Market Talks
CENTRO DE EDUCACIÓN

ACCIONES · PRINCIPIANTE · LECCIÓN 12 DE 15

Mercados alcistas y bajistas

Qué son los mercados alcistas, los mercados bajistas y las correcciones, cuánto han durado y cuánto han caído a lo largo de la historia, qué los provoca y cómo pueden atravesarlos los inversores y los traders

12 min de lectura · 8 preguntas con sus respuestas

ACCIONES · PRINCIPIANTE · LECCIÓN 12 DE 15

Mercados alcistas y bajistas

EN UNA FRASE

Un mercado alcista es una tendencia alcista larga, con máximos y mínimos cada vez más altos. Un mercado bajista es una tendencia bajista larga, con máximos y mínimos cada vez más bajos. Una corrección es un movimiento en contra de la tendencia principal, y su tamaño depende del marco temporal. Desde 1928, el S&P 500 ha tenido 27 mercados bajistas, que de media duraron unos nueve meses y medio, mientras que los mercados alcistas han durado mucho más y han subido mucho más. Todos los mercados bajistas del pasado acabaron dando paso a un nuevo máximo, pero algunas recuperaciones tardaron años.

Toros, osos y correcciones

Los nombres vienen de cómo atacan estos animales: el toro embiste con los cuernos hacia **arriba** y el oso golpea con las garras hacia **abajo**. En los mercados:

- Un **mercado alcista** (bull market) es una tendencia alcista larga. Los precios marcan **máximos y mínimos cada vez más altos**, y los inversores suelen tener confianza.
- Un **mercado bajista** (bear market) es una tendencia bajista larga. Los precios marcan **máximos y mínimos cada vez más bajos**, y la confianza se debilita.
- Una **corrección** (correction) es un movimiento en contra de la tendencia principal, tras el cual la tendencia suele continuar. En una tendencia alcista es una caída, y en una bajista, una subida.

Ninguna tendencia avanza en línea recta. Los precios se mueven en ondas y hay correcciones en todos los marcos temporales, así que una corrección no tiene un tamaño fijo. Una caída del 1% o el 2% puede ser una corrección en un gráfico horario, mientras que en un gráfico semanal una corrección suele ser un movimiento mucho mayor.

Lo que importa es la estructura del precio. Mientras una tendencia alcista siga marcando mínimos más altos, una caída sigue siendo una corrección. Cuando el precio rompe por debajo del último mínimo y la siguiente subida se detiene en un máximo más bajo, la tendencia puede estar cambiando. Eso solo se sabe con certeza mirando atrás: el punto más bajo de un mercado bajista es también el primer día de un nuevo mercado alcista, pero nadie sabe ese mismo día que es el mínimo.

En 2025, por ejemplo, el S&P 500 cayó un **18,9%** del 19 de febrero al 8 de abril, en precios de cierre, después de que Estados Unidos anunciara grandes aranceles nuevos. Después los precios se recuperaron y marcaron nuevos máximos, así que en un gráfico de largo plazo la caída fue una corrección profunda dentro del mercado alcista que empezó en octubre de 2022.

