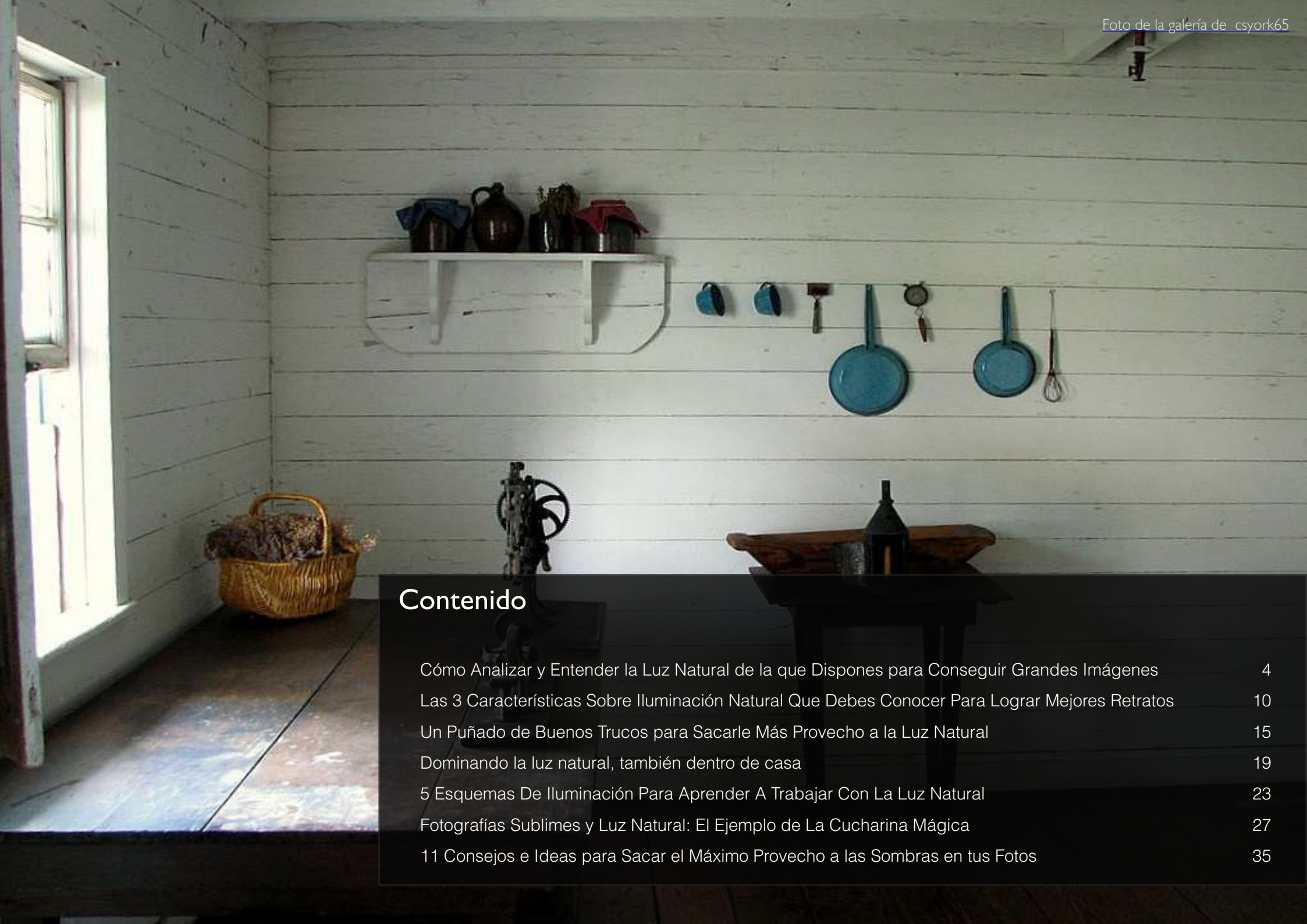




Iluminación

Natural



Contenido

Cómo Analizar y Entender la Luz Natural de la que Dispones para Conseguir Grandes Imágenes	4
Las 3 Características Sobre Iluminación Natural Que Debes Conocer Para Lograr Mejores Retratos	10
Un Puñado de Buenos Trucos para Sacarle Más Provecho a la Luz Natural	15
Dominando la luz natural, también dentro de casa	19
5 Esquemas De Iluminación Para Aprender A Trabajar Con La Luz Natural	23
Fotografías Sublimes y Luz Natural: El Ejemplo de La Cucharina Mágica	27
11 Consejos e Ideas para Sacar el Máximo Provecho a las Sombras en tus Fotos	35

Entendiendo la Luz Natural

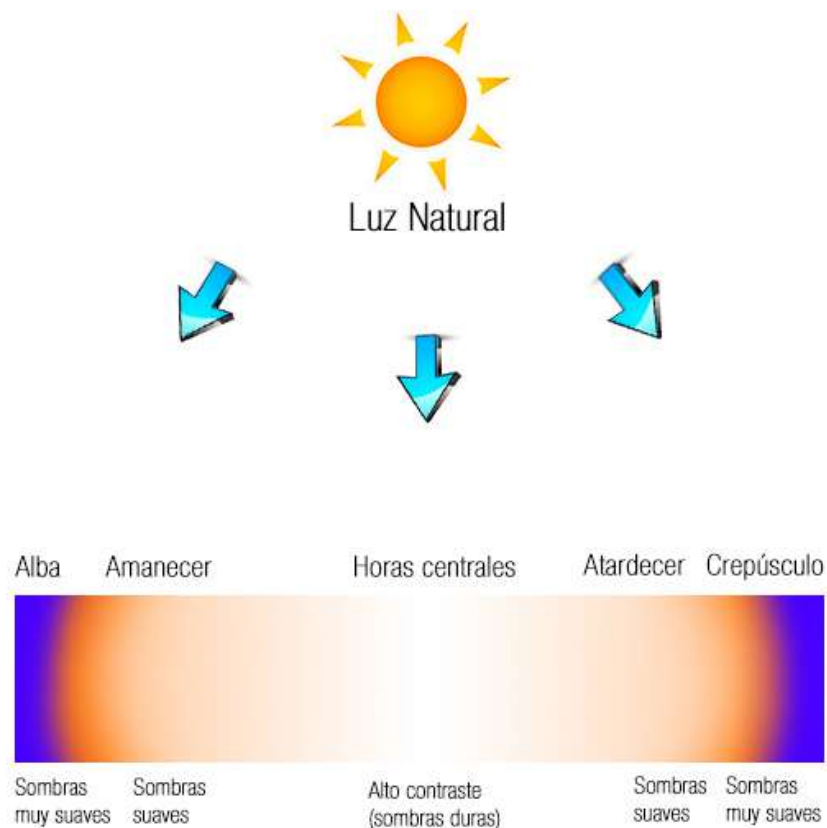
Cómo Analizar y Entender la Luz Natural de la que Dispones para Conseguir Grandes Imágenes

La fotografía es luz, ¿cuántas veces habremos oído esto? En nuestros inicios la mayor preocupación suele centrarse en que las imágenes no salgan movidas, cómo encuadramos de forma básica, velocidades de obturación y demás aspectos técnicos que, lógicamente, conviene controlar. Sin embargo, siempre he pensado que cuando realmente comenzamos a disfrutar es en



el momento en el que nos olvidamos de la técnica y pasamos a observar la luz: ese fenómeno en continuo cambio, lleno de matices y con una capacidad para sorprendernos que a veces no contemplamos.

Por otro lado, existe igualmente cierta tendencia por “tener” como sinónimo de avance en la materia: Cámaras mejores, objetivos punteros o equipos de strobist complejos. Lo respeto, cada uno enfoca su afición en el plano que desea. Si habéis leído algunos de mis artículos me iréis conociendo y tengo una opinión firme al respecto: Si la fotografía es luz, ser fotógrafos significa ser maestros en el análisis y entendimiento de ésta, cómo influye sobre objetos, qué propiedades posee según las condiciones planteadas y de qué forma podemos aprovecharla en nuestros proyectos. Tengo un equipo limitado, quiero considerarme por encima de todo un cazador de luz y hoy vamos a hablar de la fuente más versátil que existe, la luz natural.



Momentos del Día: Color y Sombras

La luz natural tiene como fuente un único punto, el sol (también podríamos considerar la luna, pero no vamos a abordar ese tema aun). Sin embargo, se trata de una fuente de luz en continuo movimiento y externa a la tierra, por tanto, se van a presentar una serie de factores que van a cambiar sus propiedades dependiendo del momento del día en el que nos encontremos: afectará el ángulo de incidencia, la presencia de nubes, niebla, polvo e incluso la propia atmósfera, que será la que nos proporcione luz “ambiente” en determinadas situaciones. ¿Lo vemos en un esquema?

