Market Talks

CENTRO DE EDUCACIÓN

FOREX · PRINCIPIANTE · LECCIÓN 6 DE 15

Sesiones de trading y horario del mercado

Cuándo opera cada parte del mundo, por qué unas horas se mueven mucho más que otras y cómo pasar los horarios de las sesiones a tu propia hora local

11 min de lectura 8 preguntas con sus respuestas

FOREX · PRINCIPIANTE · LECCIÓN 6 DE 15

Sesiones de trading y horario del mercado

EN UNA FRASE

El mercado de forex está abierto las 24 horas del día de lunes a viernes, pero no tiene la misma actividad todo el día. La actividad pasa de Sídney y Tokio a Londres y Nueva York, y las horas de más actividad llegan cuando Londres y Nueva York están abiertas a la vez. Conocer las sesiones ayuda a elegir cuándo operar, qué pares seguir y cuándo mantenerse al margen.

Cuatro sesiones alrededor del mundo

En la Lección 1 viste que el forex sigue al sol. Los traders suelen dividir el día de 24 horas en cuatro **sesiones**, que llevan el nombre de los centros financieros donde se concentra la mayor parte de la negociación a esas horas:

- **Sídney** abre la semana y el día de trading.
- **Tokio** es el centro principal de la sesión asiática, junto con Singapur y Hong Kong.
- **Londres** es el mayor centro de forex del mundo, con alrededor del 38% de toda la negociación.
- **Nueva York** es el segundo mayor centro y la sede del dólar estadounidense.

Los horarios de las sesiones son convenciones, no horarios oficiales de apertura. Siguen aproximadamente la jornada laboral local, de las 8 o las 9 de la mañana a las 5 o las 6 de la tarde, y distintas fuentes pueden desplazarlos una hora. En esta lección todas las horas están en **UTC**, el tiempo universal coordinado, para el invierno boreal, cuando los relojes de Londres y Nueva York están en horario estándar.

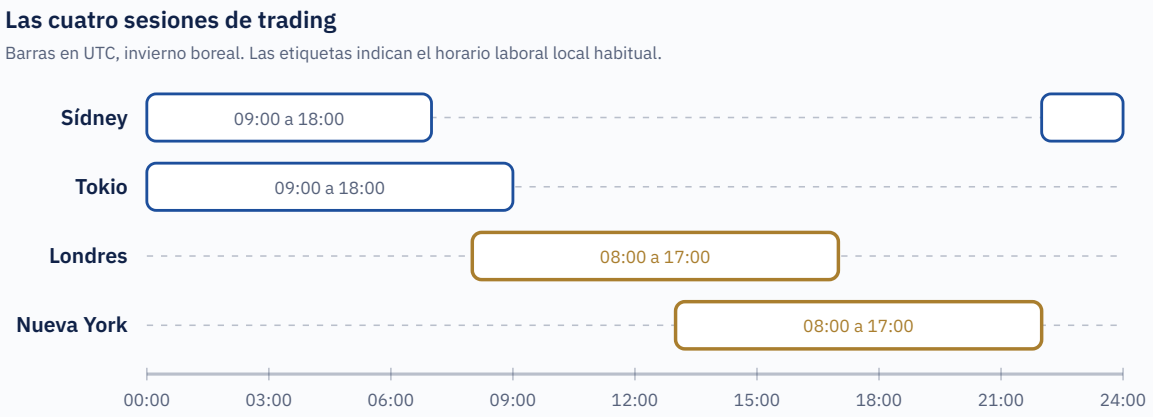


Figura 1. Las cuatro sesiones en UTC durante el invierno boreal. Cada una cubre más o menos la jornada laboral de su centro; Sídney empieza el día antes de la medianoche UTC.

Cada sesión tiene su propio carácter

- **Sídney** (aproximadamente de 22:00 a 07:00 UTC) es la sesión más tranquila. El dólar australiano y el neozelandés son las divisas más activas, y el lunes por la mañana los precios pueden abrir con un salto (gap) si hubo noticias durante el fin de semana.
- **Tokio** (aproximadamente de 00:00 a 09:00 UTC) trae más actividad. El yen y el dólar australiano están en el centro de atención, junto con los datos de Japón, China y Australia. En muchos otros pares, las horas asiáticas suelen dejar un rango bastante estrecho.
- **Londres** (aproximadamente de 08:00 a 17:00 UTC) es la sesión de más actividad. Los grandes bancos y fondos europeos empiezan a operar, y los pares con el euro, la libra y el franco suizo se vuelven muy activos. La apertura de Londres a menudo rompe el rango marcado durante las horas asiáticas.
- **Nueva York** (aproximadamente de 13:00 a 22:00 UTC) trae los datos económicos de EE. UU. y la reacción de los traders estadounidenses. Sus primeras horas, cuando Londres sigue abierto, son las más activas del día. Tras el cierre de Londres, la actividad suele bajar hasta el final del día de trading.