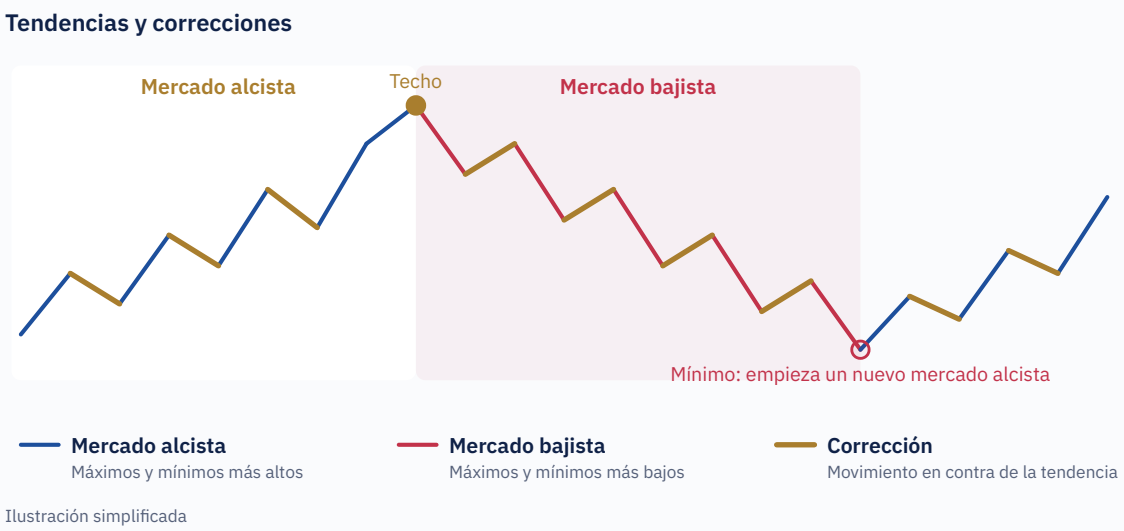


Figura 1. En un mercado alcista los máximos y los mínimos son cada vez más altos, y en uno bajista, cada vez más bajos. Los tramos dorados van en contra de la tendencia principal: son correcciones, y aparecen en las dos tendencias.

Lo que muestra la historia

Los mercados bajistas son una parte normal de la inversión, no desastres excepcionales. Para contarlos a lo largo de casi un siglo hace falta una regla fija. Hartford Funds, con datos de Ned Davis Research, cuenta como mercado bajista una caída del 20% o más del S&P 500, en precios de cierre. Es una regla para llevar registros, no una ley del mercado. Con ese criterio, el índice ha tenido **27 mercados bajistas** desde 1928 y **28 mercados alcistas**:

- El mercado bajista medio duró unos **289 días**, más o menos nueve meses y medio, y el índice cayó de media alrededor de un **35%**.
- El mercado alcista medio duró unos **988 días**, más o menos 2,7 años, y el índice subió de media alrededor de un **112%**.
- Ha habido un mercado bajista cada 3,5 años de media, y con menos frecuencia desde la Segunda Guerra Mundial, más o menos cada cinco años.
- En los últimos 95 años, las acciones estuvieron en mercado bajista solo unos 21 años. El resto del tiempo, alrededor del **78%**, estuvieron subiendo.

La lección clave es la asimetría: los mercados alcistas han durado mucho más y han subido mucho más de lo que han perdido los bajistas. Pero las medias esconden un abanico amplio, y algunos

mercados bajistas fueron mucho peores que la media, como muestra la sección siguiente.

Mercados alcistas y bajistas medios del S&P 500 desde 1928

Bajista	Alcista
Duración	Duración
289 días	988 días
Variación del precio	Variación del precio
-35%	+112%

27 mercados bajistas, 28 mercados alcistas

Fuente: Hartford Funds, Ned Davis Research (datos hasta marzo de 2025)

Figura 2. De media, los mercados alcistas han durado más del triple que los bajistas y han subido mucho más de lo que perdieron los bajistas.

Cinco mercados bajistas para recordar

Cada mercado bajista tiene su propia historia. Estos cinco, medidos en el S&P 500 desde el máximo de cierre hasta el mínimo de cierre, muestran lo distintos que pueden ser:

- **De 1929 a 1932, la Gran Depresión:** alrededor de un **–86%** en casi tres años. Quebraron bancos, el paro se disparó y los precios no se recuperaron hasta los años cincuenta.
- **De 2000 a 2002, el crac de las puntocom:** alrededor de un **–49%** en dos años y medio, tras una burbuja en las acciones de internet y tecnología. El Nasdaq Composite cayó mucho más, alrededor de un 78%.
- **De 2007 a 2009, la crisis financiera mundial:** alrededor de un **–57%** en 17 meses, provocada por el desplome de la vivienda y el casi colapso del sistema bancario.
- **2020, el crac de la COVID-19:** alrededor de un **–34%** en poco más de un mes, la entrada más rápida en un mercado bajista de la historia, seguida de una de las recuperaciones más rápidas, como viste en la Lección 9.
- **2022, inflación y subida de tipos:** alrededor de un **–25%** en nueve meses, mientras la Fed subía rápidamente los tipos de interés para combatir la inflación más alta en 40 años.

