menudo da

un mejor resultado, y esa metodología se puede aplicar a cualquier período de *trading*.

EL TIEMPO ES UNA ELECCIÓN DIFÍCIL

Directamente relacionada con la cuestión del control, una de las decisiones más difíciles que deberás tomar cuando operes es: ¿qué marco de tiempo de *trading* utilizarás para ejecutar tu método? La mayoría de los principiantes comienzan analizando y luego operando las acciones en un marco de tiempo diario. Centrar la mayor parte de tu atención en el análisis de los gráficos diarios crea una expectativa, y luego una necesidad, de analizar los gráficos y el rendimiento de las acciones individuales durante el día. El análisis de los gráficos en escalas de tiempo intradiarias parece conducir al deseo de acortar el marco de tiempo a gráficos de cuatro horas o incluso menos, tal vez gráficos de una hora o incluso de diez o de cinco minutos. El problema aquí es que no te enfocas en lo más importante: desarrollar tu mente para desapegarte de los resultados no deseados.

De hecho, estás haciendo lo contrario: intentas ejercer más control sobre una situación incontrolable. No puedes controlar el mercado observándolo en un marco de tiempo más corto, pero puedes controlar cómo respondes a él. Fíjate en que no he utilizado la palabra «reaccionar», ya que son las reacciones descuidadas en tu *trading* las que el Zen te ayudará a eliminar.

Algunos *traders* acortan su marco de tiempo de operaciones porque creen que ése es el requisito para ganar mucho dinero. De lo que no son conscientes es de la gran posibilidad de que simplemente estén reaccionando a sentimientos desagradables, sentimientos creados por sus pensamientos sobre los movimientos del mercado. Los sentimientos desagradables crean un deseo de controlar. El control que tienen al alcance de la mano es comprar y vender con frecuencia, para aliviar emociones incómodas. Pero de ese modo es probable que sólo agraven los obstáculos existentes y creen otros nuevos.

EL *TRADING* FRECUENTE PUEDE AUMENTAR LOS OBSTÁCULOS

Teniendo en cuenta que, según las estadísticas, entre el 90 % y el 95 % de los *traders* pierden o alcanzan el punto de equilibrio, una de las razones del bajo rendimiento es probablemente que compran y venden en el momento equivocado. Eso puede ser el resultado de operar con demasiada frecuencia.

Aumentar tu marco de tiempo a gráficos semanales, o incluso mensuales, para el análisis e incluso el *trading* podría ser la mejor opción para ubicarte en el área donde residen los ganadores, lejos de los perdedores invadidos por la ansiedad que estudian detenidamente los gráficos todos los días.

Mi experiencia personal en el *trading* y en el adiestramiento de otros no me dejan ninguna duda de que el *trading* a corto plazo es más desafiante que el *trading* a largo plazo. Sin embargo, muchos encuentran difícil el *trading* a largo plazo, debido a los desafíos del aburrimiento y la necesidad de practicar la gratificación aplazada. Parece que no hay manera de escapar del componente emocional del *trading*, tanto si se opera a corto plazo como si se opera a largo plazo. Cualquiera que sea tu preferencia u objetivos de escala de tiempo, dar un paso atrás para ver el panorama general puede ayudarte a desconectarte de los movimientos a corto plazo del mercado. Después de todo, el desapego es clave.

TRADING FRECUENTE Y SALUD MENTAL

Mi socio *de trading* una vez describió el *trading* frecuente como «ser absorbido por el vórtice del mercado». Como te dirá cualquier *trader* experimentado, ese vórtice puede ser muy estresante, sobre todo cuando se opera en períodos de tiempo cortos. Por lo tanto, un nuevo examen de tu marco de tiempo de *trading* puede mejorar tanto los resultados como tu salud mental.

Sin embargo, independientemente del marco de tiempo que utilices para operar, los movimientos del mercado te desafiarán, a veces hasta lo que puede parecer, o de hecho puede ser, un punto de ruptura.