Figura 2. Cada sesión tiene sus propias divisas principales y su nivel típico de actividad. Londres es la de más actividad, y Sídney, la más tranquila.

Las horas de más actividad: Londres y Nueva York a la vez

Cuando dos sesiones están abiertas a la vez, hay más bancos y traders activos, así que la liquidez es mayor, los spreads son más ajustados y los movimientos del precio suelen ser más amplios. El **solapamiento** (overlap) más importante es el de Londres y Nueva York, aproximadamente de **13:00 a 17:00 UTC** en invierno.

Dentro de esta franja caen dos acontecimientos habituales:

- **Datos económicos de EE. UU.** Las principales publicaciones estadounidenses, como las cifras de empleo y de inflación, suelen salir a las 8:30 de la mañana, hora de Nueva York, que en invierno son las 13:30 UTC. Pueden mover con fuerza los pares con el dólar en cuestión de segundos. La Lección 9 trata el calendario económico.
- **El fixing de Londres.** A las 4 de la tarde, hora de Londres, se calcula un tipo de cambio de referencia muy utilizado, el fixing WM/Reuters, a partir de la negociación durante una ventana de cinco minutos. Muchos fondos y empresas compran o venden divisas a este tipo, así que los precios pueden moverse con fuerza justo antes de las 16:00 UTC, sobre todo a final de mes.

También hay solapamientos más pequeños: Tokio y Londres coinciden brevemente hacia las 08:00 UTC, y Sídney y Tokio coinciden durante la mañana asiática.

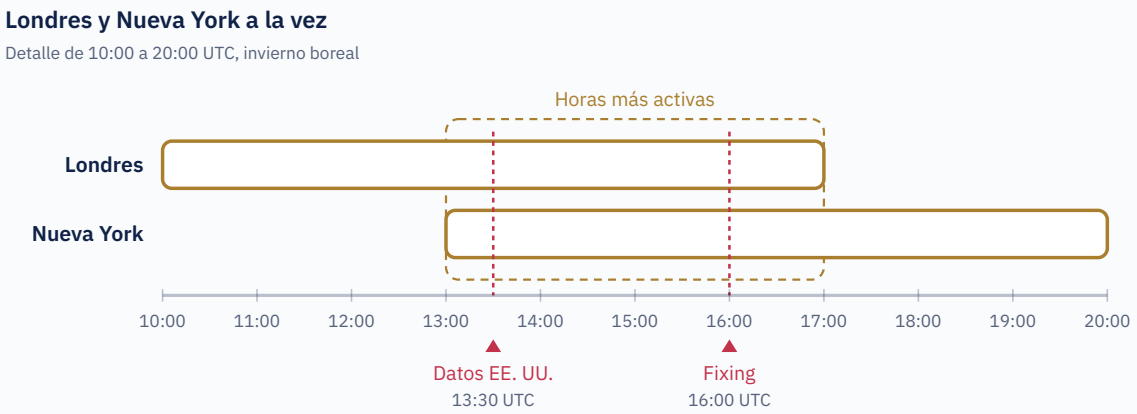


Figura 3. Cuando Londres y Nueva York están abiertas a la vez, la liquidez y los movimientos del precio alcanzan su máximo. Los datos de EE. UU. y el fixing de Londres caen dentro de esta franja.

Cuánto se mueve el mercado hora a hora

Como la actividad cambia a lo largo del día, también cambia la **volatilidad**, el tamaño de los movimientos del precio. En un par mayor como el EUR/USD, un día típico se parece a esto: movimientos pequeños durante las horas asiáticas, un salto con la apertura de Londres, los movimientos más amplios cuando se suma Nueva York y salen los datos de EE. UU., y después una negociación más tranquila a última hora de la tarde estadounidense.

