

A close-up, high-resolution portrait of a young woman with fair skin, numerous freckles, and light blue eyes. She is looking directly at the camera with a slight, pleasant smile, showing her teeth. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of her skin and the details of her facial features. The background is a plain, light-colored surface.

Cómo empezar en la fotografía de retrato.

Sin invertir nada.

No necesitas un estudio ni un equipo profesional para empezar.

Con una cámara, un objetivo, una luz sencilla y unos cuantos ajustes bien elegidos puedes conseguir retratos adecuados desde el primer día.

El retrato es una de las mejores disciplinas para aprender fotografía porque obliga a controlar varias cosas a la vez: enfoque, luz, fondo, encuadre y expresión.

No hace falta complicarlo.

Para empezar, lo importante es dominar unas pocas decisiones y repetirlas hasta que salgan de forma natural.

QUÉ EQUIPO NECESITAS

Puedes hacer retratos con prácticamente cualquier cámara.

Una réflex, una mirrorless e incluso un móvil pueden servir para empezar.

Lo importante es aprender a controlar la distancia, la luz y el fondo.

Si utilizas una cámara con objetivos intercambiables, un zoom estándar como un 18-55 mm, 24-70 mm o similar es perfectamente válido.

Para retratos más cerrados suelen resultar cómodas focales equivalentes o aproximadas a 50, 85 o 105 mm, porque permiten mantener cierta distancia y proporcionan proporciones naturales.

No necesitas comprar un 85 mm f/1.4 para empezar.

NO TE ACERQUES DEMASIADO CON UN ANGULAR.

Si fotografías un rostro muy cerca con una focal corta, puedes exagerar la nariz y reducir visualmente las zonas más alejadas de la cara.

Mejor aléjate un poco y utiliza una focal algo más larga.

En un zoom básico, prueba a trabajar cerca del extremo largo.

EL AJUSTE MÁS IMPORTANTE: ENFOCA LOS OJOS.

En un retrato, los ojos suelen ser el punto principal de atención.

Si tu cámara dispone de detección de cara u ojo, actívala.

Si tienes que elegir manualmente el punto de enfoque, colócalo sobre el ojo más cercano a la cámara.





Autor: South Agency

Un retrato puede tolerar muchas cosas. **Unos ojos desenfocados, normalmente no.**

NO ABRAS EL DIAFRAGMA AL MÁXIMO POR SISTEMA.

Es habitual asociar retrato con fondos completamente desenfocados.

Pero trabajar siempre a $f/1.4$ o $f/1.8$ puede dejar muy poca profundidad de campo.

Para empezar, prueba con:

- $f/2.8$ o $f/4$ en retratos individuales.
- $f/5.6$ aproximadamente si quieres más margen de enfoque.
- Diafragmas más cerrados si fotografías varias personas y necesitas que todas estén nítidas.

El desenfoque debe ayudar a la fotografía, no convertirse en el objetivo.

VIGILA LA VELOCIDAD.

Si la persona está quieta, intenta no trabajar con velocidades excesivamente lentas.

Como referencia inicial, $1/125$ s suele ser un punto cómodo para retrato tranquilo.

Si la persona se mueve, camina o gesticula mucho, prueba con $1/250$ s o más.

Es preferible subir algo el ISO que terminar con una fotografía movida.

NO TENGAS MIEDO AL ISO.

ISO 400, 800 o incluso valores superiores pueden ser perfectamente utilizables en muchas cámaras actuales.

Si necesitas subirlo para conseguir suficiente velocidad, hazlo.

Un poco de ruido suele ser mucho menos problemático que perder el enfoque o tener movimiento.

PRUEBA PRIORIDAD A LA APERTURA.

Si todavía no dominas el modo manual, el modo A o Av —prioridad a la apertura— es excelente para empezar con retratos.

Tú eliges el diafragma y la cámara calcula el resto de la exposición.

Por ejemplo:

- $f/4$
- ISO automático
- Detección de ojo
- Velocidad mínima alrededor de $1/125$ s, si tu cámara permite configurarla.

Es una combinación sencilla y muy eficaz.



USA RÁFAGA CON MODERACIÓN.

Una pequeña ráfaga puede ayudarte a conseguir una expresión mejor o evitar ojos cerrados.

Pero no dispares continuamente.

Es mejor observar y hacer series cortas de dos o tres imágenes.

EMPIEZA CON LUZ NATURAL.

Antes de comprar flashes, aprende a utilizar una ventana.

Coloca a la persona cerca de ella y prueba diferentes orientaciones.

Con la ventana ligeramente a un lado conseguirás volumen en el rostro.

Si la persona mira directamente hacia la ventana, la iluminación será más frontal.

Si la luz entra desde atrás, obtendrás un contraluz que exigirá controlar mejor la exposición.

Con una sola ventana puedes aprender muchísimo.

EN EXTERIOR, BUSCA SOMBRA.