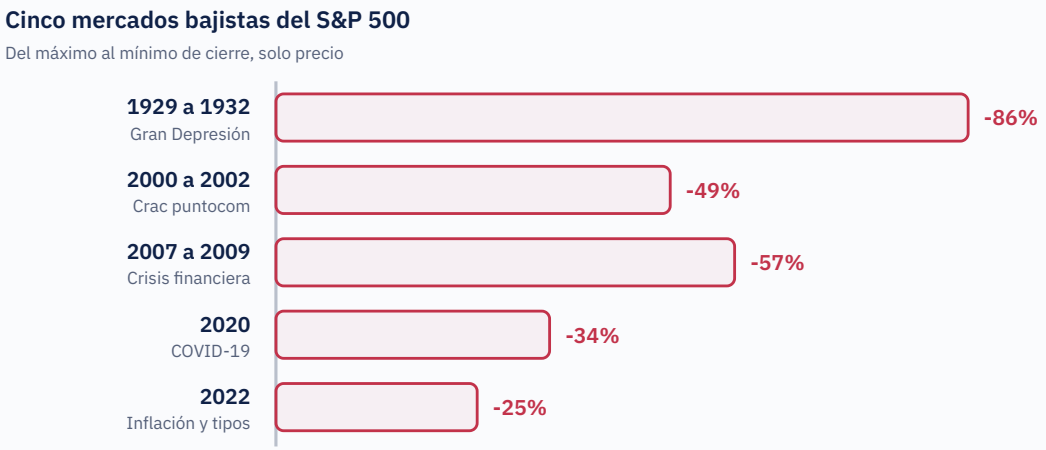


Figura 3. Cinco mercados bajistas con profundidades y causas muy distintas.

Qué provoca los mercados bajistas

Los mercados bajistas suelen empezar cuando las expectativas de los inversores sobre los beneficios futuros caen con fuerza, la idea de la Lección 9. Entre los detonantes habituales están:

- **Las recesiones.** Cuando la economía se contrae, los beneficios de las empresas caen, y los precios de las acciones suelen bajar antes de que la recesión se reconozca oficialmente.
- **La subida de los tipos de interés.** Los bancos centrales que combaten la inflación encarecen el crédito y hacen más atractivos los bonos, como en 2022.
- **El estallido de burbujas.** Cuando los precios suben muy por encima de lo que justifican los beneficios, como en 2000, pueden caer mucho cuando se desvanece el optimismo.
- **Las crisis financieras.** Los problemas de los bancos y de los mercados de crédito pueden extenderse a toda la economía, como en 2008.
- **Los shocks repentinos.** Pandemias, guerras o grandes cambios de política pueden provocar caídas rápidas, como el crac de la COVID-19 en 2020.

No todos los mercados bajistas llegan con una recesión, y no todas las recesiones provocan un mercado bajista. Por eso los mercados bajistas son muy difíciles de predecir, incluso para los profesionales. La mayoría de los inversores que venden para «evitar el próximo mercado bajista» acaban perdiéndose, en cambio, parte del siguiente mercado alcista.

El mercado alcista desde 2022

El mercado bajista más reciente terminó el **12 de octubre de 2022**, cuando el S&P 500 cerró en **3577,03**, alrededor de un 25% por debajo de su máximo de enero de 2022. Desde ese mínimo empezó un nuevo mercado alcista. El índice volvió a marcar un máximo histórico en enero de 2024, pasó por una corrección profunda en abril de 2025 y después volvió a subir.

El **6 de octubre de 2026**, el S&P 500 cerró en un récord de **7818,93**, una subida de alrededor del **119%** desde el mínimo de 2022, en un mercado alcista que acababa de cumplir cuatro años. Los fuertes beneficios de las grandes tecnológicas, sobre todo las ligadas a la inteligencia artificial, tuvieron un papel importante.

Nadie sabe cuánto durará. Los mercados alcistas no terminan por su edad, sino porque algo cambia las perspectivas de los beneficios, de los tipos de interés o del ánimo de los inversores. Precisamente por eso conviene entender los mercados bajistas antes de que llegue uno.