¿Os suena la hora azul? ¿Golden hour? ¡Todas ellas dependen de la luz natural! Y poseen características propias.

Horas Centrales

Cuando el sol se encuentra en el

ecuador de su recorrido a través del cielo la luz se toma excesivamente fuerte, se crean sombras duras y el contraste general de la imagen aumenta. Cuando comencé a interesarme por la fotografía, uno de los consejos más habituales era precisamente evitar este horario pero, ¿siempre? ¡Ahora no lo creo! Intento adoptar una postura lógica al respec-

to: conviene analizar las propiedades de la luz y tratar de concluir si es adecuada o no para nuestro propósito, ¡no vale de nada descartar luces sin un motivo!

Las horas centrales de luz también potencian la viveza de los colores, en este caso el verde en el claro de luz inmerso en el valle.



fotograf andreas winter

Otra de las posibilidades cuando nos enfrentamos a condiciones de luz agresivas consiste en “moldearla” a nuestro gusto a través de difusores, reflectores o el apoyo de flashes, como en las imágenes que se muestran a continuación.



Golden Hour: Amaneceres y Atardeceres

Se trata de uno de los momentos del día mejor valorados, ¡no sin razón! Suele ocurrir en la mayoría de aspectos de nuestras vidas, valoramos especialmente lo escaso, especial o efímero y atardeceres y amaneceres reúnen las tres condiciones.

Cuando disparamos en la hora dorada los contrastes se suavi-

zan y podremos incluir de forma sencilla planos en sombra y con



luz directa sin poner en apuros al rango dinámico de nuestras cámaras.

Las cualidades de la luz en esta ocasión resultan bien diferentes: matices cálidos, sombras suaves y contraste moderado. También denominada “golden hour” u hora dorada, se trata de un momento del día fundamentalmente aprovechado por paisajistas, aunque para retratos también es muy agradecida.



una fuente tan amplia como el cielo, más tenue pero tremendamente envolvente.

Técnicamente, su mayor peculiaridad radica en la posibilidad de realizar exposiciones prolongadas por lo que será habitual la utilización de trípode en el caso de paisajes o cierto aumento de ISO para disparos a pulso.

Cuando disparamos en la hora azul en entornos urbanos podremos conseguir atractivas condiciones lumínicas mediante la mezcla de ambas fuentes. Sólo dispondremos de unos minutos, el momento justo en el que las intensidades de luz entre cielo y

La Hora Azul:Alba y Crepúsculo

En realidad denominamos crepúsculo a ambas situaciones, ese momento en el que aún no ha salido el sol y ya se ha puesto, ese momento en el que pasamos de la total oscuridad a comenzar a atisbar los primeros rayos de luz reflejados en la atmósfera y viceversa.

Personalmente es uno de los que más me gustan, apenas dura media hora y el mundo es azul, ¡la hora azul! Nuestra fuente principal desaparece y lo que nos ilumina esta vez son sus residuos,



arquitectura se equiparan.

Los Días Nublados

Me encanta fotografiar en horas centrales de días nublados. Mezcla las propiedades de la hora azul con las de medio día, el cielo se convierte en un difusor de luz infinito con la intensidad justa para el desarrollo de cualquier disciplina. Por otro lado, el contraste se reduce consi-



derablemente y los volúmenes se toma suaves. Por sus características, se suele considerar adecuada para macro-fotografía y retrato femenino.

La Niebla

La luz natural es especial en condiciones de niebla. En cierto modo podría considerarse una potenciación de las propiedades de días nublados: aun menos contraste, mayor suavidad pero con cierta disminución del chorro de luz, lo que nos obligará a utilizar trípode o aumentar el ISO.

¿Lo Resumimos?

- Horas centrales: Luz intensa, blanca y de alto contraste.
- Amanecer y atardecer: Intensidad media, cálida y de contraste moderado.
- Alba y crepúsculo: Baja intensidad, fría y de bajo contraste.
- Días nublados: Luz intensa, blanca y de bajo contraste.
- En condiciones de niebla: Intensidad media, blanca-azulada y de bajo contraste.



Dominando la Luz
Natural en Retratos

Las 3 Características Sobre Iluminación Natural Que Debes Conocer Para Lograr Mejores Retratos

Gracias a lo asequibles que se han hecho accesorios como **flashes**, paraguas, **softboxes**, **reflectores** y demás, es posible que hayamos dejado de lado a la que hasta ahora era el elemento esencial en nuestras fotografías, especialmente retratos. Estoy hablando, por supuesto, de **la luz natural**.

Sin duda, son accesorios que resultan fundamentales para lograr grandes retratos, pero no debemos olvidar que la luz natural, como es lógico, nos ofrecerá resultados mucho más naturales y estéticos en nuestra fotografía de retrato. Eso sí, para ello deberemos conocer algunas características esenciales de la luz natural. ¿Quieres saber cuáles son?

La Intensidad

La primera diferencia entre iluminación artificial y natural es, por supuesto, la incapacidad de regular a nuestro antojo la intensidad de la luz, así que tenemos que buscar algunos trucos para adaptarla a nuestro propósito.

Piensa en un día soleado, la luz directa del sol se hace muy dura

y origina fuertes contrastes que no resultan apropiados en la fotografía de retrato (fotografía superior izquierda). ¿Qué podemos hacer?

- Busca una zona de sombra, por ejemplo, bajo un árbol, porche, edificio, etc.
- Logra crear esa sombra, o zona de menor intensidad con una tela, difusor, etc. En la imagen superior derecha puedes ver cómo un difusor ha permitido evitar esos fuertes contrastes.

Como es lógico, si en lugar de un día soleado, tenemos suficientes nubes en el cielo, éstas harán de fantásticos difusores para la luz de nuestra escena. Es el modelo ideal de iluminación en exterior para retratos.

Aunque no te fíes, en función de la intensidad del sol y de que las nubes puedan no ser suficientemente densas, es posible que también en días nublados debas buscar sombras o crearlas. ¿Recuerdas el artículo en que te contábamos **cómo trabajar con un reflector 5 en 1 para reducir la intensidad de la luz del sol?**



El Color

Otra diferencia fundamental entre la iluminación natural y la artificial es, sin lugar a dudas, el color de la misma. La luz artificial de los flashes está regulada para ser una luz blanca a la que estamos muy acostumbrados y que resulta muy sencilla de interpretar por parte de nuestra cámara.

Sin embargo, cuando la luz es más fría, o más cálida (como es lo propio de la iluminación natural a lo largo de las distintas horas del día), o tiene tintes verdes, o magentas, o de otra dominante (por la presencia de un objeto que está rebotando la luz), la interpretación de los colores ya es más difícil.

Nuestros ojos son capaces de, dada una iluminación, adaptar nuestra percepción de los colores teniendo en cuenta dicha iluminación. Sin embargo, nuestras cámaras no, y por eso existen distintos modos de **balance de blancos**: soleado, nublado, sombra, tungsteno, fluorescente...

Habitualmente, la escena no es una de las típicas, sino que la presencia de vegetación, o de una pared, que están actuando también como emisores de iluminación a través de la luz que reflejan, hacen que no sea tan sencillo acertar fácilmente con el balance de blancos.

Es el caso de la escena superior, tomada en plena luz del día,

pero con una enorme pared amarilla a la derecha de los niños. Esta pared originaba, si no se tomaban las medidas oportunas (corrección del balance de blancos), como en la imagen superior izquierda, que la escena quedase impregnada de una excesiva y desagradable dominante amarilla.

Para salir airoso de estas situaciones te recomiendo algunos consejos:

- **Dispara en RAW** y así, aunque no hayas hecho una buena elección en el momento de la toma, podrás corregirlo sin miedo a pérdida de calidad en el procesado.



- Utiliza accesorios que te permitan ajustar adecuadamente el balance de blancos. Eso es, estoy hablando de las **tarjetas de grises**. ¿No sabes cómo se usan?

Es posible que optes por no balancear adecuadamente la imagen y lograr resultados distintos. En cualquier caso, sea cual sea tu intención, deberás tener en cuenta que el color de la luz natural varía, no es un blanco perfecto como el del flash y requiere nuestra atención. No lo olvides.

La Dirección

Si las diferencias anteriores eran obvias, ¿qué me dices de esta última?, ¿o acaso con iluminación natural eres capaz de mover el sol a tu antojo y la dirección del mismo con la misma facilidad con la que cambias de posición un softbox?

Claro, si con iluminación artificial el sujeto puede permanecer quieto y sólo requerimos el movimiento de los accesorios, con iluminación natural es el sujeto el que debe variar de posición, de situación en la escena y de dirección en su mirada para buscar que la iluminación sea la adecuada.