A pleno sol aparecen sombras duras bajo ojos y nariz y muchas personas entrecierran los ojos.

Para empezar, busca una sombra abierta.

Un porche. La sombra de un edificio.

Una zona cubierta donde siga entrando luz.

Obtendrás una iluminación más suave y fácil de controlar.

NO COLOQUES SIEMPRE AL SUJETO PEGADO A UNA PARED.

Si quieres separar visualmente a la persona del fondo, aléjala de él.

Cuanta más distancia haya entre sujeto y fondo, más fácil será conseguir sensación de profundidad.

Incluso con un objetivo sencillo puedes mejorar mucho el resultado simplemente separando ambos planos.

MIRA EL FONDO ANTES DE DISPARAR.

Es probablemente uno de los consejos más importantes.

Comprueba:

- Que no salga una farola de la cabeza.
- Que no haya objetos muy brillantes.
- Que no aparezcan elementos innecesarios.
- Que el fondo no sea demasiado confuso.





Autor: LPETTET

Muchas veces no necesitas cambiar de lugar.

Basta con moverte medio metro.

ACÉRCATE.

Cuando empezamos solemos dejar demasiado espacio alrededor.

Haz varias versiones. Cuerpo entero. Medio cuerpo. Primer plano.

Verás cómo cambia completamente la fuerza del retrato.

NO CORTES POR LAS ARTICULACIONES.

Si haces retratos parciales, intenta evitar cortes justo por:

- Rodillas.
- Tobillos.
- Codos.
- Muñecas.

Suele resultar más natural cortar entre esas zonas.

CAMBIA LA ALTURA.

No fotografíes siempre desde tu altura.

Si la persona está sentada, baja la cámara.

Prueba a situarte aproximadamente a la altura de sus ojos.

Después modifica ligeramente la posición.

Un cambio pequeño puede alterar mucho la expresión y las proporciones.

GIRA UN POCO EL CUERPO.

Colocar a alguien completamente frontal puede resultar rígido.

Pídele que gire ligeramente los hombros.

Después puede volver la cara hacia la cámara.

Es una forma sencilla de conseguir una postura más natural.

NO DIGAS “PONTE NATURAL”.

Normalmente provoca justo lo contrario.

Da instrucciones concretas:

- Gira un poco hacia allí.
- Mira hacia la ventana.
- Baja ligeramente la barbilla.
- Pon el peso sobre una pierna.

Una sola instrucción cada vez.

NO OBLIGUES A SONREÍR.

Un buen retrato no necesita sonrisa.

Prueba diferentes expresiones.

Mirada directa.

Mirada fuera de cámara.

Expresión tranquila.

Incluso muchas veces la mejor fotografía aparece justo después de que la persona crea que ya has terminado.

MIRA LAS MANOS.

Las manos pueden mejorar o estropear una postura.

Si la persona no sabe qué hacer con ellas, dale una acción sencilla:

- Meter una mano en un bolsillo.
- Sujetar unas gafas.
- Apoyarse.
- Tocar suavemente una prenda.

Evita posturas artificiales.

HABLA CON LA PERSONA.

El retrato no consiste solo en controlar la cámara.

Si la persona está incómoda, se verá en la imagen.

Habla. Haz preguntas. Mantén la conversación.

Cuanto menos pendiente esté de la cámara, más naturales serán sus expresiones.

HAZ TAMBIÉN FOTOS EN VERTICAL

El formato vertical funciona especialmente bien con la figura humana.

Pero haz alguna versión horizontal cuando quieras incluir más entorno.

No elijas la orientación por costumbre. Elige según lo que quieres contar.

NO DESENFQUE TODO EL FONDO

Si el entorno aporta información, utilízalo.

- Un músico en su estudio.
- Un fotógrafo en su espacio de trabajo.
- Un cocinero en una cocina.
- Un artesano en su taller.