Este patrón importa en la práctica:

- Una estrategia que necesita movimientos fuertes, como operar rupturas, suele funcionar mejor en las sesiones de Londres y Nueva York.
- Una estrategia que opera dentro de un rango puede encajar en horas más tranquilas, pero entonces los costes suelen ser más altos, porque los spreads son más amplios cuando la liquidez es baja (Lección 3).
- Un stop loss que es seguro durante las horas asiáticas puede quedar demasiado cerca cuando abre Londres y los movimientos se hacen más amplios.

Cada par tiene su propio ritmo. El AUD/USD y el USD/JPY son relativamente más activos en Asia que el EUR/GBP, que se anima sobre todo en Londres. Observar un par durante unas semanas muestra sus horas de actividad típicas.

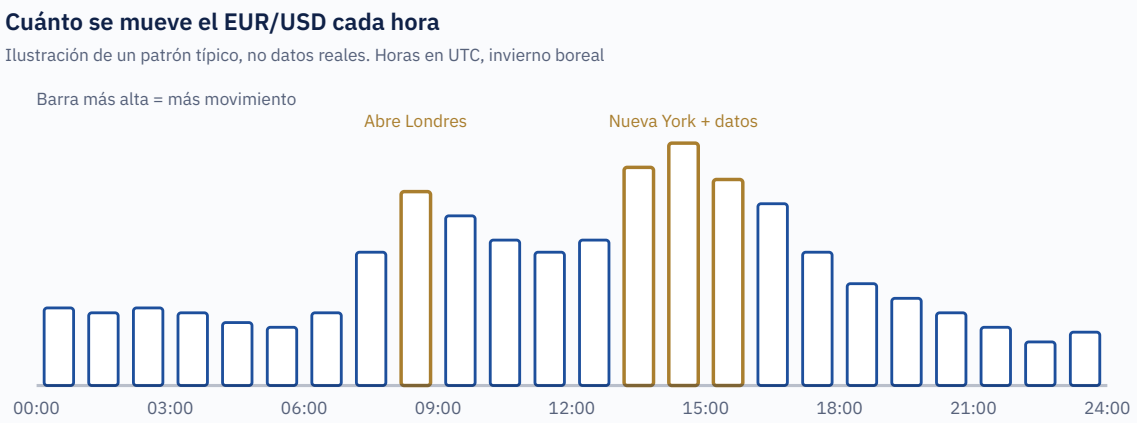


Figura 4. Ilustración de cómo cambian normalmente a lo largo del día los movimientos de un par mayor, con picos en la apertura de Londres y cuando se suma Nueva York.

La semana de trading, los fines de semana y los festivos

La semana de forex abre el **domingo hacia las 22:00 UTC**, que ya es lunes por la mañana en Sídney, y cierra el **viernes hacia las 22:00 UTC**, que son las 5 de la tarde en Nueva York. En la mayoría de las plataformas no se puede operar durante el fin de semana.

Los extremos de la semana requieren atención:

- **Apertura del lunes.** Si hay noticias importantes durante el fin de semana, los primeros precios del lunes pueden quedar lejos del cierre del viernes. Este salto se llama **gap** (hueco). Los stop loss no protegen dentro de un gap: se ejecutan al primer precio disponible, que puede ser mucho peor.
- **Viernes por la tarde.** Muchos traders cierran posiciones antes del fin de semana, así que la liquidez se reduce en las últimas horas de la sesión estadounidense.
- **Festivos.** Cuando un centro importante está cerrado, por ejemplo el día de Navidad, el día de Año Nuevo o un festivo en EE. UU., la negociación es escasa, los spreads se amplían y los movimientos pueden ser erráticos.

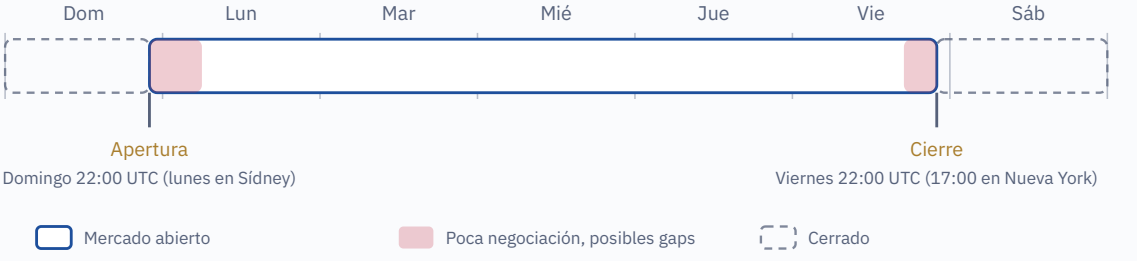


Figura 5. La semana de trading va del domingo por la noche al viernes por la noche en UTC. Los extremos de la semana y el fin de semana conllevan un riesgo adicional.

Cuando cambian los relojes

Los horarios de las sesiones en UTC se desplazan una hora cuando los países pasan al **horario de verano** (daylight saving time), y los centros principales no cambian en las mismas fechas:

- **Estados Unidos** adelanta los relojes el segundo domingo de marzo y los atrasa el primer domingo de noviembre.
- **El Reino Unido y la Unión Europea** cambian el último domingo de marzo y el último domingo de octubre.
- **Sídney**, en el hemisferio sur, hace lo contrario: su horario de verano va de principios de octubre a principios de abril.
- **Japón** no usa horario de verano.

En el verano boreal, Londres opera aproximadamente de 07:00 a 16:00 UTC y Nueva York de 12:00 a 21:00 UTC, una hora antes que en invierno. Durante dos o tres semanas en marzo y una semana hacia finales de octubre, EE. UU. y Europa están desfasados, y el solapamiento de Londres y Nueva York dura una hora más o una hora menos de lo habitual. Para quien opera a horas fijas, conviene revisar el horario en esas semanas.

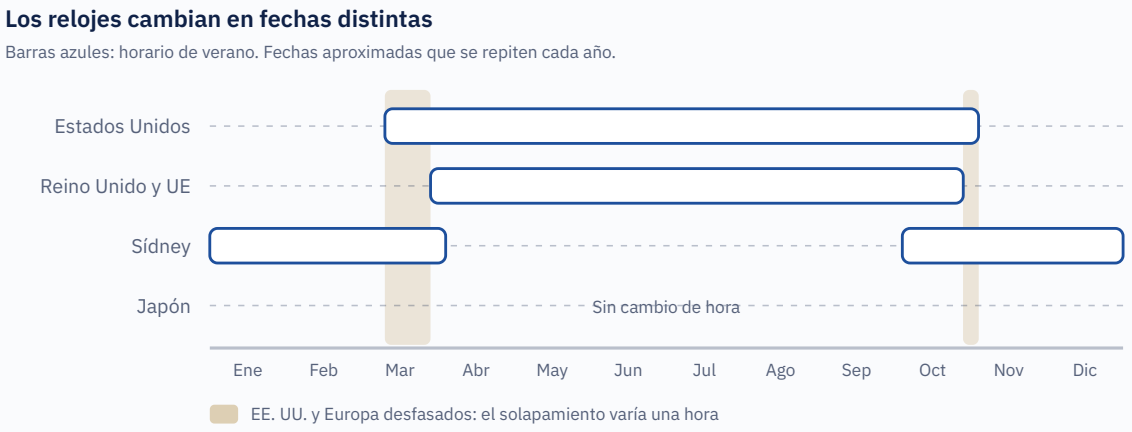


Figura 6. EE. UU., Europa y Sídney cambian la hora en fechas distintas, y Japón no la cambia, así que los horarios de las sesiones en UTC se desplazan a lo largo del año.

Pasar los horarios de las sesiones a tu propia hora

Las sesiones solo resultan útiles cuando se sabe qué significan en el lugar donde uno vive. La forma más sencilla es anotar unas cuantas horas clave en la zona horaria propia. Estos son los momentos principales del día de trading en el invierno boreal para traders de distintas ciudades:

Momento	UTC	Londres	Nueva York	Dubái	Singapur
Empieza la sesión de Tokio	00:00	00:00	19:00 (día anterior)	04:00	08:00
Abre Londres	08:00	08:00	03:00	12:00	16:00
Datos importantes de EE. UU.	13:30	13:30	08:30	17:30	21:30
Fixing de Londres	16:00	16:00	11:00	20:00	00:00 (día siguiente)
Cierre diario	22:00	22:00	17:00	02:00 (día siguiente)	06:00 (día siguiente)

La plataforma puede mostrar otra hora distinta. Muchos brókeres de MetaTrader ajustan el reloj de su servidor a UTC+2 en invierno y a UTC+3 en verano, para que cada vela diaria termine a las 5 de la tarde, hora de Nueva York, y haya exactamente cinco velas diarias por semana. Conviene comprobar qué zona horaria usan los gráficos antes de planificar operaciones en torno a horas concretas.

