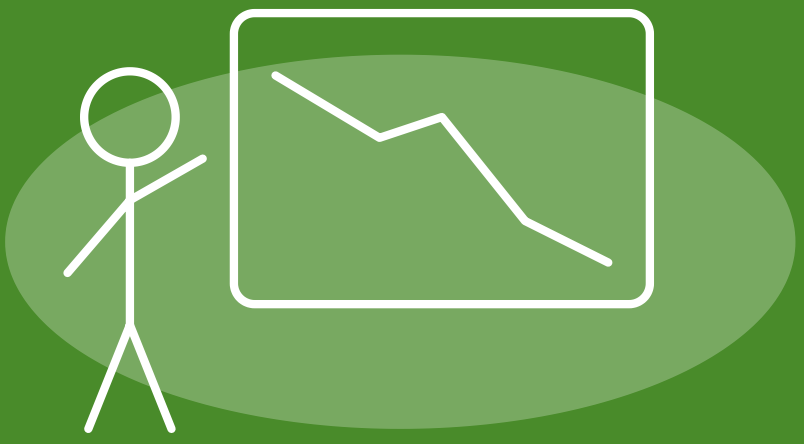
cobas

asset management

GUÍA PRÁCTICA · PSICOLOGÍA DEL INVERSOR

# *Qué hacer cuando tu inversión cae*

Por qué reaccionamos como reaccionamos, qué dicen los datos y cómo dejar tu plan decidido antes de la próxima caída.



Contenido educativo. No constituye una recomendación de inversión.

INTRODUCCIÓN

# *Las caídas son parte del camino*

Si inviertes en bolsa, vivirás caídas. A finales de noviembre de 2026, el Nasdaq había bajado un **18 %** desde su máximo de octubre y el S&P 500 había entrado en corrección. No es la primera vez ni será la última.

Las caídas no se pueden evitar. Lo que sí se puede evitar es convertirlas en un error. Y ese error casi nunca es del mercado: es nuestro. Esta guía está pensada para eso.

**–18%**
Nasdaq desde su máximo de octubre (6-oct a 20-nov-2026)

**–10%**
Nasdaq en una sola semana (13 a 20-nov-2026)

1. POR QUÉ DUELE TANTO

# *Aversión a la pérdida*

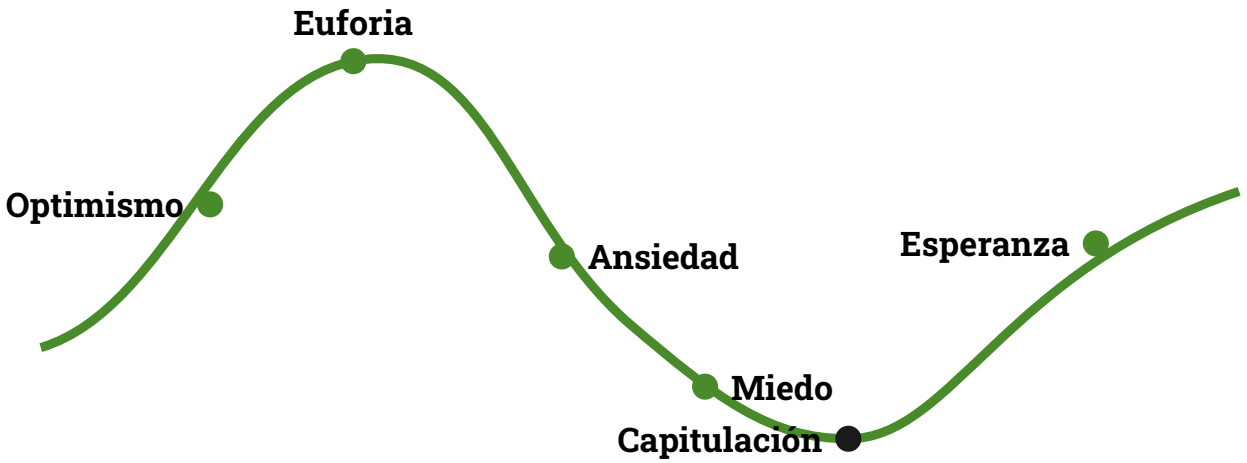
Daniel Kahneman y Amos Tversky midieron que, de media, **perder una cantidad duele unas 2,25 veces más** que la alegría de ganar esa misma cantidad. Por eso ver la cartera en rojo no se vive como un dato, sino como una amenaza. Y ante una amenaza, el impulso natural es huir: vender.