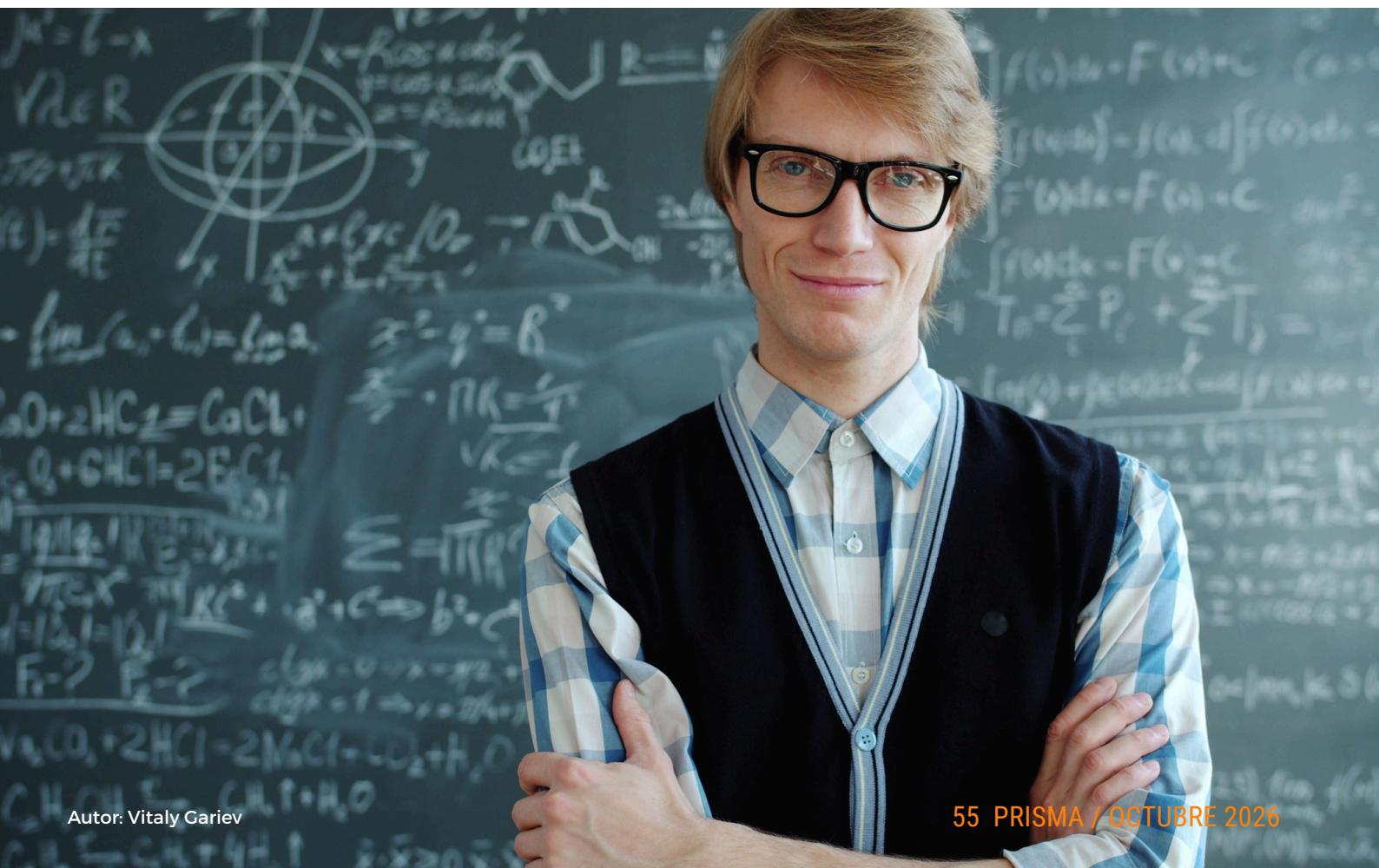
En estos casos, el fondo forma parte del retrato. Solo necesitas ordenarlo.

PRUEBA ESTE AJUSTE PARA EMPEZAR.

Para un retrato sencillo en exterior o junto a una ventana puedes partir de:

- Modo A/Av.
- Diafragma $f/4$.
- ISO automático.
- Enfoque continuo si la persona se mueve.
- Detección de ojo activada.
- Velocidad mínima aproximada de $1/125$ s.

No es una fórmula universal, pero es un punto de partida muy sencillo.





Autor: Primipil

TRES EJERCICIOS PARA APRENDER RÁPIDO.

1. Una ventana tres posiciones.

Haz tres retratos:

- Con la persona mirando hacia la ventana.
- Con la ventana a un lado,
- Con la ventana detrás.

Compara cómo cambia la luz.

2. Tres distancias.

Haz un retrato: de cuerpo entero, de medio cuerpo y un primer plano.

Observa cómo cambia la importancia del entorno.

3. Mismo lugar, tres fondos.

No cambies la luz.

Solo modifica tu posición hasta conseguir tres fondos diferentes.

Verás cuánto puede cambiar un retrato sin tocar ningún ajuste.

ANTES DE DISPARAR, REPASA ESTO

- Ojos enfocados.
- Velocidad suficiente.
- Fondo limpio.
- Luz agradable.
- Postura natural.
- Expresión.
- Encuadre.

Con ese pequeño control mental ya evitarás una gran parte de los errores habituales.

EMPIEZA SENCILLO.

No necesitas cinco objetivos, tres flashes ni dominar el modo manual.

Necesitas practicar.

Utiliza a alguien de confianza, busca una buena luz, simplifica el fondo y concéntrate en los ojos y la expresión.

Cuando esas decisiones básicas empiecen a salir de manera automática, podrás complicar la iluminación, probar otras focales o trabajar con esquemas más avanzados.

Primero aprende a hacer un retrato sencillo que funcione.

Todo lo demás vendrá después.



FOTOCASION

DONDE VIVE LA FOTOGRAFÍA

Todo en accesorios para
la fotografía y el vídeo.



Que nada te falle en el
momento de la verdad.

www.fotocasion.es