EJEMPLO: ELEGIR HORAS QUE ENCAJEN CON TU VIDA

Alex vive en Singapur y trabaja hasta las 6 de la tarde. No puede seguir la apertura de Londres a las 4 de la tarde, hora local, pero tiene las noches libres. En invierno, los datos de EE. UU. le llegan a las 9:30 de la noche, y el solapamiento de Londres y Nueva York va de las 9 de la noche a la 1 de la madrugada. Decide centrarse en el EUR/USD y el oro por la noche, y no operar en la última hora antes de las 6 de la mañana, cuando el cierre diario amplía los spreads.

Por qué esto importa a los traders

- **El par se opera mejor cuando está activo.** Los pares mayores se mueven más, y cuestan menos, durante las sesiones de Londres y Nueva York, sobre todo cuando se solapan.
- **Los acontecimientos programados cuentan.** Los datos de EE. UU. a las 13:30 UTC y el fixing de Londres a las 16:00 UTC (horas de invierno) pueden provocar movimientos bruscos. Muchos traders evitan abrir operaciones nuevas en los minutos previos, salvo que eso forme parte de su plan.
- **Los extremos de la semana piden cuidado.** Los gaps del fin de semana pueden saltar por encima del stop loss, y el viernes por la noche y los festivos traen poca liquidez y spreads más amplios.
- **El oro tiene el mismo ritmo.** El XAU/USD es más activo en las sesiones de Londres y Nueva York y reacciona con fuerza a los datos de EE. UU. El bitcoin cotiza todo el fin de semana, pero entre semana su liquidez también sigue estas sesiones.

Términos clave

Sesión de trading	Un periodo del día en el que un gran centro financiero tiene más actividad, como la sesión de Londres.
UTC	Tiempo universal coordinado, la hora de referencia estándar del mundo, igual a la hora de Londres en invierno.
Solapamiento	Las horas en que dos sesiones están abiertas a la vez, normalmente la parte más activa del día.
Volatilidad	Cuánto y con qué rapidez se mueven los precios.
Fixing de Londres	Un tipo de cambio de referencia que se fija a las 4 de la tarde, hora de Londres, a partir de la negociación durante una ventana de cinco minutos, y que usan muchos fondos y empresas.
Gap	Un salto entre un precio y el siguiente, a menudo entre el cierre del viernes y la apertura del lunes, sin negociación entre ambos.
Horario de verano	Adelantar los relojes una hora en verano; cada país lo hace en fechas distintas.
Hora del servidor	La zona horaria que usa la plataforma de trading para sus gráficos, a menudo UTC+2 o UTC+3.
Rango	La distancia entre el precio más alto y el más bajo de un periodo.

Ruptura (breakout)	Un movimiento en el que el precio sale de un rango en el que venía cotizando.

Ideas clave

1. El día del forex se divide en cuatro sesiones, Sídney, Tokio, Londres y Nueva York, que llevan el nombre de los principales centros activos a esas horas.
2. Londres es la sesión de más actividad, y el solapamiento de Londres y Nueva York, aproximadamente de 13:00 a 17:00 UTC en invierno, es la parte más activa del día.
3. La volatilidad sigue a las sesiones: movimientos más pequeños en las horas asiáticas y más amplios en la apertura de Londres y en torno a los datos de EE. UU.
4. La semana va del domingo hacia las 22:00 UTC al viernes hacia las 22:00 UTC; los gaps del fin de semana, los viernes por la noche y los festivos traen un riesgo adicional.
5. El horario de verano desplaza las sesiones una hora en fechas distintas según el país, así que conviene pasar las horas clave a la hora local propia y a la de la plataforma.

Ponte a prueba

Marca con un círculo una respuesta en cada pregunta. Las respuestas con su explicación están en la página siguiente. También puedes hacer este cuestionario en línea en markettalks.info y ver tu puntuación al instante.

1. ¿Qué sesión concentra la mayor parte de la negociación de forex?

A Sídney
B Tokio
C Londres
D Nueva York

2. ¿Cuándo se solapan Londres y Nueva York en el invierno boreal?

A De 00:00 a 04:00 UTC
B De 08:00 a 09:00 UTC
C De 13:00 a 17:00 UTC
D De 20:00 a 22:00 UTC

3. ¿Por qué los spreads suelen ser más ajustados durante el solapamiento?

A Los brókeres hacen descuentos por la tarde
B Hay más bancos y traders activos, así que la liquidez es mayor
C Los precios no se mueven durante el solapamiento
D Los bancos centrales fijan los spreads

4. Los datos económicos importantes de EE. UU. suelen salir a las 8:30 de la mañana, hora de Nueva York. ¿Qué hora es en UTC en invierno?

A 08:30
B 12:30
C 13:30
D 16:30

5. ¿Qué es el fixing de Londres?

A La hora a la que los bancos de Londres cierran para comer
B Un tipo de referencia calculado a las 4 de la tarde, hora de Londres, a partir de una ventana de negociación de cinco minutos
C Una regla que fija la libra al euro
D El precio de apertura de la sesión de Londres

6. ¿Por qué un stop loss puede no proteger en la apertura del lunes?

A Los stop loss se desactivan los lunes
B El precio puede saltar más allá del stop con un gap, y la orden se ejecuta al primer precio disponible
C Los brókeres no aceptan órdenes los lunes
D Los precios del lunes son siempre iguales a los del viernes

7. En el verano boreal, ¿qué ocurre con las sesiones de Londres y Nueva York en UTC?

A Empiezan una hora antes
B Empiezan una hora después
C No cambian
D Dejan de solaparse

8. **Alex vive en Singapur (UTC+8). En invierno, ¿a qué hora le llegan los datos de EE. UU. de las 13:30 UTC?**

A 05:30

B 13:30

C 21:30

D 01:30

Respuestas

1 C

Londres

Londres es el mayor centro de forex, con alrededor del 38% de la negociación mundial, según el BIS.

2 C

De 13:00 a 17:00 UTC

En invierno, Nueva York abre hacia las 13:00 UTC y Londres cierra hacia las 17:00 UTC, así que se solapan durante unas cuatro horas.

3 B

Hay más bancos y traders activos, así que la liquidez es mayor

Cuando dos grandes centros están abiertos, hay más compradores y vendedores, lo que mantiene los spreads ajustados y permite negociar grandes órdenes con facilidad.

4 C

13:30

En invierno, Nueva York va 5 horas por detrás de UTC, así que las 8:30 de la mañana allí son las 13:30 UTC.

5 B

Un tipo de referencia calculado a las 4 de la tarde, hora de Londres, a partir de una ventana de negociación de cinco minutos

Muchos fondos y empresas usan el fixing WM/Reuters de las 4 de la tarde, hora de Londres, así que la negociación puede ser intensa justo antes.

6 B

El precio puede saltar más allá del stop con un gap, y la orden se ejecuta al primer precio disponible

Si las noticias del fin de semana mueven el mercado, el primer precio del lunes puede quedar lejos del cierre del viernes. Un stop situado dentro de ese gap se ejecuta al siguiente precio disponible.

7 A

Empiezan una hora antes

Cuando el Reino Unido y EE. UU. pasan al horario de verano, su jornada laboral local empieza una hora antes en UTC: Londres hacia las 07:00 y Nueva York hacia las 12:00.

8 C

21:30

Singapur va 8 horas por delante de UTC, así que las 13:30 UTC son las 21:30, las 9:30 de la noche, en Singapur.

FUENTES

- BIS, negociación OTC de divisas en abril de 2025 (Encuesta Trienal de Bancos Centrales): https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm

- LSEG, WMR FX Benchmarks (octubre de 2024): metodología del fixing de Londres de las 4 de la tarde: https://www.lseg.com/content/dam/ftse-russell/en_us/documents/other/wmr-fx-benchmarks-october-2024.pdf
- Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., calendario de publicaciones (publicaciones de las 8:30 ET): https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- timeanddate.com, el horario de verano en el mundo: https://www.timeanddate.com/time/dst/

Market Talks

SIGUE APRENDIENDO

A continuación: Lección 7 Qué mueve a las divisas

Esta lección forma parte del curso de Forex del Centro de Educación de MARKET TALKS. Las lecciones de nivel principiante son gratuitas, cada una con un cuestionario y un PDF descargable. Las lecciones de nivel intermedio y avanzado son para miembros.

Centro de Educación
Lecciones desde los principios básicos hasta temas avanzados

Análisis de Mercados
Análisis técnico y fundamental de los principales mercados

Informes
Bitcoin, Oro, Plata, SPX y más

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

Solo con fines educativos. Nada en este documento constituye asesoramiento financiero. © 2026 MARKET TALKS. Puedes compartir este PDF libremente sin modificarlo.