

PLAN DE TRADING DIARIO · MTF

Análisis Multi-Temporalidad (Multi-Timeframe Analysis)

“El mercado no paga por predecir. Paga por ejecutar bien bajo presión.”

Fecha: ____ / ____ / ____	Activo: _____	Sesión: _____
---------------------------	---------------	---------------

1 Check-in Matutino · Estado Psicológico

Antes de leer el gráfico, pregúntate con honestidad en qué estado mental llegas hoy.

¿Cómo me siento hoy? (1–10)		Nota: [____]
1–3 Hoy no operes. Dedica el día a otra cosa y vuelve mañana.	4–6 Opera con cautela. Reduce tu riesgo a la mitad.	7–10 Excelente estado mental. Listo para ejecutar.

2 Construyendo la Narrativa · Análisis Multi-Timeframe

Tu trabajo como trader es entender el mercado y ejecutar bajo presión.

A · Dirección Macro (Diario / Semanal)

Tendencia principal:	☐ Alcista (HH/HL) ☐ Bajista (LL/LH) ☐ Rango
Relación con OP diario:	☐ Precio encima del Open ☐ Precio debajo del Open

B · El Campo de Batalla (1H / 4H · niveles clave)

Nivel 1 — zona de posible rebote (soporte):	_____
Nivel 2 — zona de resistencia / OP:	_____
Detector de mentiras — ¿divergencia entre activos? (ej. NQ rompe, ES no):	☐ Sí ☐ No

3 Tu Hipótesis o Tu Trade

Si no sucede lo que estoy escribiendo, no entro al trade. Mi hipótesis es mi confirmación.

Cómo construir tu hipótesis
1. Sesgo del día: ¿el mercado es alcista, bajista o está en rango?
2. Zona de interés: ¿en qué nivel quieres entrar y por qué es importante?
3. Confirmación: ¿qué necesitas ver para entrar? (vela, sweep, ruptura + retest...)
4. Invalidación: ¿qué tendría que pasar para descartar el trade?

Ejemplo: “Hoy el mercado es **bajista**. Mi zona de interés para entrar (**Short**) es el nivel _____. Si el precio llega allí, rompe el OR (Opening Range) creando una trampa y me muestra una vela **bajista** en 5m, ejecuto.” *Es solo un ejemplo: escribe la tuya con tus propias palabras.*

Mi hipótesis de hoy:

4 La Entrada · 15m / 5m / 2m

Construyendo la Entrada	Listo
Setup elegido: ☐ Pullback en tendencia ☐ Trampa de liquidez ☐ Breakout + Retest	☐
Acción del precio: ¿llegó a mi nivel institucional (OP, Trendline, S/R)?	☐
Trampa validada: ¿hubo sweep de liquidez, FTGL (falla en hacer LL) o FTGH?	☐
Gatillo (vela): ¿apareció envolvente, martillo o estrella fugaz en la zona?	☐
Confluencia: ¿el marco mayor (1H / Diario) respalda esta dirección?	☐

GESTIÓN DE RIESGO ESTRICTA

Trade	Entrada	Stop-Loss	Target (TP1)	Riesgo \$ / R
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____

¿Mi relación Riesgo/Recompensa es al menos 1:2? ☐ Sí ☐ No (Si es No → abortar la operación)

5 Revisión Post-Mercado

El trader que revisa y ajusta se convierte en profesional. Sé brutalmente honesto aquí.

¿Seguí mi plan y mi hipótesis al pie de la letra?	☐ Sí ☐ No
---	---

El mejor trade del día (y por qué funcionó estructuralmente):

El mayor error (FOMO, adelantarse a la señal, ignorar el MTFA) y cómo corregirlo mañana: