

ESTUDIAR MORSE

Cómo manejar la frustración y los nervios

Por

Bill Leahy, KOMP

Traducción al español por EC7MA

Tenemos que saber el “PORQUÉ” de las cosas. Si no entendemos cómo gestionar la frustración y la ansiedad, siempre vamos a estar así, y no avanzaremos en nuestro aprendizaje. La ignorancia sobre las causas y efectos es lo que nos pone nerviosos y frustrados, tanto estudiando como cuando salimos al aire. El conocimiento sobre tu estado físico y mental es oro. Te dará confianza, y te permitirá progresar más allá de lo que imaginas. Este conocimiento te ayudará a “dominar” el código Morse —no al revés—, aunque acabes de empezar.

Y sí, puedes aprender esto en cualquier momento. Pero es especialmente útil justo al principio. Da igual tu nivel: este rollo vale tanto para principiantes como para veteranos. Y escucha bien: TÚ eres tu propio profesor. Tienes que hacerte cargo de tu entrenamiento.

En (CWA) CW Academy tendrás un asesor, no un profesor. Nosotros podemos orientarte, ayudarte a entender esto, pero al final, tú no solo eres el alumno, sino también el profesor y el jefe de tus propias sesiones. Mucha gente no consigue separar esos roles... y luego se lleva un chasco.

CW Academy es un programa que funciona. Si te metes de lleno (y es gratis) y sigues los consejos de tu asesor, vas a progresar. No hay duda. Pero hay que mirar la realidad: no todos los días van a ser mejores que el anterior. Vas a cometer errores al copiar y al emitir. Y eso está bien. De hecho, si no cometes errores, no estás progresando. Un error no es un fracaso; es una oportunidad para aprender. Hay que aceptarlo, aprovecharlo y seguir adelante.

Además, tienes que retarte un poco. Siempre. A cualquier nivel. Porque sin reto, no hay avance. Paciencia y constancia: esa es la clave. Lo importante no es el error en sí, sino saber por qué lo has cometido. Si no entiendes el porqué, te frustrarás y seguirás repitiéndolo. Recuerda: tú eres tu propio maestro. Y tu asesor está ahí para ayudarte a ser un mejor maestro.

Antes incluso de aprender la primera letra...

Ya deberías saber cómo estudiar... y, sobre todo, por qué lo haces así. A veces el método parece más duro que otros, pero hay una razón. Y conocer esa razón hace que todo sea más fácil de aceptar.

Si sigues estos consejos, progresarás estés donde estés: desde cero hasta operador avanzado.

Te deseo mucha suerte en el curso, espero que logres tus objetivos... y, sobre todo, ¡que te lo pases bien haciéndolo!

Aquí van mis consejos para triunfar:

.- No uses ayudas visuales : Por favor, no uses ninguna ayuda visual cuando estés aprendiendo morse. Crea malos hábitos que luego son muy difíciles de romper, y te bloquean para subir de velocidad. En serio: te estás haciendo daño. No lo hagas. Si ya lo has hecho, dile a tu asesor y te ayudará a quitarte ese mal vicio.

.- Busca tu momento y tu sitio : Elige momentos en los que puedas practicar en un sitio tranquilo, sin interrupciones. La concentración es clave para copiar bien.

.- Los errores son tus amigos : Si metes la pata, aprende de ello. Haz que sea algo positivo. Si te saltas una letra, simplemente significa que necesitas practicar más con esa letra. O puede que te despistaras un segundo. Analiza qué tipo de error fue. Conforme avances, aguantarás más tiempo concentrado, pero a todos nos pasa que perdemos el hilo de vez en cuando. El problema es que, cuando pierdes concentración, se te va el ritmo.

.- No cuentes puntos y rayas : Tienes que aprender por el sonido de cada carácter, no contando "dit-dit-dah". Sí, al principio lo harás, porque es humano. Pero tienes que intentar evitarlo.

.- Copia en tu cabeza, no por escrito : No escribas todo lo que copias. Si lo haces, estás creando una barrera que luego será difícil de superar cuando quieras ir más rápido.

.- Sesiones cortas, pero seguidas : Al principio, haz sesiones cortas. Puedes dividir las en tres bloques de 15 minutos, por ejemplo. Cuando empiezas a practicar, tu cerebro necesita "calentarse". Le lleva un rato entrar en ritmo y empezar a traducir el código automáticamente.

La parte media de la sesión suele ser la mejor. Al final, la concentración baja, y con ella la velocidad. Eso es normal. Es el momento de parar. No te fuerces más, porque te frustrarás.

.- La frustración es el enemigo : Si empiezas a sentirte frustrado, para. Está bien sentirlo, no te castigues. Simplemente deja de practicar y vuelve otro día. Pero recuerda: cuando empiezas, necesitas practicar una hora diaria. Puedes dividirla en trozos de 15-20 minutos. Conforme cojas soltura, podrás alargarlas.

Presta atención a cómo responde tu cerebro. Si notas que ya no rinde, cambia. Si vas bien, sigue hasta que notes que empiezas a fallar. Si no pillas el ritmo, para y prueba más tarde. No todas las sesiones van a ir igual: algunas serán mejores que otras. Es normal. Depende de tu nivel de concentración en ese momento. A veces tu cabeza está pensando en otra cosa, y le pides que haga varias tareas a la vez... y claro, se atasca.

Y si no te lo estás pasando bien... para. No tiene sentido.

.- El juego es la concentración : Si usas software, no mires tu velocidad, ni tu porcentaje de aciertos, ni nada que te distraiga. Intenta vaciar la mente y centrarte solo en el código. Copia una letra o palabra cada vez. No pienses en cuántas llevas bien seguidas, ni en qué velocidad vas, ni en si lo estás haciendo bien o mal. Solo un segundo de distracción, y se te va el ritmo.

Y si se te rompe el ritmo y fallas una letra, no te obsesiones. Sigue adelante. Tu siguiente objetivo es copiar la siguiente sin fallar dos seguidas. ¡A todos se nos escapan letras! Convierte eso en positivo: si pillas la siguiente, felicítate por mantener la concentración.

.- Práctica informal, pero valiosa : Aquí va un truco sencillo para practicar sin estructura: mira a tu alrededor. Dondequiera que estés, verás letras y números. En coches, carteles, etiquetas de ketchup, relojes... Siempre hay algo que leer.

Cuando veas una letra o número, codificalo en morse. Si aún no conoces alguna letra, sáltatela. Enseguida podrás hacerlo con palabras enteras. Anímate a hacerlo cuando no estés en una sesión formal.

Y si puedes, escucha morse en directo. Puede que vaya rápido, pero inténtalo. A ver si reconoces alguna letra de vez en cuando. Es buena práctica. Y recuerda: piensa siempre en *dit* y *dah* dentro de tu cabeza.

.- Ponte metas : ¿Qué quieres hacer con el morse? ¿Concursos? ¿Contactos DX? ¿POTA, SOTA? ¿O simplemente charlar un rato? Sea lo que sea, estás trabajando hacia ese objetivo. Y necesitas tener metas intermedias por el camino.

No puedo decirte cuál debe ser tu meta final, pero sí puedo decirte cuál es tu primera meta secundaria: lleva un registro de tu progreso.

Anota cada sesión: fecha, hora, duración, en qué has trabajado, y apuntes. Así podrás mirar atrás y ver cómo vas evolucionando. Marca pequeñas metas y ve cumpliéndolas.

.- Practica todos los días : Sin excepciones. Si no lo haces, no llegarás a tu objetivo. Todo este esfuerzo acabará dando sus frutos. Harás cosas que ni te imaginabas. Solo tienes que darle a tu cerebro la oportunidad de aprender un nuevo idioma, igual que hiciste cuando eras pequeño y aprendiste a hablar.

Aprendiste por el sonido. Sabías cómo sonaba “perro” o “gato”, y lo asociabas con la cosa real. No sabías deletrearlo, eso vino después. Aprendiste por el sonido. Y así es como aprenderás morse: por el sonido, y luego lo asociarás con letras, palabras y números.

Estás construyendo una herramienta útil. Y esta herramienta te servirá toda la vida... pero solo si la usas. No aprendas morse y luego lo dejes. Si no lo usas, lo perderás.

Dedícale un año, o algo más, a usarlo en el aire. Verás lo que puede hacer por ti. Se te quedará grabado, y no lo olvidarás.

.- Afila tu herramienta : Practica a velocidades más altas para afinar tu técnica. Así conseguirás aún más logros en tu carrera como radioaficionado. Y recuerda: cuando practiques, rétrate. Si no cometes errores, no estás aprendiendo.

Copiar el 100% de lo que oyes no te hará más rápido. Para subir de velocidad, aumenta de dos en dos palabras por minuto, hasta que lo copies con comodidad... y entonces sube otra vez.

Para evitar frustraciones, intenta mantener siempre al menos un 60% de aciertos. Si subes demasiado rápido, la frustración acecha.

.- Antes de la clase: descansa la cabeza : No practiques justo antes de la sesión con tu asesor. Haz copia por la mañana, pero déja el cerebro en paz antes de la clase de la tarde. Así estarás más despierto y rendirás mejor.

.- Calienta la mano antes de salir al aire : Haz un pequeño calentamiento de emisión. Envía un minuto o así para ajustar el ritmo y activar la memoria muscular. Los operadores con experiencia lo hacen siempre.

Por ejemplo, yo suelo enviar: The quick brown fox jumps over the lazy dog ...y Bens Best Bent Wires/5... antes de un mini-concurso de morse.

.- El consejo más valioso, no te pases : Uno de los mejores consejos que puedo darte es: no practiques demasiado ni demasiado tiempo. Yo lo llamo “dar contra la pared”.

Es una de las razones por las que mucha gente abandona. Piensan: “cuanto más practique, más rápido mejoraré”. Pues no. Al contrario.

“Dar contra la pared” es muy frustrante, y como ya he dicho: la frustración es el enemigo. Tu cerebro aprende a su ritmo, y ese ritmo es distinto en cada persona. Tú quieres ir rápido, claro. Pero si lo machacas demasiado, tu cerebro se bloquea. Necesita descansar. Y tú tienes que estar atento a sus señales.

No practiques más de 45 minutos a una hora al día. Fíjate en cómo va tu concentración. Cuando notes que empieza a decaer... para.

.- Estos consejos valen para todos : Da igual tu nivel, desde principiante hasta avanzado. No son solo para novatos. Aplícalos a tus sesiones y no solo progresarás más rápido, sino que además te lo pasarás bien y sentirás que estás aprendiendo de verdad.

Suerte
Bill, KOMP