Resulta, por tanto, fundamental conocer de dónde procede la luz y cómo está actuando sobre el sujeto para situar a éste en el punto apropiado. A este respecto, déjame que te dé unos consejos.

- Salvo que la luz sea suave, no sitúes al sujeto de modo que la luz incida directamente sobre su cara. Esto le hará fruncir el ceño, estar incómodo, ser incapaz de abrir los ojos, etc. Por no hablar de que las sombras que se generen serán muy duras.
- Si además de la luz natural cuentas con un flash, o con un reflector, sitúa al sujeto de espaldas al sol y trata de iluminar su rostro con el reflector, o bien con el flash de relleno, para evitar que éste quede oscuro. O no apliques ninguno de estos dos accesorios si lo que buscas es una **silueta** o **contraluz**, como en la imagen de la derecha.
- Otro modelo que suele funcionar muy bien es situar al sujeto con el sol ligeramente en su espalda, pero nunca saliendo en la fotografía. Producirá destellos en su pelo y en la parte de la cara directamente iluminada que ofrecerán resultados muy satisfactorios.

Si dispones de tiempo suficiente y un sujeto voluntarioso, puedes, para preparar la toma, situarte



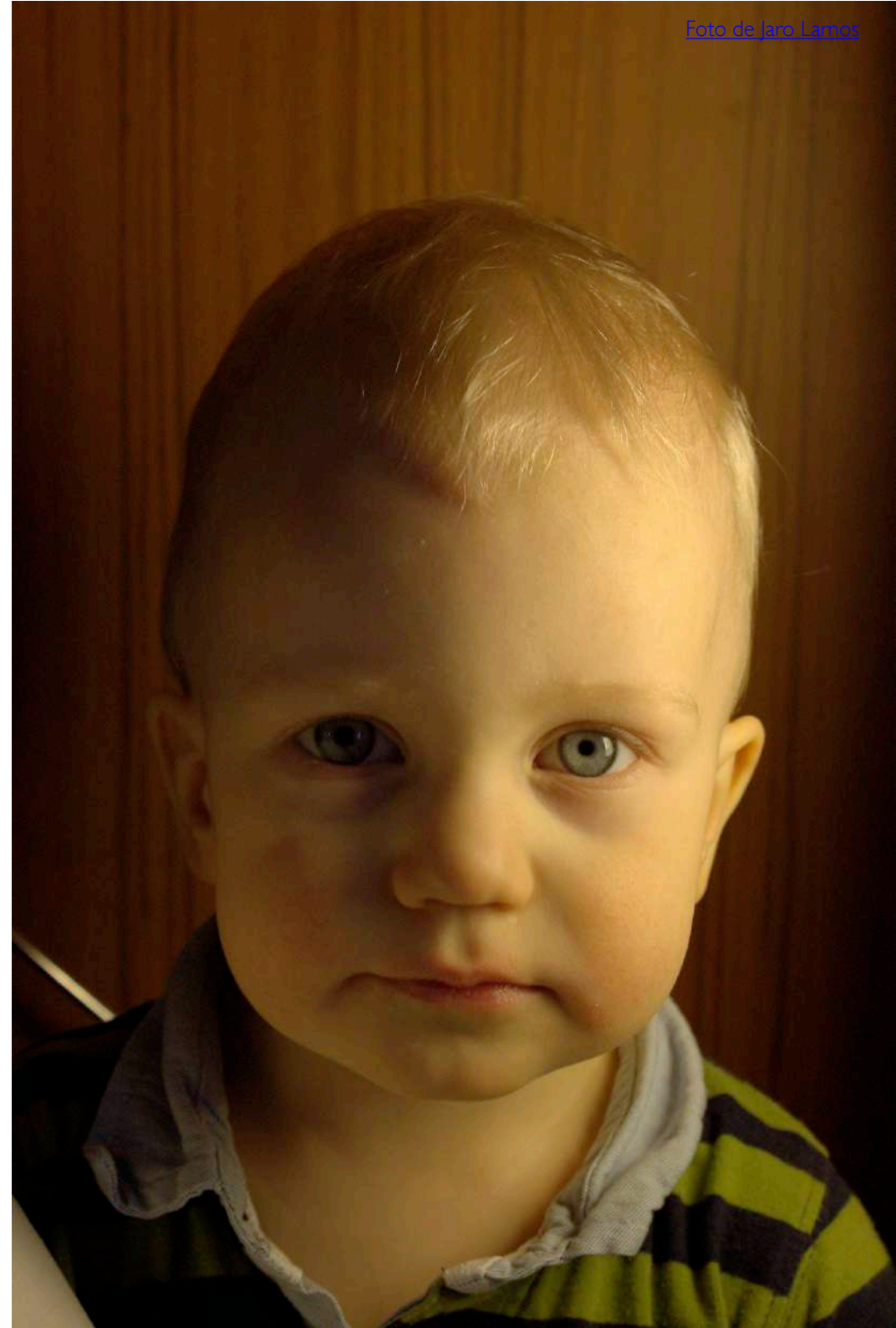
enfrente de él y realizar un giro de 360° a su alrededor, pidiéndole que rote sobre sí mismo para no dejar de mirarte en ningún momento.

A través de este ejercicio podrás observar cómo actúa la luz en cada posición y quedarte con aquella toma en la que la luz origina el resultado deseado.

La Luz Natural No Es Fácil, Pero Tienes Muchos Días Para Conocerla y Dominarla

Si la iluminación artificial no es sencilla y puedes controlar fácilmente cualquier ajuste, ¿qué esperabas, que la luz natural fuese más fácil cuando tienes mucho menos control sobre la misma?

Afortunadamente, cada día sale el sol, o lo intenta, y nos ofrece muchas posibilidades para aprender cómo se comporta y poder dominar la fotografía de retrato con iluminación natural. Así que ya sabes, manos a la obra.



Un Puñado de Buenos Trucos para Sacar Provecho a la Luz Natural



Un Puñado de Buenos Trucos para Sacarle Más Provecho a la Luz Natural

La luz natural es ese tipo de iluminación que nos proporciona la radiación solar. Pero también incluye la radiación difusa del cielo y, por supuesto, toda esta luz reflejada en objetos de la superficie terrestre.

La luz natural, por lo tanto, siempre está presente en nuestras fotos, aunque no siempre la aprovechemos, ya sea porque preferimos disparar con luz artificial o porque no sabemos cómo sacarle el máximo partido a la luz natural. ¡Allá van algunos consejos para poder aprovecharla al máximo en nuestras fotografías!

Cuanta Más Luz, Mejor

Sí, es cierto que en función del tipo de fotografía que quieras hacer, quizás no te interese tener mucha luz. Sea como sea, siempre deberías buscar el máximo de luz posible para el tipo de foto que quieras realizar. Piensa que siempre estarás a tiempo de suprimir algo de luz (por ejemplo, provocando la sombra). ¿Cuál es la mejor manera de conseguir el máximo de luz natural? Acercándote a los puntos de luz. Ahí la iluminación será más intensa aunque, si el sol no da directamente en aquella zona, seguirá siendo una iluminación suave. Así que si la fotografía que buscas hacer te lo permite, busca de dónde sale la luz natural que ilumina la

estancia y acércate lo máximo que puedas a esa fuente.

¿Qué pasa si quieres hacer fotografía con luz natural pero no dispones de mucha luz? Tanto si no dispones de luz porque te encuentras en una estancia oscura como si no son las horas más adecuadas para hacer las fotografías con luz natural, tienes varias opciones:

