



Bolsa & Inversión Ecotrader

Invertir en tiempos de volatilidad: cómo cultivar la disciplina emocional



Análisis

Por Nerea Heras Mendaza y Ricardo Santos Rodríguez



CFA, miembros del Comité Asset Managers de CFA Society Spain

El inicio de 2025 nos ha mostrado unos mercados financieros altamente volátiles con negociaciones comerciales y geopolíticas, inflación errática, escasa visibilidad en políticas monetarias y eventos inesperados, factores todos ellos que desafían incluso a los inversores más curtidos. En este contexto de elevada incertidumbre, las emociones pueden convertirse en el peor enemigo de los inversores, empujándolos a tomar decisiones impulsivas que perjudican sus metas financieras. En este artículo exploramos cinco lecciones esenciales para cultivar la disciplina emocional y prosperar en entornos volátiles además de servir como introducción/recordatorio de los sesgos cognitivos que nos afectan a todos.

1 Evita las reacciones impulsivas. La incertidumbre suele desencadenar respuestas viscerales, como vender activos en plena caída de mercado, fenómeno conocido en inglés como *rage/ revenge selling*. Estas decisiones, impulsadas por el pánico, convierten pérdidas temporales en definitivas. Daniel Kahneman, pionero en economía del comportamiento, explica en su libro *Daniel Kahneman on better decision making* que las decisiones emocionales suelen estar sesgadas por el miedo o la codicia; para contrarrestarlo, Steve Foerster, autor de *Investing through uncertainty: 5 lessons in emotional discipline*, recomienda establecer un plan de inversión con una estrategia clara, con reglas predefinidas como umbrales de rebalanceo, reglas temporales de actuación y teniendo en mente unas metas específicas a largo plazo que ayudan a mantener la calma. Los movimientos deben basarse en datos objetivos y criterios fundamentales, no en el vaivén emocional del momento. Por ejemplo, un inversor que vende tras una caída del -10%, sin considerar los fundamentales de sus activos, puede estar sacrificando oportunidades de recuperación y, peor aún, perderse revalorización a largo plazo en su patrimonio. La clave está en entrenar la mente para pausar, analizar y actuar con frialdad.

2 Enfócate en el largo plazo La volatilidad a corto plazo puede ser desconcertante/frustrante, pero la historia demuestra que los mercados recompensan la paciencia. Foerster subraya la importancia de mantener una visión con objetivos claros a largo plazo, como la jubilación o la acumulación patrimonial, en lugar de (sobre)reaccionar ante los titulares. En este sentido el estudio del autor Wei Dei en *Reversals and the returns to liquidity provision*, destaca las oportunidades que ofrecen los momentos de volatilidad, en concreto las reversiones de los precios a corto plazo (cuando los activos caen abruptamente y luego se recuperan). Los inversores disciplinados que resisten la tentación de seguir la manada pueden aprovechar esos momentos, tal y como ocurrió, por ejemplo, durante la crisis financiera de 2008, donde quienes mantuvieron sus inversiones en bolsa vieron recuperaciones significativas en los años posteriores. En esta misma idea, Kahneman añade que centrarse en el largo plazo reduce el impacto de los sesgos cognitivos, como el de la aversión a las pérdidas, que nos hace temer más las caídas que valorar las ganancias potenciales, o el de recencia, por el que se da más importancia y probabilidad a los eventos recientes.

Las emociones pueden convertirse en el peor enemigo de los inversores

3 Diversifica para mitigar riesgos. La diversificación es uno de los pilares fundamentales para gestionar la incertidumbre: una cartera diversificada a través de diferentes clases de activos, sectores y geografías ayudará a mitigar la volatilidad y pasará mejor los ciclos gracias a la descorrelación entre sus distintos componentes. Además, los inversores tienden a sobreestimar su capacidad para predecir eventos específicos y cisnes negros, por lo que una cartera diversificada es el mejor amortiguador contra imprevistos y tenderá a ofrecer mejores resultados a largo plazo.

4 La incertidumbre, parte del proceso. Predecir eventos como cisnes negros o los movimientos diarios del mercado es una quimera. Aceptar la incertidumbre como una constante libera a los inversores y les permite desarrollar estrategias adaptativas y graduales frente a los distintos escenarios potenciales que se pueden presentar (múltiples y no siempre ciertos, no tienen por qué darse en su totalidad). En lugar de buscar certezas absolutas, los inversores deben centrarse en los factores que pueden controlar: su estrategia, su tolerancia al riesgo y su comportamiento. Esto implica desarrollar una mentalidad adaptable que tolere la ambigüedad y que ajuste la cartera y su plan de acción solo cuando los datos lo justifiquen. Invertir regularmente a través del "dollar-cost averaging", permite aprovechar las fluctuaciones sin obsesionarse por predecirlas. Las ineficiencias del mercado se explotan mejor cuando se actúa con calma y perspectiva.

5 Aprende de los errores y ajusta tu enfoque. La disciplina emocional no solo implica controlar las reacciones, sino también aprender de las decisiones pasadas. Foerster destaca que los errores, como comprar en el pico de un mercado alcista (FOMO) o vender en pleno pánico (capitulación), son lecciones vitales valiosas de las que podemos aprender.

Kahneman propone llevar un diario de decisiones para identificar patrones emocionales personales, como la tendencia a actuar apresuradamente por euforia o miedo. Este ejercicio fomenta la autoconciencia y ayuda a evitar repetir los mismos errores en el futuro. La reflexión (y autorreflexión) constante permite transformar los tropiezos en escalones y la volatilidad en oportunidad.

Conclusión

Invertir en tiempos de incertidumbre exige más que conocimientos financieros; requiere una disciplina emocional que transforme la volatilidad en oportunidad. Evitar las reacciones impulsivas, mantener la vista en el largo plazo, diversificar, aceptar la incertidumbre y aprender de los errores, todos ellos son principios que, aunque puedan parecer sencillos, requieren práctica y compromiso. Las decisiones informadas y reflexivas son claves para el éxito. Al final, la incertidumbre no es un enemigo, sino una constante de las que los inversores pueden beneficiarse.

En un mundo donde los titulares alarmistas y las redes sociales amplifican el ruido, la disciplina emocional se convierte en una ventaja competitiva. Los inversores que interiorizan estas lecciones no solo protegen su capital, sino que también desarrollan una mentalidad capaz de navegar cualquier tormenta. La inversión no es sólo una cuestión de números, también es un ejercicio de autocontrol, aprendizaje continuo y confianza en el proceso. Y es que muchas veces se olvida que el mayor riesgo no está sólo en los movimientos del mercado sino en cómo reaccionamos ante ellos. Con disciplina, la incertidumbre deja de ser una amenaza y pasa a ser una oportunidad.