Parece que cualquier estrategia o marco de tiempo que utilice un *trader* tiene sus desafíos. El obstáculo que es la causa raíz del bajo rendimiento en el *trading* es la incapacidad del *trader* para desapegarse. Intentar controlar el mercado mediante sistemas complicados o a corto plazo no es una solución a largo plazo. La solución es aprender la habilidad Zen del desapego, una técnica que se analizará con detalle en los siguientes capítulos. Para satisfacer al lector con un especial apetito de riesgo o de mayor frecuencia de operaciones, veremos algunos métodos de *trading* a corto plazo más adelante. Sin embargo, mientras tanto, considera los resultados obtenidos con el sistema de *trading* de tendencia semanal: un sistema que promedia sólo una operación por semana. Un resultado como éste únicamente puede lograrse utilizando un método con probabilidad ganadora, pudiendo luego despegarse de los inevitables movimientos adversos que produce cualquier sistema.

Historia personal del *trading* de Pete

He aquí un ejemplo de cómo desvincularse de los movimientos diarios del mercado puede ser muy rentable. En 2005, un amigo comerciante me mostró un sistema de *trading* de tendencia semanal. Sólo tenía tres reglas: comprar una acción en el máximo de cierre de 52 semanas; dar preferencia a las acciones de menor precio; luego utilizar un parada dinámica como salida (rango verdadero promedio de tres calculado durante cuatro semanas). La figura 3.1 es un gráfico de simulación del resultado en el Asx 300 australiano utilizando datos ajustados precisos. El método propone de media sólo 38 operaciones al año y arriesga sólo el 1,5% del patrimonio total de la cartera por operación. Esto conduce a un resultado final de 6 millones de dólares australianos a partir de un capital inicial de 100000 dólares australianos. En ese momento pensé que era interesante, pero estaba convencido de que podía operar mucho mejor en un marco de tiempo diario. Empecé a utilizar el sistema, pero me impacienté y nunca me quedé con él, porque pensaba que los métodos a corto plazo serían más gratificantes. El dicho Zen que sigue resume el valor de una buena idea, combinado con el compromiso y con el tiempo.

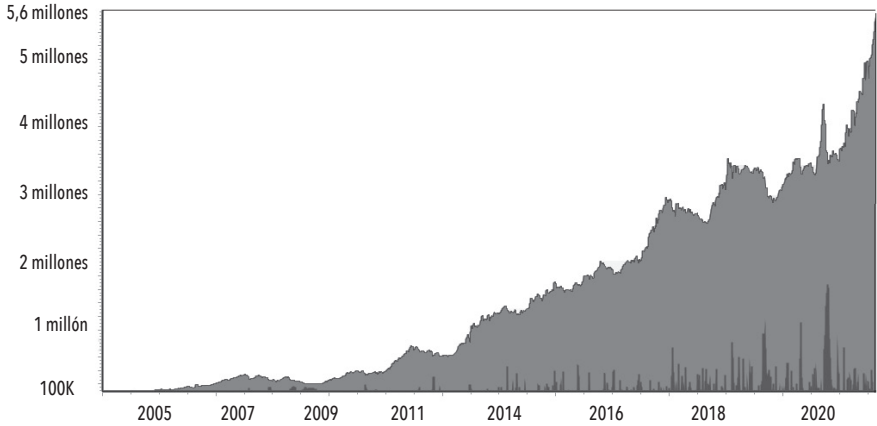


FIGURA 3.1. ASX 300 australiano (simulación).

Fuente: wealth-lab.com



PROVERBIO ZEN

Una idea que se desarrolla y se pone en acción es más importante que una idea que existe sólo como idea.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

- Muchos *traders* son impacientes, piensan que el control es la respuesta y desean una gratificación instantánea.
- Menos (*trading*) puede ser más (dinero).