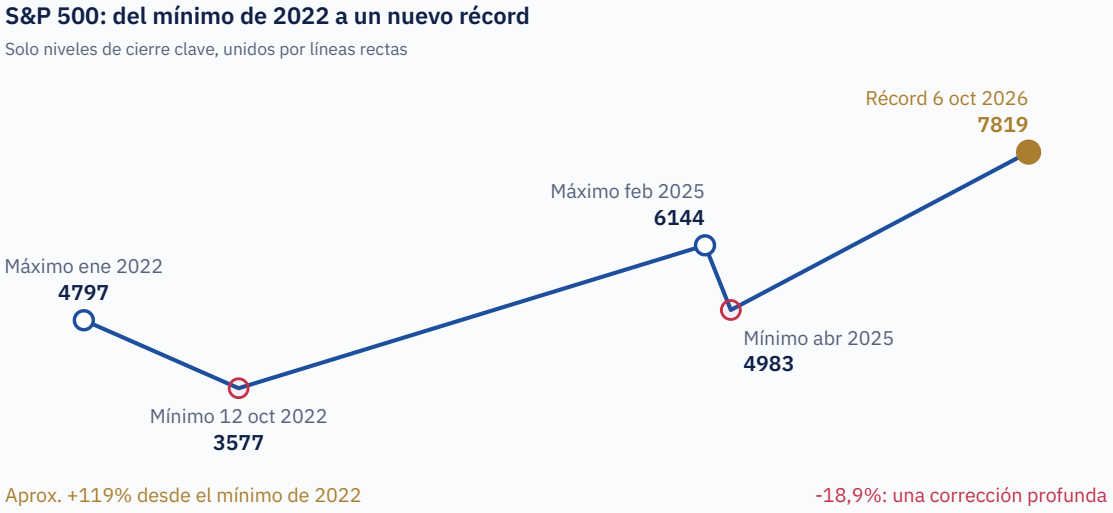


Figura 4. El mercado alcista que empezó en octubre de 2022 resistió una caída del 18,9% en 2025 y en octubre de 2026 ya había más que duplicado su nivel.

Las emociones de un ciclo de mercado

Los ciclos de mercado los mueven las personas, y los sentimientos de las personas siguen un patrón conocido. La Figura 5 muestra una versión simplificada:

- Al principio de un mercado alcista, tras una caída, la mayoría de los inversores todavía **dudan**, y a menudo es entonces cuando los precios están más baratos.
- A medida que suben los precios, la duda se convierte en **optimismo** y después, cerca del techo, en **entusiasmo** e incluso **euforia**, cuando parece que todo el mundo gana dinero y se ignoran los riesgos.
- Cuando los precios empiezan a caer, los inversores sienten primero **ansiedad** y esperan que sea algo pasajero, después **miedo** y por último **pánico**, cuando muchos venden a cualquier precio, a menudo cerca del suelo.
- Después, el ciclo vuelve a empezar con la **ilusión** de que lo peor ha pasado y con el **alivio**.

El peligro está claro: el momento más cómodo para comprar suele estar cerca del techo, y el momento más doloroso para mantener suele estar cerca del suelo. Conocer este patrón no hace

desaparecer los sentimientos, pero puede ayudarte a reconocerlos en ti mismo.