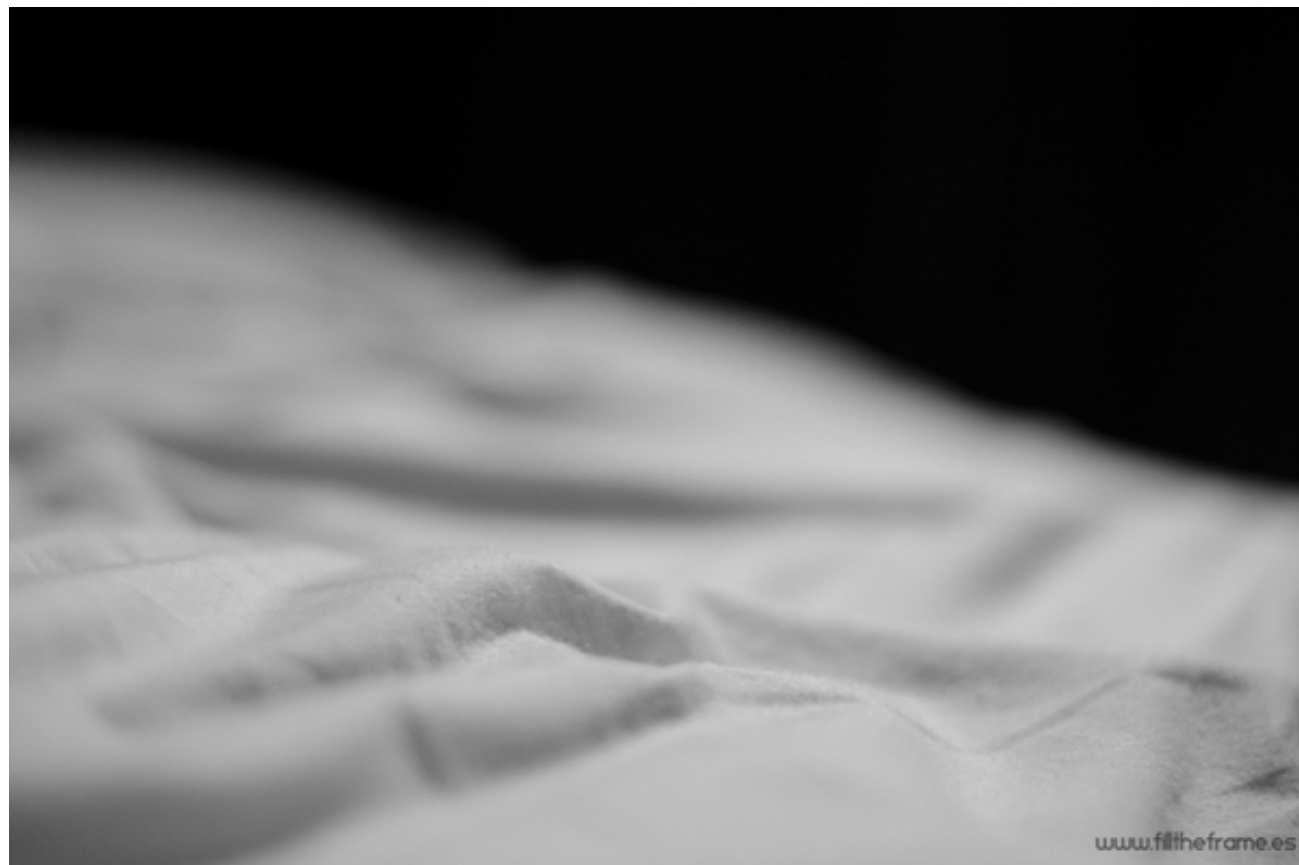
- Plantearse si puedes esperar a otro momento para realizar esa foto. Si se trata de una habitación oscura de por sí, no dispondrás de esta alternativa. Sin embargo, si el sitio donde quieres hacer las fotos está oscuro porque, por ejemplo, el sol ya se ha puesto; quizás tenga la opción de volver en otro momento y realizar aquella fotografía en mejores circunstancias lumínicas. Conocer cómo se comporta la luz en cada sitio en el que vayas a hacer fotografías es muy importante para, en el momento oportuno, poder sacarle el máximo provecho a la luz natural.
- Subir el iso y/o abrir diafragma. Con esto conseguirás que llegue más luz al sensor de tu cámara. Sin embargo, esto no puede interesarte si, por ejemplo, necesitas contar con una profundidad de campo grande para que toda la estancia quede enfocada o si deseas conseguir una imagen final limpia de ruido.
- El trípode, tu mejor amigo. Si el tipo de fotografía que quieres hacer te lo permite, quizás la mejor opción para realizar fotografía con luz natural en una estancia poco iluminada sea agarrar el trípode y bajar la velocidad de obturación todo lo necesario. De esta forma, conseguirás hacer la foto en aquel

momento y, además, podrás sacar imágenes con la profundidad de campo deseada y sin ruido producido por aumentar la sensibilidad ISO. Aun así, no hace falta decir que si estamos hablando de retratos, fotografía a animales o cualquier disciplina fotográfica que incluya seres vivos, será inviable hacer este tipo de fotos con el trípode, pues seguramente nuestro sujeto principal acabe saliendo trepidado.

Luz Natural no es Igual a Luz Incontrolable

El hecho de que no seamos nosotros los que coloquemos la luz natural no significa que no seamos capaces de controlarla. Es cierto que no podemos controlarla completamente, pero sí podemos intentar jugar un poco con ella sin dejamos una gran cantidad de dinero por el camino.

- Difusores. ¿Tienes un rayo de sol que quieres convertir en una luz más suave? Prueba con un folio, una tela blan-



ca, un poco de papel de seda...

- **Reflectores.** Una buena cartulina o incluso el papel de plata te pueden ayudar a dirigir la luz natural hacia donde más te interese.
- Hacer sombras para introducirlas en tu composición. Realmente puedes conseguir sombras llamativas con muchos de los elementos que tengas por casa. Una buena idea puede ser agarrar un

cartón o una cartulina y hacerle cortes para que la luz pase a través de ellos y genere formas interesantes.

- Luces de colores. ¿Estás haciendo fotos delante de una ventana pero quieres conseguir que la luz que te llegue sea de un color concreto? Prueba con papeles de colores. Hazte con un poco de cinta adhesiva y forra los cristales de la ventana con ellos para conseguir

colorear la luz natural de la estancia.

- Luz secundaria. A veces pensamos que únicamente podemos hacer fotografía “sólo” con luz natural o “sólo” con luz artificial. ¿Qué tal si mezclamos ambos tipos de iluminación? Esto nos puede ayudar a darle más profundidad a la foto, a reducir posibles sombras que se generen y no nos interesen...

Planifica tus Fotos

Sea como sea, lo importante si quieres utilizar la luz natural es que planifiques bien la sesión fotográfica porque la luz natural es muy cambiante. No hay la misma luz en verano que en invierno. Tampoco por la mañana, al mediodía o por la tarde. Así que primero de todo, y siempre que te sea posible, visita y estu-

dia el sitio en el que quieres hacer las fotografías para saber con qué te vas a encontrar.

Por ejemplo, si vas a utilizar la luz natural en exteriores, puedes dedicarte a buscar sombras que te puedan cobijar y ofrecerte distintas iluminaciones. Ya sabemos que la luz del sol directa es mucho más dura que la indirecta, así que si lo que buscas es una iluminación sin sombras muy definidas y más homogénea, disparar directamente en la sombra puede ser la mejor solución.

Vigila, también, la previsión meteorológica pues, por ejemplo, un día nublado te proporcionará una luz más suave y uniforme que uno soleado. Por otro lado, si vas a realizar retratos, ten en cuenta las poses de tu modelo. Es posible que tenga que forzar ciertas posturas para quedar iluminado/a de la manera que más te interese. Estate muy atento a que estas posturas sean naturales y sobre todo, a que no produzcan sombras que puedan no ser bonitas.



Dominando la Luz Natural. También dentro de Casa



Dominando la luz natural, también dentro de casa

Desde dzoom ya hemos hablado alguna vez sobre la opción de [hacer fotos a tu casa](#). Pero hoy no vamos a hablar de eso, nos vamos a olvidar de hacer fotos A nuestra casa para centrarnos en hacer fotos EN nuestra casa.

Y es que, como ya sabemos, no es necesario en absoluto irse muy lejos para tomar las mejores fotografías. A veces, con saber mirar de una manera distinta aquello que tenemos olvidado por verlo cada día, es suficiente. Además, como veremos a lo largo del capítulo, nuestra propia casa puede convertirse en el mejor sitio para hacer según qué fotos.

Lo Primero y Más Importante: Busca la Luz

Es muy importante que dispongas de la cantidad de luz necesaria para la foto-

grafía que quieras tomar. Por eso:

Si quieres disparar con luz natural, acércate a las ventanas. Si la luz del sol no entra directamente por ellas, te proporcionarán una iluminación suave y natural, muy agradable. Aprovecha las horas de más luz (al mediodía) y asegúrate, sobre todo si vas a realizar una sesión de fotos un poco larga, de que no te quedarás, con el paso de las horas, sin esa luz natural que quieres utilizar. Sin embargo, debes tener en cuenta una cosa: **la luz natural es del todo incontrolable** (aunque podemos modificarla un poco con reflectores o difusores), así que nunca sabrás con exactitud si podrás disponer de ella, en qué cantidad y durante cuánto tiempo. ¡Piensa que una simple nube puede estropear el plan fotográfico!

Si quieres usar luz artificial. Evidentemente la mejor opción sería utilizar focos o flashes de mano para iluminar adecuadamente aquello que queramos fotografiar. Sin embargo, existe una opción que está al alcance de todo el mundo: utili-

zar las lámparas de casa. Evidentemente nos darán un poco menos de libertad pues su potencia es limitada, entre otras razones. Pero nos pueden ser la mar de útiles si sabemos cómo y cuándo usarlas. Eso sí: asegúrate de que, si decides utilizar más de una lámpara, sus bombillas sean idénticas. Si iluminamos un sujeto con dos bombillas cuya luz tenga **temperaturas de color** distintas, puede darnos como resultado una fotografía que no nos guste y que sea imposible de arreglar incluso con el balance de blancos.

