

Trading Journal

Guía rápida de uso

¿Qué es el 7C Labs Trading Journal?

Un diario de trading en formato HTML que funciona directamente en tu navegador, sin instalación y sin internet. Guarda todos tus datos localmente en el ordenador.

PARA ABRIRLO Doble clic en “Diario Trading.html” o arrástralo a Chrome.

01 Las 3 pestañas del diario

N

Nuevo Trade

Registra cada operación antes o justo al cerrarla.

H

Historial

Ve, filtra y edita todos los trades registrados.

M

Métricas

Dashboard con winrate, ratio R, emociones y errores.

02 Cómo registrar un trade

Par / Activo

XAUUSD, NAS100, EURUSD...

Sesión

Asian, London, NY AM o NY PM.

Tipo

Long o Short.

R:R

Ratio riesgo/beneficio (ej.: 2).

Resultado

Win, Loss o BE (break even).

Estado

Abierto, BE o Cerrado.

Setup

Describe brevemente el setup ICT (ej.: FVG + OB en H1).

Notas

Reflexión rápida: qué funcionó, qué falló.

Estado emocional Elige uno por trade.

**Tranquilo**

Entrada serena; seguiste el plan al 100%.

**FOMO**

Entraste tarde o sin setup por miedo a perderte el movimiento.

**Venganza**

Operaste para recuperar tras una pérdida.

**Miedo**

Saliste antes del TP por nervios.

**Sobreconfianza**

Tras una racha ganadora te sentiste invencible.

Trading Journal

Errores, historial y métricas

03 Errores más comunes

● Salida emocional

Cerraste el trade antes de TP por miedo o impaciencia.

● Entrada apresurada o tardía

No esperaste confirmación o entraste cuando ya era tarde.

● Sobreoperar

Abriste demasiados trades en una sesión.

● Sin confirmación

Entraste sin que el setup estuviera completo.

● Venganza

Operaste solo para recuperar lo que perdiste.

● Recuperar pérdidas

Aumentaste el riesgo intentando volver al verde rápidamente.

04 Filtrar y editar en Historial

- Usa los desplegables para filtrar por par, sesión, resultado o emoción.
- Haz clic en cualquier trade para editarlo o eliminarlo.
- El historial se actualiza automáticamente con los filtros.

05 Métricas automáticas

Winrate global

Porcentaje de trades ganados sobre el total cerrado.

Ratio R promedio

Media del R:R de tus trades con resultado.

WR Tranquilo

Tu winrate solo cuando operas en calma.

WR Emocional Negativo

Media del winrate en FOMO, Venganza, Miedo y Sobreconfianza.

PnL (si introduces \$)

Ganancia/pérdida total y media por trade.

Trading Journal

Herramientas y seguridad de tus datos

06

Herramientas del diario

BACKUP JSON

Guardar datos

Haz clic en “Backup JSON” en la cabecera. El navegador descargará un archivo .json con todos tus trades. Guárdalo en una carpeta segura. Recomendado: hacer backup después de cada sesión de trading.

RECUPERAR

Restaurar datos

Haz clic en “Recuperar” y selecciona el archivo .json guardado. El diario cargará tus trades anteriores exactamente como estaban. Útil si cambias de ordenador, borras el historial del navegador o reinstalas el sistema.

EXPORTAR XLSX

Excel

Descarga todos tus trades en formato Excel. Incluye par, sesión, tipo, R:R, resultado, emoción y errores. Perfecto para análisis con filtros, tablas dinámicas o gráficos.

MODOS

Oscuro y claro

El botón de la esquina superior derecha alterna entre modo oscuro y claro. El diario recuerda tu preferencia y mantiene el modo elegido la próxima vez que lo abras.

IMPORTANTE

Al recuperar, se sobrescriben los datos actuales del diario.

El XLSX es una exportación de lectura: para editar el diario usa siempre el HTML.

Modo claro recomendado si operas con mucha luz ambiente o en una pantalla externa.