> ***«La euforia suele empujar a comprar tarde. El miedo, a vender peor.»***
>
> **Cobas AM, «Cuando el miedo domina el mercado suelen aparecer oportunidades» (junio de 2026)**

2. LA CURVA DE LAS EMOCIONES

# *Muchos venden justo cuando más duele*

En Brainvestor, nuestra app de psicología del inversor, explicamos el ciclo emocional por el que pasan muchos inversores. Del optimismo a la euforia cuando todo sube; de la ansiedad al miedo cuando empieza a caer; y, al final, **el desaliento y la capitulación**, que es cuando muchos venden… cerca de los mínimos.




EL EJEMPLO QUE SE REPITE

**100**
Compras porque todo sube y «esta vez es distinto».

**40**
Cae. Aguantas… hasta que no puedes más y vendes.

**70**
Se recupera y vuelves a comprar, más caro de lo que vendiste.

En ese recorrido se encadenan varios sesgos: exceso de confianza, confirmación, recencia, aversión a la pérdida, anclaje y miedo a quedarse fuera. El resultado: se pierde dinero en una inversión que, al final, se recuperó.

3. CUÁNTO CUESTA REACCIONAR

Los estudios coinciden en que el inversor medio gana menos que los fondos en los que invierte, porque entra y sale en mal momento. Morningstar lo mide cada año en su informe *Mind the Gap*. Y Brad Barber y Terrance Odean, tras analizar más de 66.000 hogares, vieron que los que más operaban obtenían un **11,4 % anual**, frente al **18,5 %** de los que menos operaban.

4. LO QUE DICEN NUESTROS DATOS

# *El miedo se puede aprender a gestionar*

En 2023 analizamos las respuestas de **2.200 usuarios de Brainvestor**. Algunas conclusiones:

- Quienes sienten **miedo o nerviosismo ante las pérdidas** invierten menos parte de su patrimonio, asumen menos riesgo y son más impulsivos e impacientes.
- Quienes sienten **calma** son menos impacientes y menos impulsivos.
- El miedo aparece ligado a otros sesgos: preferir no cambiar nada (status quo), anclarse a un precio, la ilusión de control y el efecto halo.
- Los inversores que dicen que **aprovecharían una caída para invertir más** son más optimistas, más pacientes y toman mejores decisiones.
- Y la buena noticia: el sentimiento ante la pérdida **puede regularse**, con decisiones más eficaces y menos efecto rebaño.

**Técnica: separa el pasado del futuro.** Si una inversión te ha hecho perder, analiza la decisión de hoy como si esa pérdida no existiera. Una mala experiencia pasada no determina el resultado de una inversión futura.

5. LOS ERRORES MÁS HABITUALES

- **Vender para «parar la hemorragia».** Mientras no vendes, la caída es temporal. Al vender, la haces definitiva.
- **Mirar la cartera varias veces al día.** Cuanto más la miras, más pérdidas ves y más pesa el miedo.
- **Cambiar de estrategia en mitad de la tormenta.** Lo que decides con miedo rara vez es lo que decidirías con calma.
- **Esperar a que «se aclare» para volver.** Cuando todo parece claro, los precios suelen haber subido ya.

5. LO QUE HAN DICHO LOS GRANDES

# *Lecciones para días como hoy*

Los mejores inversores de la historia han vivido decenas de caídas. Ninguno las predijo todas, pero todos coinciden en cómo comportarse cuando llegan.