Desde luego, no podemos olvidar que también existe la opción de iluminar tu escena con una mezcla de luz natural y luz artificial y que esta opción nos puede llegar a regalar fotos con una iluminación que, imitada de manera artificial, podría llegar a proceder de un esquema de luces muy complejo.

Cada Casa es un Mundo

Las casas en las que vivimos retratan

a la perfección cómo son las personas que en ellas residen. Por ello, puede ser un buen ejercicio fotográfico ver nuestra casa en esta clave. Lo que más te ayudará en este aspecto será el hecho de prestar especial atención a los detalles de tu casa: rincones con una luz especial, figuritas y recuerdos, muebles con texturas caprichosas... Todo puede convertirse en un buen motivo fotográfico y si quieres hacer fotos en casa, lo primero que tienes que hacer es mirarlo todo con ojos de fotógrafo. Sólo así podrás llegar a ver aquello que es realmente interesante de fotografiar.

Pero no todo lo fotografiable de una casa son los objetos o espacios que la forman, en todas las casas hay seres vivos. ¿Quieres conseguir fotos de fauna y flora sin necesidad de quitarte el pijama? Mira a tu alrededor: si tienes [mascotas](#), te pueden llegar a regalar grandes fotos. Si este no es tu caso, siempre te quedará la opción de fotografiar las distintas [plantas](#) que puedas tener en tu casa. Incluso puedes ir a la búsqueda de pequeños [bichitos](#) que puedan esconderse en ellas:

moscas, hormigas, pulgones. A veces no se ven a simple vista, pero con un poco de creatividad, podremos encontrarlos y sacarles fotos interesantes.

Y puestos a mirar nuestra casa con unos ojos nuevos y frescos, ¿por qué no lo hacemos del todo y descubrimos una nueva manera de mirar aquello que ve-

mos cada día? [Intenta experimentar con la fotografía abstracta](#) en tu propia casa, será un buen ejercicio fotográfico, pues sin duda, llegar a abstractualizar aquello que tienes siempre delante de los ojos te regalará grandes fotografías.



Retratos a Familiares y Amigos

Si compartimos nuestra casa con otras personas, puede ser muy interesante practicar el arte del retrato con ellos. Seguramente no sean los mejores modelos del mundo, pero habrá confianza entre tú y ellos y, además, gracias al hecho de estar en su propia casa, estarán tranquilos y cómodos con lo que retratarlos terminará siendo más sencillo. Todo esto puede hacer que consigas grandes fotografías. Aprovecha las circunstancias: ¡ya no tienes excusa para no practicar la fotografía de retrato!



¿Y qué pasa si vivo solo? Siempre tendrás la opción del [auto-retrato](#) pero si lo que quieres es retratar otras personas seguro que puedes organizar alguna merienda en casa con amigos o familiares. Seguro que nadie se niega a ser modelo por un rato si a cambio, hay dulces o una cerveza 😊

Las Fotos que Sólo Podrás Hacer en tu Casa

Poder practicar fotografía en la tranquilidad de tu casa te dará una libertad que la calle o un estudio fotográfico alquilado no te darán: tendrás todo el tiempo del mundo y, aunque el espacio pueda ser un poco limitado, tendrás libertad de modificarlo según tus necesidades.

¿Debes mover una mesa para tener más espacio? ¡Adelante! ¿Tienes que poner el comedor patas arriba para conseguir esa escena que andas buscando? ¿Quién te lo impide? Evidentemente hacer fotos en casa tiene sus ventajas y sus inconvenientes, como ya hemos visto, pero hay algo que es indiscutible: hay fotos que sólo pueden tomarse en la tranquilidad e intimidad de tu casa.

A woman with reddish-brown hair in a braid, wearing a green off-the-shoulder top and a blue necklace, is smiling and working with wool in a rustic, dimly lit room. The background features a wall with hanging ropes and a wooden barrel. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the wool and the woman's features.

5 Esquemas de Iluminación
para Aprender a Trabajar
con Luz Natural

5 Esquemas De Iluminación Para Aprender A Trabajar Con La Luz Natural

Como sabes, una de las principales diferencias entre la iluminación natural y la de estudio es que la primera es mucho más difícil de modificar a tu antojo. Por lo que tienes que adaptarte tú y tu modelo, e incluso, utilizar elementos que puedan hacer más difusa la luz para conseguir la dirección, intensidad y tonalidad que desees en tus fotografías.

Por tanto, como con luz natural el que debe moverse es el fotógrafo y el sujeto retratado, el ejercicio que te propongo va a consistir en probar distintas posiciones frente a una ventana para ver cómo se comporta la luz.

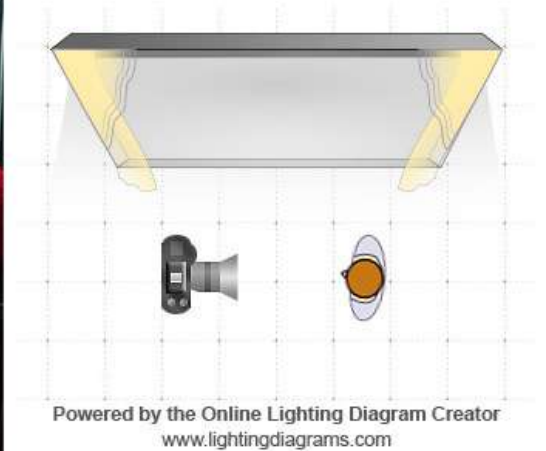
A continuación te muestro algunas de estas distribuciones para que imites en casa y puedas ver cómo actúa la luz.

Como deducirás de los parámetros de configuración, yo no lo hice con una ventana especialmente grande, ni en un día muy luminoso. No obstante, no es problema. Si tu situación es similar, sólo será cuestión de elevar la **sensibilidad ISO** de tu cámara para lograr una correcta exposición, ya sabes. El objeto no es lograr imágenes perfectas y libres de ruido, sino observar los resultados que ofrecen las distintas opciones de iluminación.

Posición #1: Iluminación Lateral Y Fotografía de Frente



85mm - f/2.5 - 1/160 seg
ISO 2000



El primer esquema de iluminación es un clásico. Se sitúa al sujeto cerca de la ventana con sus hombros formando un ángulo de 90° con respecto a ésta.

El fotógrafo se sitúa en posición opuesta al sujeto y toma una imagen frontal de éste, que presenta una parte de la cara correctamente iluminada y la otra repleta de sombras.

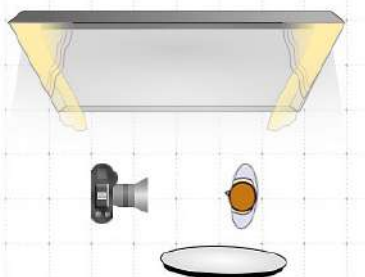
En función de lo pronunciadas que se desee que sean las sombras en el lado no iluminado, se puede variar la posición del sujeto, pasando de un ángulo 90° a un ángulo más reducido. Por

ejemplo, con ángulos de 60° o 45° conseguiríamos un rostro con una iluminación mucho más homogénea y sombras más suaves en la región no iluminada.

Posición #2: Iluminación Lateral Y Fotografía de Frente Con Reflector



85mm - f/2.5 - 1/160 seg
ISO 2000



Powered by the Online Lighting Diagram Creator
www.lightingdiagrams.com

Si no te gustan las sombras de la parte de la cara no iluminada por la ventana, existe una opción muy sencilla. Se trata de compensar esas sombras utilizando un **reflector** en el lado opuesto de la ventana.

Como puedes ver en la siguiente imagen, a pesar de estar compensadas las sombras con el reflector, aún se aprecia un poco más de sombras en la parte izquierda de la cara de la niña. En función de la intensidad de iluminación que se desee, bastará con acercar o separar el reflector.

Por supuesto, este comentario sobre la cercanía o lejanía del reflector como modo de incrementar la intensidad de la luz que refleja, es completamente válido también para la iluminación principal de la ventana.

Posición #3: Iluminación Lateral Y Fotografía de Perfil

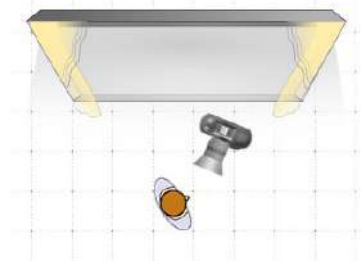
En este caso buscamos una fotografía de perfil, por lo que habrá que situarnos a un lado del sujeto y no de frente. Además, para evitar unas sombras demasiado pronunciadas en el lado no iluminado,

como comentábamos anteriormente, situaremos al modelo en un ángulo inferior a los 90°.