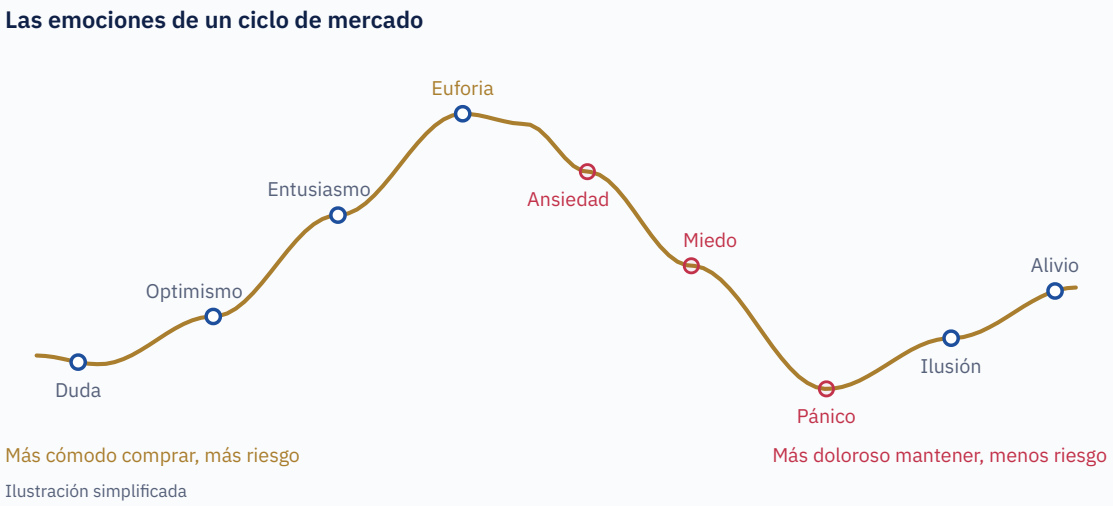


Figura 5. Los sentimientos de los inversores siguen al mercado al alza y a la baja, y a menudo hacen que comprar parezca más fácil cerca del techo.

Cuánto tarda la recuperación

Hasta ahora, el S&P 500 siempre se ha recuperado de sus mercados bajistas y ha alcanzado nuevos máximos. Pero el tiempo que tardó, medido solo por el precio desde el máximo anterior hasta un nuevo máximo, varió enormemente:

- Tras el crac de **2020**: unos **seis meses** (de febrero a agosto de 2020).
- Tras el mercado bajista de **2022**: unos **dos años** (de enero de 2022 a enero de 2024).
- Tras la crisis de **2007 a 2009**: unos **cinco años y medio** (de octubre de 2007 a marzo de 2013).
- Tras el crac de **2000 a 2002**: unos **siete años** (de marzo de 2000 a mayo de 2007), y el Nasdaq Composite tardó unos 15 años.

Los dividendos reinvertidos acortaron un poco estos periodos, pero la lección se mantiene: quien lo invirtió todo en un máximo pudo tener que esperar muchos años para no perder dinero, y una acción concreta puede no recuperarse nunca. Por eso importan tanto la diversificación, invertir por etapas y mantener fuera de la bolsa el dinero que se va a necesitar pronto, temas que tratan las Lecciones 14 y 15.

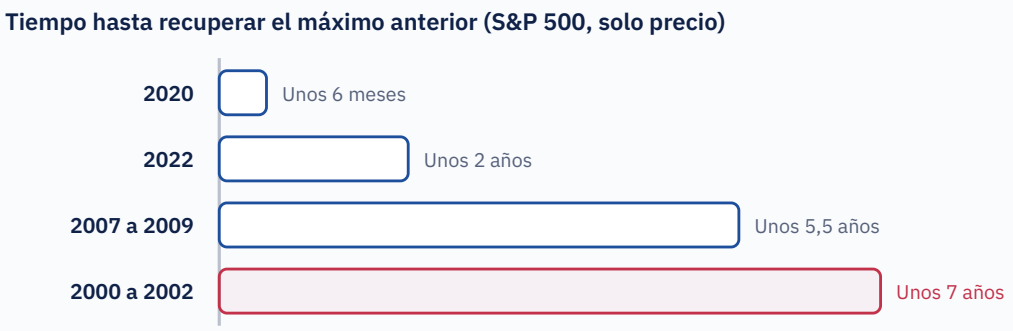


Figura 6. Todos los mercados bajistas del S&P 500 dieron paso a un nuevo máximo, pero la espera fue de meses a años.

Atravesar los mercados alcistas y bajistas

Los inversores y los traders afrontan los ciclos de mercado de formas distintas:

- **Los inversores a largo plazo** suelen mantenerse invertidos, porque perderse los fuertes rebotes que a menudo llegan al principio de un nuevo mercado alcista puede costar más que el propio mercado bajista. Muchos siguen invirtiendo cantidades periódicas durante la caída, con lo que compran más acciones a precios más bajos.
- **Los traders** se adaptan a la tendencia. En un mercado alcista, comprar en las caídas suele funcionar. En un mercado bajista son habituales las subidas bruscas del 10% o más, que a menudo fracasan: es lo que se llama un **rebote en mercado bajista** (bear market rally). Algunos traders también ganan dinero con las caídas de los precios mediante la venta en corto, una técnica avanzada y arriesgada que trata el nivel intermedio.
- **A todos** les beneficia un plan hecho en tiempos de calma: cuánto riesgo asumir, cuándo aumentar o reducir posiciones y cuánto efectivo mantener.