> ***«Intentamos simplemente ser temerosos cuando otros son codiciosos y codiciosos solo cuando otros son temerosos.»***
>
> **Warren Buffett** · Carta a los accionistas de Berkshire Hathaway, 1986

> ***«El miedo generalizado es tu amigo como inversor, porque te sirve gangas.»***
>
> **Warren Buffett** · Carta a los accionistas de Berkshire Hathaway, 2016

> ***«Si no estás dispuesto a reaccionar con calma a una caída del 50 % dos o tres veces por siglo, no estás hecho para ser accionista.»***
>
> **Charlie Munger** · Entrevista con la BBC, 2009

> ***«Los mercados bajan, a veces bajan mucho. Si no estás preparado para esto, no deberías tener acciones.»***
>
> **Peter Lynch** · Recogido por Benzinga, febrero de 2026

> ***«No es fácil comprar algo que cae un 20 % y seguir comprando.»***
>
> **Francisco García Paramés** · Entrevista en elEconomista, 2018

> ***«Los mercados alcistas nacen en el pesimismo, crecen en el escepticismo, maduran en el optimismo y mueren en la euforia.»***
>
> **Sir John Templeton** · Fundador de Templeton Funds

**El señor Mercado.** Benjamin Graham, maestro de Buffett, imaginaba el mercado como un socio que cada día te ofrece comprar o vender su parte a un precio distinto según su humor. Unos días está eufórico y otros, deprimido. No estás obligado a hacerle caso: su humor solo te importa cuando te ofrece un precio que te conviene. (*El inversor inteligente*, 1949)

6. LO QUE DICE LA HISTORIA

# *Las caídas son normales. Lo raro es no tenerlas.*

**−14%**

Caída media desde máximos que ha tenido el S&P 500 dentro de cada año desde 1980, incluso en años que acabaron en positivo.

J.P. Morgan Asset Management, *Guide to the Markets*

**+21%**

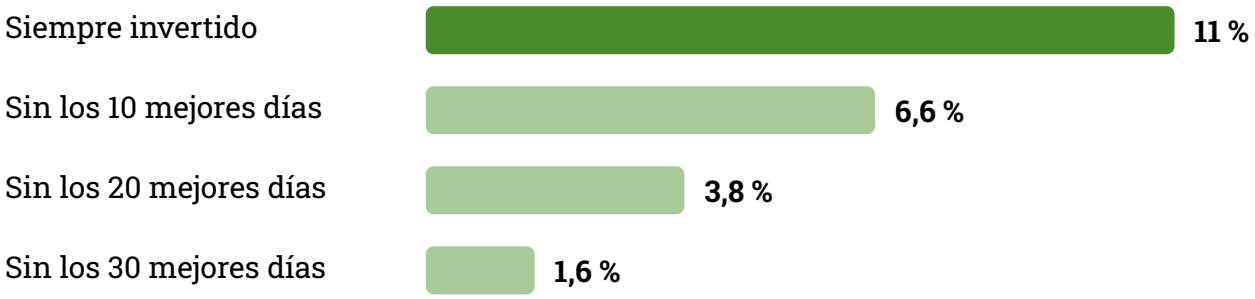
Rentabilidad media del Nasdaq en los 12 meses siguientes a su primer cierre en corrección, en la última década.

The Motley Fool, 16-nov-2026

Francisco García Paramés lo contaba desde su experiencia: en las cuatro ocasiones en que vivió caídas del 20 % (una de ellas, la de 2008, del 50 %), las recuperaciones fueron **del 60 % al 70 % en los dos años siguientes**. No es una ley, pero sí un recordatorio de lo que suele venir después del miedo.

## EL COSTE DE SALIRSE

Los mejores días de la bolsa suelen llegar muy cerca de los peores. Quien vende para «esperar a que pase» corre el riesgo de perderse justo los días que más suben. J.P. Morgan lo calcula cada año: entre 2006 y 2025, quien estuvo siempre invertido en el S&P 500 ganó en torno a un **11 % anual**; quien se perdió solo los **10 mejores días** de esos 20 años, alrededor de un **6,6 %**.