Es posible que no me haya explicado demasiado bien, así que mejor utilizamos un esquema, ¿te parece?

Ya sabes, si quieres sombras más pronunciadas busca que el sujeto se encuentre lo más perpendicular posible a la ventana, mientras que si lo que deseas es suavizar éstas, procura que los hombros del sujeto se sitúen en una posición más paralela a la ventana.

85mm - f/2.8 - 1/80 seg
ISO 1250



Powered by the Online Lighting Diagram Creator
www.lightingdiagrams.com



Posición #4: Iluminación Lateral Y Fotografía de Perfil Con Reflector

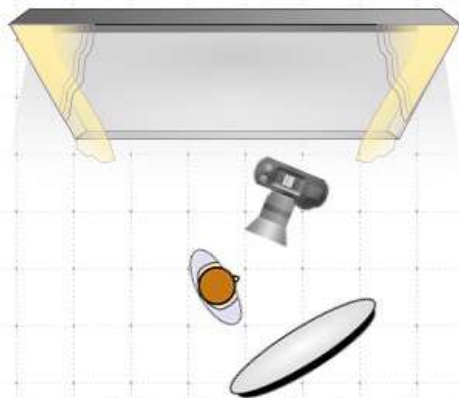
Como puedes imaginar, la siguiente posición que te voy a recomendar es idéntica a esta última, pero con el reflector corrigiendo las sombras creadas en el perfil no iluminado.

Veamos el esquema al que me refiero y también, por supuesto, el resultado logrado.

Como decíamos en la posición #2, en función de la intensidad de la luz reflejada que desees deberás ubicar el reflector más cerca o lejos del modelo.

85mm - f/2.8 - 1/80 seg

ISO 1250



Powered by the Online Lighting Diagram Creator
www.lightingdiagrams.com



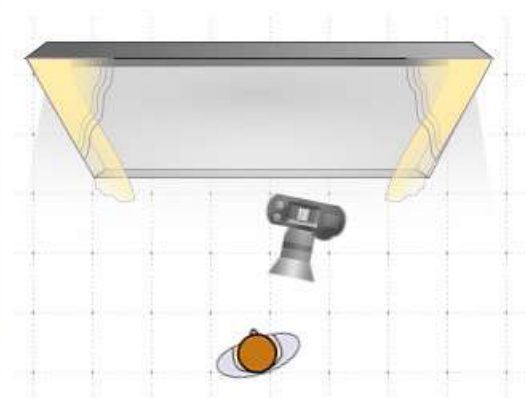
Posición #5: Iluminación Frontal Y Fotografía de Frente

Se trata de una toma en la que el sujeto se sitúa de frente a la ventana y el fotógrafo toma su rostro también de frente a éste, o bien ligeramente ladeado para no tapan la luz de la fuente.

En este caso, la modelo fue "poco disciplinada" y giró ligeramente la cabeza, por lo que se aprecia una ligera sombra en su lado izquierdo de la cara, aunque el plano que se pretendía era completamente frontal. No obstante, permite ilustrar las variantes que se pueden lograr con un pequeño giro de cabeza del sujeto (de ser más pronunciado este giro, nos situaríamos en alguna de las posiciones anteriores).

85mm - f/2.5 - 1/60 seg

ISO 1600



Powered by the Online Lighting Diagram Creator
www.lightingdiagrams.com



Fotografías Sublimes y Luz Natural: El Ejemplo de la Cucharina Mágica



Fotografías Sublimes y Luz Natural: El Ejemplo de La Cucharina Mágica

En la era de Internet y del acceso ilimitado a todo tipo de contenidos, fotografías incluidas, es habitual toparse con multitud de fotografías que podríamos pensar que son obra de profesionales y cuya calidad nunca podremos alcanzar. Sobre todo, si llevamos poco tiempo en este mundillo de la fotografía, o si aunque llevemos ya tiempo tenemos la sensación de que no avanzamos. También podemos pensar que no disponemos del equipo necesario para tomarlas (cámaras, objetivos, accesorios de iluminación, etc.), o cualquier otra justificación de por qué no hacemos mejores fotos.

Permíteme que te diga que estás equivocado. Al alcance de tu mano hay fotografías de muchísima más calidad de lo que piensas, sólo hace falta que te lo creas y te esmeres en conseguirlas. Por eso, hoy hemos invitado a dzoom a Noelia, la asturiana que está detrás de [La Cucharina Mágica](#),

[gica](#), una interesantísima web culinaria que destaca, no sólo por sus recetas y consejos gastronómicos, sino también por sus fantásticas fotografías para ilustrar cada uno de los platos.

Hablaremos con Noelia sobre su formación en el campo de la fotografía, su equipo y accesorios, los elementos que utiliza como atrezzo en muchas de sus fotografías, cómo afronta y prepara cada toma... ¿Quieres conocerla?

¿Quién Hay Detrás De La Cucharina Mágica YCuál Es Su Relación Con la Fotografía?

dzoom: Hola Noelia, en tu blog te presentas del siguiente modo:

Me llamo Noelia y en noviembre del 2012 comencé con la aventura de La Cucharina Mágica. Derecho de formación, RR.HH de profesión y cocinera de corazón. Así me podría definir ya que no soy profesional de la cocina, ni de la fotografía, ni de nada que

tenga que ver con este mundo, sin embargo, tengo más ilusión por este rincón del que podría explicar con palabras.

Pero cuando uno ve las fotos del blog tiene la sensación de que están hechas por una auténtica profesional. ¿Es cierto que no eres profesional?, ¿habrás hecho al menos algún curso?, ¿o llevarás mucho tiempo haciendo fotografía?

Noelia: Sé de fotografía mucho menos de lo que os pudierais imaginar. Controlo bien la velocidad y el enfoque, con eso doy luz y nitidez a las fotografías, resaltando en primer plano la receta. Hasta ahí llevo, pero para mis fotografías me sirve.

Empecé a hacer fotografía el día que abrí el blog, en noviembre del 2012, por aquel entonces aún disparaba en automático. No he hecho cursos, intenté hacer alguno online pero no tengo tiempo para seguirlos a diario, por lo que me fui guiando por los consejos de amigos aficionados a la fotografía y practicando mucho los fines de semana, que es el único momento

en que puedo fotografiar.

Creo que la técnica es muy importante, pero lo que realmente hace que una foto sea bonita es lo que sale en ella, el encuadre, la ambientación de la escena, etc. No hay que obsesionarse con tecnicismos.

El Equipo: La Cámara y El/Los Objetivo/s Que Utilizas

dzoom: Puede que no seas una profesional, pero ¿qué me dices del equipo que utilizas para las fotografías?, por la calidad de imagen en muchas de ellas estoy seguro de que tienes al menos un gran objetivo. ¿Es así?

Noelia: La cámara es una Canon D1100, que según tengo entendido es de una calidad media. Y me la regalaron hace unos años. En lo que sí que he invertido es en el objetivo. Hago las fotos el fin de semana en la terraza de casa, por lo que el mal tiempo suponía que a veces me quedaba sin post. Pregunté a amigos y todos me aconsejaron [objetivos de apertura máxima a f/1.8](#), y resultó un gran descubrimiento. Hay un antes y un después en mis fotos desde la compra de este objetivo. Luego el cuerpo te pide más y he comprado un f/1.4. Ésa es toda la inversión que he realizado.



Los Modos De Disparo Que Más Utilizas

dzoom: En muchas de tus fotografías utilizas una [profundidad de campo](#) muy reducida como elemento para centrar la atención sobre el plato principal y conseguir que el resto de elementos de la composición contribuyan a la belleza de la fotografía, pero no hagan sombra al protagonista. Esto me hace pensar que trabajas fundamentalmente en [el modo de prioridad a la apertura \(A ó Av\)](#). ¿Es así?, ¿es este el modo en el que sueles trabajar?, ¿qué hay de los otros modos de disparo?, ¿los utilizas?

Noelia: Siempre disparo en Manual. Es cierto que cuando comencé con el blog, se me hacía duro manejar varios parámetros a la vez, por lo que muchas veces las fotos salían mal. Por eso opté por usar el modo Av (el equivalente de Canon al modo A en Nikon), fui practicando hasta sentirme cómoda y ver que por fin yo controlaba la cámara y no al revés. En ese momento pasé a Manual.

Aconsejo a los que empiecen a dar sus primeros pasos en la fotografía que lo hagan poco a poco, manejar una cámara en Manual, sin conocimientos previos, puede hacerse muy complicado y ocasionar que se pierda el interés por la fotografía, al verlo más difícil de lo que es realmente.