Los mercados alcistas y bajistas forman parte del mismo ciclo. El objetivo no es evitar todas las caídas, algo que nadie puede hacer, sino asegurarse de que ninguna caída pueda obligarte a salir del mercado en el peor momento posible.

Por qué esto importa a los traders

- **Operar a favor de la tendencia principal.** Las estrategias que funcionan en los mercados alcistas, como comprar en las caídas, a menudo fracasan en los bajistas, y lo contrario también ocurre.
- **Los rebotes en mercado bajista son bruscos.** Algunas de las mayores subidas de un día de la historia se produjeron durante mercados bajistas. Un día fuerte no significa por sí solo que el mercado bajista haya terminado.
- **La volatilidad sube en los mercados bajistas.** Las oscilaciones diarias se hacen mayores, los spreads se amplían y los gaps son más frecuentes, así que el tamaño de las posiciones normalmente debería reducirse.
- **La tendencia se juzga por su estructura.** Hay correcciones en todos los marcos temporales. Mientras los máximos y los mínimos sigan subiendo, una caída es una corrección dentro de la tendencia alcista. Ningún porcentaje fijo indica que la tendencia ha cambiado.

Términos clave

Mercado alcista (bull market)	Una tendencia alcista larga, con máximos y mínimos cada vez más altos, y confianza general entre los inversores.
Mercado bajista (bear market)	Una tendencia bajista larga, con máximos y mínimos cada vez más bajos, y una confianza que se debilita.
Corrección (correction)	Un movimiento en contra de la tendencia principal, tras el cual la tendencia suele continuar. Su tamaño depende del marco temporal.
Máximo histórico (all-time high)	El nivel de cierre más alto que ha alcanzado nunca un índice o una acción.
Caída desde máximos (drawdown)	La caída desde un máximo hasta un mínimo posterior, normalmente expresada en porcentaje.
Burbuja	Un periodo en el que los precios suben muy por encima de lo que justifican los beneficios o los fundamentales, a menudo impulsados por la euforia.
Recesión	Una caída importante de la actividad económica, que a menudo se define como al menos dos trimestres seguidos de contracción de la producción.

Rebote en mercado bajista (bear market rally)	Una subida brusca pero pasajera de los precios durante un mercado bajista.
Tiempo de recuperación	Lo que tardan los precios en volver desde un mercado bajista a su máximo anterior.

Ideas clave

1. Un mercado alcista es una tendencia alcista larga, con máximos y mínimos cada vez más altos. Un mercado bajista es una tendencia bajista larga, con máximos y mínimos cada vez más bajos. Una corrección es un movimiento en contra de la tendencia principal, y su tamaño depende del marco temporal.
2. Desde 1928, el S&P 500 ha tenido 27 mercados bajistas, con una media de unos 289 días y una caída del 35%. Los mercados alcistas duraron de media unos 988 días, con una subida del 112%.
3. Los mercados bajistas más conocidos van de alrededor de un −86% (de 1929 a 1932) a alrededor de un −25% (2022), con causas muy distintas.
4. El mercado alcista que empezó el 12 de octubre de 2022 había subido alrededor de un 119% en su cierre récord del 6 de octubre de 2026, a pesar de una caída del 18,9% en 2025.
5. Las recuperaciones han tardado desde unos seis meses hasta unos siete años. Un plan hecho en tiempos de calma ayuda a no vender en el peor momento.

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 es un mercado bajista?

- (A) Cualquier día en que el mercado cae
- (B) Una caída corta de unos pocos puntos porcentuales
- (C) Una tendencia bajista larga, con máximos y mínimos cada vez más bajos
- (D) Un año sin dividendos

2. En 2025, el S&P 500 cayó un 18,9% del 19 de febrero al 8 de abril y después marcó nuevos máximos. ¿Qué fue esa caída?

A Un mercado bajista
B Una corrección profunda dentro del mercado alcista
C Un mercado alcista
D Una recesión

3. Según Hartford Funds y Ned Davis Research, ¿cuánto ha durado más o menos el mercado bajista medio del S&P 500 desde 1928?