Rentabilidad anualizada del S&P 500, 2006-2025. Fuente: J.P. Morgan Asset Management, *Guide to Retirement*. Rentabilidades pasadas no garantizan rentabilidades futuras.

Mira el precio de las empresas, no solo el de la cotización. Lo que mueve las acciones a largo plazo son los beneficios de las compañías, no el miedo de una semana.

7. ANTES DE TOCAR NADA

# *Cinco preguntas*

| | |
|---|---|
| **¿Necesito este dinero en los próximos años?** | Si es que sí, no debería estar en bolsa. Si es que no, la caída no te obliga a nada. |
| **¿Ha cambiado el negocio o solo su precio?** | Si las empresas siguen vendiendo, ganando dinero y bien dirigidas, lo que ha cambiado es el precio, no su valor. |
| **¿Por qué invertí en esto?** | Si los motivos siguen siendo válidos, la caída no es una razón para vender. |
| **¿Decido con datos o con miedo?** | Si la decisión nace de ver el rojo en la pantalla, espera unos días antes de actuar. |
| **¿Qué haría hoy con dinero nuevo?** | Si comprarías lo mismo a este precio, no tiene sentido venderlo. |

8. TU PLAN, POR ESCRITO

# *Decídelo antes de la caída*

Mi horizonte: no necesitaré este dinero hasta el año _____

Mi colchón: tengo _____ meses de gastos fuera de la bolsa (lo habitual, entre 3 y 6)

Mis aportaciones: seguiré aportando _____ € al mes, suba o baje el mercado

Revisaré mi cartera una vez al _____ (mes, trimestre)

Solo venderé si cambia mi horizonte o el negocio, nunca por una caída

9. LO QUE SÍ AYUDA

# *Sustituir reacción por método*

**Ten un colchón**
Te permite no vender obligado si surge un imprevisto en mitad de una caída.

**Automatiza las aportaciones**
Si aportas cada mes, en las caídas compras más con el mismo dinero.

**Mira menos**
Revisa la cartera de forma periódica, no a diario.

**Recuerda el plazo**
Si inviertes a 10, 20 o 30 años, unas semanas pesan poco en el resultado final.

***«Invertir bien no consiste en eliminar las emociones, sino en evitar que tomen el control de nuestras decisiones.»***

**Cobas AM (junio de 2026)**

**Sigue aprendiendo con Brainvestor.** Nuestra app gratuita de psicología del inversor: test de perfil frente al riesgo, juegos para detectar tus sesgos y talleres con expertos. Disponible en Google Play y App Store.

***La inversión es un negocio a largo plazo donde la paciencia marca la rentabilidad.***

**Fuentes:** Tversky, A. y Kahneman, D. (1992), «Advances in Prospect Theory», *Journal of Risk and Uncertainty*. Barber, B. y Odean, T. (2000), «Trading Is Hazardous to Your Wealth», *Journal of Finance*. Morningstar, *Mind the Gap*. Buffett, cartas a los accionistas de Berkshire Hathaway (1986, 2016). Munger, entrevista con la BBC (2009). Lynch, vía Benzinga (feb. 2026). García Paramés, entrevista en elEconomista (2018). Graham, *El inversor inteligente* (1949). J.P. Morgan Asset Management, *Guide to the Markets* y *Guide to Retirement*. The Motley Fool (16-nov-2026). Cobas AM, estudio de usuarios de Brainvestor (enero de 2023). Cobas AM en Finect: «Cuando el miedo domina el mercado suelen aparecer oportunidades» (jun. 2026), «¿Por qué nos duele más perder que lo que nos alegra ganar?» (nov. 2026). Cierres del Nasdaq Composite y del S&P 500 (oct.-nov. 2026). Contenido educativo; no constituye una recomendación de inversión.