Accesorios Adicionales: Iluminación Artificial, Difusores, Disparadores...

dzoom: Todas las imágenes del blog también presentan una iluminación bastante cuidada, ¿cómo iluminas tus fotografías?, ¿cuentas con algún accesorio de tipo flash o iluminación continua?, ¿o por el contrario sólo utilizas iluminación natural?, ¿realizas las fotografías al aire libre?

Noelia: Las fotografías las hago en una pequeña terraza que tengo, completamente invadida de tabloncillos y cacharros del blog. La luz natural es fantástica, pero claro, dependo del buen tiempo y muchas veces se me ha ido volando la mitad de la decoración de la receta...



He intentado hacerlas en casa, tengo algún post en el interior, pero no tengo mucha luz y no estoy del todo contenta de cómo han salido.

Para evitar las sombras tengo una lámina forrada con papel albal ([para reflejar la luz](#)) y desde hace un par de meses uso trípode. Antes ponía un pie de maceta para sujetar la

cámara. Ése es mi gran equipo de fotografía, dicen que es un hobby muy caro, pero no siempre hay que tener lo mejor en todo, sirven también apaños caseros.

Complementos Y Utensilios de Atrezzo Para Tus Fotos

dzoom: Otro aspecto fabuloso de tus fotos son los fondos, platos, cubiertos y otros elementos que a modo de atrezzo utilizas en tus fotografías. ¿Tienes un amplio repertorio?, ¿cuántas superficies y fondos diferentes utilizas?, ¿qué hay de la vajilla: tienes muchos elementos entre los que conjugar?

Noelia: El tema del atrezzo se ha convertido en un vicio para mí. Me encanta ir al rastro o a los mercados de los pueblos en busca de cacharros que para la mayoría son basura, pero para mí supone el hallazgo de verdaderas joyas.



Los fondos los consigo con tabloncitos pintados. El que más me gusta y que uso casi para todo últimamente, lo encontré en un contenedor de basura de una obra. Es perfecto para dar el toque rústico que muchos platos piden.

No es necesario gastar mucho dinero para que las fotos queden bonitas y tampoco para tener variedad de escenarios. Eso sí, lo que se necesita es espacio en casa, o como en mi caso, una pequeña terraza y un gran trastero.

La Composición Y Los Distintos Ángulos y Encuadres

dzoom: La composición de los objetos que incluyes en tus fotografías parece francamente cuidada. ¿Cómo se te ocurren esas composiciones?, ¿tienes algún tipo de patrón que tratas de seguir en tus composiciones?. ¿Qué hay de los ángulos utilizados?, acostumbras a realizar [una toma cenital y otra normal](#), ¿existe algún otro ángulo con el que también experimentes?

Noelia: Nunca lo hubiera pensado, pero fotografiar es muy parecido a pintar, algo que yo hice durante muchos años. Coloco el escenario, veo qué le pega a cada receta y luego voy moviendo todo hasta encontrar la mejor foto. Para esto no hay secretos, es ver qué pide la receta, desde dónde puedes





dar más protagonismo al plato, cómo se representa mejor la escena y poco a poco sale solo.

La Preparación De Cada Toma

dzoom: Cada una de las fotografías que ofreces en el blog no dejan al azar la inclusión y posición de ninguno de los elementos de la composición, ¿es cierto verdad?. ¿Cuánto tiempo dedicas a cada toma?, ¿cómo haces para saber cómo colocar cada objeto?, ¿realizas varias tomas con distintas distribuciones antes de decantarte por una u otra imagen para tus artículos?

Noelia: Esto es lo que más me cuesta últimamente. Quiero que en mis fotografías no sólo haya comida, también tienen que contar la historia del plato, de cada receta. No es lo mismo fotografiar un plato tradicional asturiano, que un postre de la Provenza francesa, o unos Dim Sum chinos.

La Edición de Las Fotografías

dzoom: Por bien que salgan las fotos de la cámara, estoy seguro de que algo de tiempo dedicas a su procesado, ¿a que sí?. ¿Podrías decimos que software de procesado utilizas?, ¿qué ajustes acostumbras a realizar?, ¿y el tiempo que sueles dedicar

a la edición de cada fotografía?

Noelia: No cabe duda que la edición es muy importante, sobre todo si no tienes equipo de iluminación como yo. Al principio me fijaba mucho en otros blog y quería poner filtros y cosas más sofisticadas, pero no fui capaz de aprender sola a hacerlo, fue lo mejor, ya que así comencé a tener mi propio estilo de edición.

No hay que olvidar que mis fotografías son de cocina y eso es lo que tiene que verse, algo que apetezca comer, por lo que la edición debe ser sutil. He visto fotos tan editadas que la comida parece plástico y creo que no es atractivo, en la edición menos es más.

El primer programa que usé, o más bien intenté usar, fue Photoshop. Sin embargo, no me pareció muy intuitivo para un autodidacta. Así que me pasé a Lightroom, con el que estoy encantada. Tiene los ajustes que necesito para las fotos, es sencillo de manejar y me permite copiar la edición de unas fotos a otras, lo que simplifica muchísimo el trabajo.





Los Mejores Consejos para Sacar el Máximo
Partido a las Sombras en tus Fotos

II Consejos e Ideas para Sacar el Máximo Provecho a las Sombras en tus Fotos

La luz es el elemento más importante de la fotografía pero hay otro elemento que siempre estará presente en las imágenes: la sombra. Hay sombras indeseadas, que nos despistan del motivo central de nuestra fotografía, hay sombras que se generan por culpa de una mala iluminación o de una iluminación mal planificada. Pero el de las sombras es, en realidad, un mundo fascinante que nos puede ayudar muchísimo en nuestras fotografías. ¿Quieres saber cómo sacar el máximo partido a las sombras de tus fotografías?

Puedes Usar Sombras Como Parte de la Composición

Las sombras nos pueden ayudar en la composición de nuestras fotografías pues no se trata de algo negativo sino de algo que, si se usa bien, también puede tener su propia fuerza visual. Así pues, hay principalmente tres maneras de usar las sombras para mejorar las composiciones de tus fotografías:

- Llenar espacios en blanco. Las sombras en sí mismas rellenan espacio que, de otra forma, quedaría vacío. Así pues, pueden ser perfectas para, por ejemplo, conseguir un fondo más interesante o con más personalidad o expresividad, ya sea proyectando en él la sombra del sujeto principal de la imagen o mostrando la textura de su superficie. Cuando quieras llenar un espacio vacío, ¡proyecta una sombra en él!
- Guiar la mirada del que vea la foto. Las sombras pueden terminar generando líneas o patrones que guíen la mirada del observador hacia algún punto concreto de la fotografía. Esto será especialmente evidente en la fotografía urbana o en la de arquitectura, donde elementos como por ejemplo las barandillas pueden ayudarte a conseguir estos efectos.



- Equilibrar pesos visuales. Como ya vimos cuando hablamos de [los pesos visuales](#), las sombras también nos pueden ayudar en este aspecto pues, colocadas estratégicamente, pueden terminar de equilibrar la composición de una fotografía.

Puedes Usar Sombras Como Elemento Principal de la Imagen

Las sombras no son algo que, simplemente, aparece como consecuencia de la iluminación. También pueden llegar a convertirse en el elemento principal de nuestra fotografía si somos capaces de encontrar una sombra interesante y expresiva y además, sabemos sacarle provecho. ¿Quieres conseguir que una sombra sea la protagonista indiscutible de tu imagen? Cuatro ideas para conseguirlo:

- Las sombras misteriosas. Aquellas que no sabes a qué objeto pertenecen. Pueden ayudarte a llamar la atención de las personas que vean tus fotos pues adivinar qué es lo que proyecta esa sombra se convertirá en una especie de juego visual.
- Las sombras curiosas. Aquellas sombras que, por su distribución, su forma o su estructura puedan parecer curiosas fotográficamente. Seguro que



- tienes un montón de estas alrededor, sólo debes aprender a mirar “el lado oscuro” de las cosas.
 - Las sombras abstractas. Y es que si lo que buscas es hacer [fotografía abstracta](#), las sombras pueden ayudarte un montón. Sólo necesitarás saber colocarlas y encuadrarlas de manera que te sirvan para tus propósitos (en este caso, descontextualizar la foto. Es decir, que no se entienda lo que es el sujeto principal).
 - Los contraluces. Son otro tipo de sombra y de hecho, creo que es el tipo que más se presta a ser el elemento principal de una fotografía pues las siluetas suelen dar mucho juego. Si buscas siluetas, deberás cuidar mucho la iluminación que utilices, en este artículo te damos [cuatro posibles esquemas de luces para hacerlo](#).
- Por supuesto, hay infinidad de opciones

para conseguir que una simple sombra se convierta en el punto más importante de una fotografía. No te centres sólo en las opciones dadas en este capítulo y sal a descubrir las sombras más fotogénicas.