A Unos 289 días
B Unas 2 semanas
C Unos 5 años
D Unos 10 años

4. En los últimos 95 años, ¿qué parte del tiempo, aproximadamente, NO estuvieron las acciones en un mercado bajista?

A Alrededor del 22%
B Alrededor del 50%
C Alrededor del 78%
D Alrededor del 99%

5. ¿Cuál de estos mercados bajistas fue el más profundo?

A 2020, COVID-19
B 2022, inflación y tipos
C De 2007 a 2009, crisis financiera
D De 1929 a 1932, Gran Depresión

6. ¿Cuándo empezó el mercado alcista actual?

A El 9 de marzo de 2009
B El 23 de marzo de 2020
C El 12 de octubre de 2022
D El 8 de abril de 2025

7. En el ciclo emocional típico, ¿cuándo se sienten más cómodos comprando muchos inversores?

A. Cerca del suelo, durante el pánico
B. Cerca del techo, durante el entusiasmo y la euforia
C. Solo en vacaciones
D. Los inversores sienten lo mismo todo el tiempo

8. Tras el crac de 2000 a 2002, ¿cuánto tardó más o menos el S&P 500 en volver a su máximo de marzo de 2000, solo por precio?

A. Unos seis meses
B. Unos dos años
C. Unos siete años
D. Nunca se recuperó

Respuestas

1 C

Una tendencia bajista larga, con máximos y mínimos cada vez más bajos

Un mercado bajista es un largo periodo de caídas, en el que cada máximo y cada mínimo quedan por debajo del anterior. Un movimiento corto en contra de la tendencia principal es una corrección.

2 B

Una corrección profunda dentro del mercado alcista

La caída fue en contra de la tendencia alcista principal, y después los precios marcaron nuevos máximos, así que la tendencia continuó. Por eso fue una corrección profunda dentro del mercado alcista que empezó en 2022.

3 A

Unos 289 días

El mercado bajista medio duró unos 289 días, más o menos nueve meses y medio. El mercado alcista medio duró unos 988 días.

4 C

Alrededor del 78%

Los mercados bajistas ocuparon unos 21 de los últimos 95 años, así que las acciones estuvieron subiendo alrededor del 78% del tiempo.

5 D

De 1929 a 1932, Gran Depresión

El S&P 500 cayó alrededor de un 86% de 1929 a 1932. La crisis de 2007 a 2009 trajo una caída de alrededor de un 57%.

6 C

El 12 de octubre de 2022

El mínimo del mercado bajista del S&P 500 se marcó el 12 de octubre de 2022, en 3577,03. Tras la caída del 18,9% de 2025, el índice marcó nuevos máximos y el mercado alcista continuó.

7 B

Cerca del techo, durante el entusiasmo y la euforia

La subida de los precios hace que comprar parezca seguro, así que muchos inversores compran cerca del techo y venden presas del pánico cerca del suelo, justo lo contrario de lo que funciona.

8 C

Unos siete años

El índice recuperó su máximo de marzo de 2000 en mayo de 2007, unos siete años después. Tras el crac de 2020, la recuperación tardó solo unos seis meses.

FUENTES

- Hartford Funds, 10 cosas que conviene saber sobre los mercados bajistas: https://hartfordfunds.com/practice-management/client-conversations/managing-volatility/bear-markets.html

- Motley Fool vía Mitrade, la historia dice que todos los mercados alcistas del S&P 500 que cumplieron cuatro años siguieron adelante (octubre de 2026): https://www.mitrade.com/insights/news/live-news/article-8-2149172-20261009
- Reuters vía Yahoo Finance, el S&P 500 marca su primer cierre récord en 2 años (19 de enero de 2024): https://finance.yahoo.com/news/us-stocks-p-500-notches-234311632.html
- Reuters vía Investing.com, el S&P 500 marca su cierre más bajo en casi un año (8 de abril de 2025): https://www.investing.com/news/economy-news/futures-rise-after-heavy-losses-on-hopes-of-talks-over-tariffs-3972893
- Reuters vía Investing.com, adiós al mercado bajista más corto de la historia del S&P 500 (agosto de 2020): https://www.investing.com/news/stock-market-news/say-goodbye-to-the-shortest-bear-market-in-sp-500-history-2270085

Market Talks

SIGUE APRENDIENDO

A continuación: Lección 13 ETF y fondos indexados

Esta lección forma parte del curso de Acciones 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.