Puedes Usar Sombras Como Ayuda a la Expresión

Una sombra nos puede ayudar a terminar de darle expresividad a nuestras fotografías, pues hay sombras que son muy descriptivas. Por ejemplo, una buena sombra bien colocada nos puede aportar mucha profundidad en nuestra fotografía pues nos ayudará a separar el sujeto principal de nuestra imagen del fondo de la misma.

Las sombras también pueden ser unas muy buenas aliadas para explicar cómo es algo, como podría ser, por ejemplo, el caso de las texturas, que cuando se iluminan de manera adecuada, son descritas, precisamente, por sus sombras. Si no fuera por éstas, no tendríamos ma-

nera de conocer si la superficie de algo que aparezca en nuestra fotografía es liso o rugoso y muchas veces, esas texturas son, precisamente, las que hacen que una imagen se convierta en una buena fotografía.

Existe otra manera de servirnos de las sombras para ayudarnos a la hora de conseguir imágenes más expresivas y es el hecho de conocer cómo son las sombras en determinadas circunstancias para, así, poder simularlas. Por ejemplo, si sabemos cómo son las sombras en un día nublado (muy difusas), podemos aprovechar ese conocimiento para aplicarlo en nuestras imágenes y conseguir, por ejemplo, imágenes más melancólicas.



Puedes Usar Sombras que Son Consecuencia de la Iluminación

Sí, es cierto, todas las sombras del mundo siempre son la consecuencia de una iluminación, voy a concretar un poco más este punto. Hay iluminaciones que, por su naturaleza (su dureza, su posición respecto el sujeto a iluminar o, simplemente, porque tienen algún filtro que las modifica antes de llegar a iluminar aquello que nos interesa) provocan ciertas sombras más o menos atractivas.

Podríamos decir que la gracia de ciertas iluminaciones es, precisamente, las sombras que provocan. Estas sombras, además de ayudarnos a conocer sólo viendo la fotografía cómo era esa fuente de luz de la que disponíamos, pueden llegar a convertirse en una parte importante de la composición o, incluso, a llegar a robarle protagonismo a nues-

tro sujeto principal. En nuestras manos está el decidir si nos interesa hacerlo o no, el caso es que saber reconocer cuándo estas sombras nos pueden aportar un extra a nuestra fotografía y el saber sacarles el máximo provecho puede sernos muy útil a la hora de crear según qué imágenes.

La Mejor Manera de Conseguir Sombras...

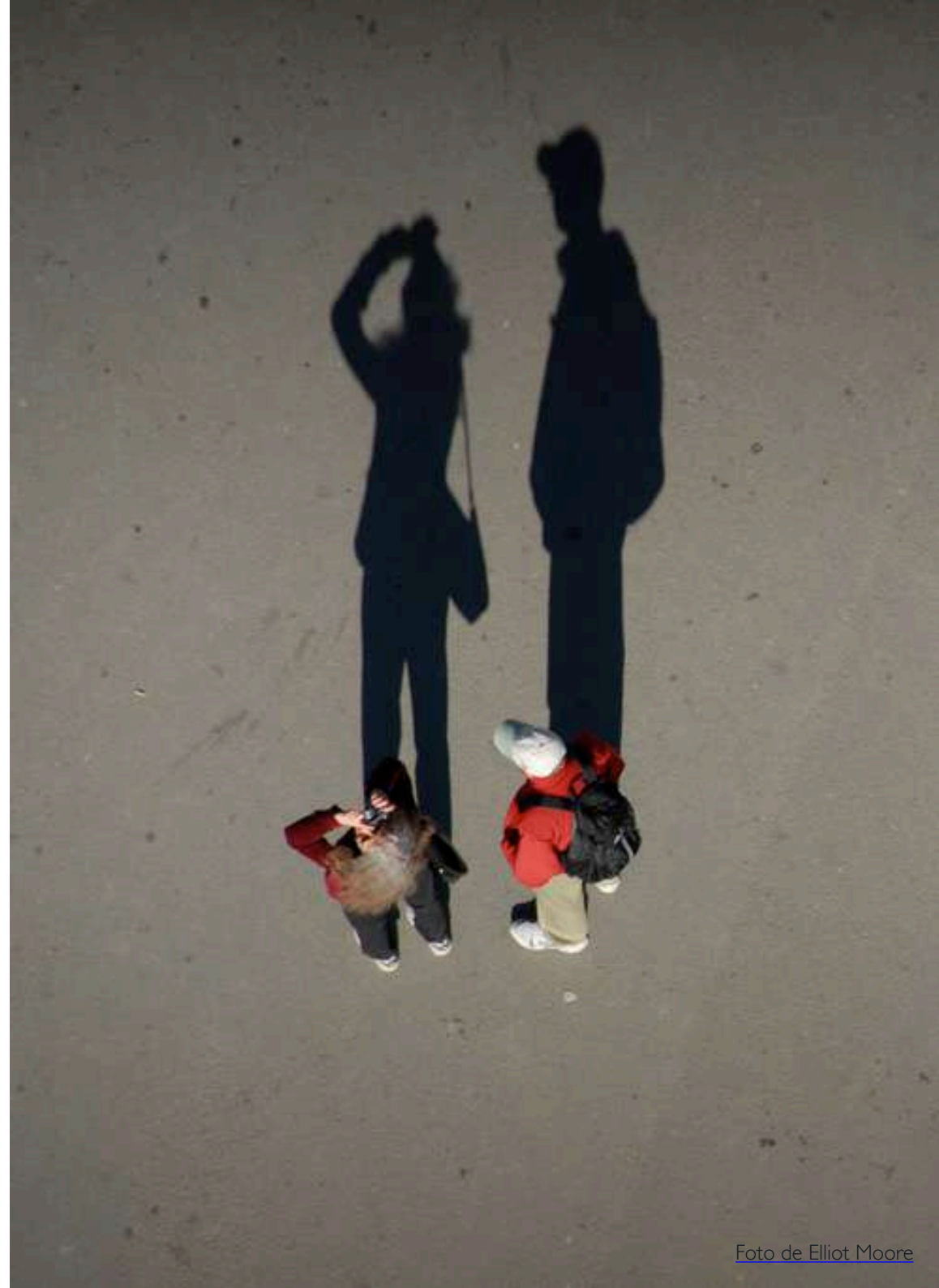
Evidentemente, la mejor manera de conseguir sombras es aprendiendo a encontrarlas mediante la iluminación y según la luz de la que dispongamos, podremos conseguirlas de una manera o de otra:

- Si dispones de una iluminación natural, deberás estar muy atento pues, seguramente, tus opciones para conseguir exactamente la luz que quieras estarán muy limita-



das. Antes de tomar la fotografía, observa bien cómo incide la iluminación que tienes en el sujeto que vas a fotografiar. Busca sombras cambiando de ángulo de visión o, si puedes, moviendo el sujeto en tu interés. Y, sobre todo, analiza tu situación lumínica para saber qué te espera (si hay nubes que puedan darte unas sombras más difusas, si se va a poner el sol o va a quedar tapado por algún otro elemento...).

- Si, por el contrario, vas a realizar tus fotografías con iluminación artificial, lo tienes más fácil pues tendrás más libertad de modificar la situación lumínica para adaptarla completamente a tus necesidades. ¿Quieres sombras? Huye de los difusores: la luz suave genera sombras, sí, pero pueden llegar a ser tan suaves que no puedas ni apreciarlas. Las luces duras y laterales son las mejores amigas de las sombras, ¡eres tú quien debe decidir si eso es lo que te interesa para tus imágenes o no!



eBook realizado a partir de los artículos de [dzoom](#) sobre iluminación fotográfica natural:

- [Las 3 Características Sobre Iluminación Natural Que Debes Conocer Para Lograr Mejores Retratos](#)
- [Un Puñado de Buenos Trucos para Sacarle Más Provecho a la Luz Natural](#)
- [5 Esquemas De Iluminación Para Aprender A Trabajar Con La Luz Natural](#)
- [Cómo Analizar y Entender la Luz Natural de la que Dispones para Conseguir Grandes Imágenes](#)
- [Todos Los Secretos Para Conseguir las Mejores Fotos ¡Sin Salir de Casa!](#)
- [Fotografías Sublimes A Tu Alcance: El Ejemplo de La Cucharina Mágica](#)


Y por supuesto en la [zona PREMIUM](#), encontrarás contenido exclusivo tanto en vídeo como en formato de libro electrónico. Te esperamos allí.



Imagen de Portada
Lizzie #265

por Peter McConnochie

2003-2015 dZoom, Pasión por la Fotografía

 En los contenidos propios de dZoom.

En vídeos y fotografías de terceros aplica la licencia de sus respectivos autores.