

## CAPÍTULO 6

### AUTORRETRATO

#### 1. EL ENCUADRE

<http://www.flickr.com/photos/zarajay/448446794/in/set-72157602589514822/> El encuadre es la parte más fácil, así que la abordaré primero.

Parte de la base de que estás usando un trípode. Tienes la cámara montada en el trípode y estás de pie o sentado frente a la cámara. Puedes disparar con el temporizador o usar un disparador remoto.

Si todavía no tienes un disparador remoto es hora que te hagas con uno.

A la hora de realizar el encuadre no tendrás demasiados problemas siempre y cuando se trate de un retrato en plano entero a plano medio corto (expliqué los distintos tipos de plano en retrato fotográfico en éste artículo). Además, es probable que te toque reencuadrar posteriormente con una herramienta de edición fotográfica como Photoshop para encuadrar correctamente la foto.



Para primeros planos o detalles el encuadre te costará un poco más, ya que cualquier mínimo movimiento te sacará de la foto.

Por eso, independientemente del tipo de plano que utilices, recuerda el siguiente consejo: pon un espejo detrás de la cámara, de modo que puedas ver reflejado el resultado de la foto que aparece en el LCD durante el disparo o después de disparar, según el tipo de cámara que tengas.

## 2. EL ENFOQUE

<http://www.flickr.com/photos/zarajay/1516027705/in/set-72157602589514822/> Si el encuadre te ha dado algún quebradero de cabeza, el enfoque te va a sacar de quicio completamente.



Y es que es relativamente normal que la cámara presente ciertos problemas a la hora de enfocar, con el consiguiente resultado de que no salga enfocado lo que tu quieras, o simplemente todo aparezca desenfocado en la foto.

Mucha gente hace fotos y fotos con la esperanza de que alguna sea salvable. Pero hay una serie de medidas que puedes aplicar para ahorrarte este método tan tedioso de prueba y error.

Estas son algunas de las opciones que puedes utilizar:

### 2.1. CIERRA EL DIAFRAGMA

Esta opción es la más sencilla, pero posiblemente la peor.

La clave de un buen retrato es centrar la atención en el punto de mayor interés (normalmente los ojos). Esto se consigue con diafragmas abiertos, o lo que es lo mismo, profundidades de campo pequeñas.

Cerrando el diafragma asegurarás que la parte enfocada en la fotografía sea mayor, con lo que aumentas la probabilidad de salir enfocado todo tú, pero perderás el poder compositivo que te otorga la profundidad de campo.

Pero si no quieres curarte en salud (y harás bien), el resto de opciones te serán muy útiles.

## 2.2. ENFOCA SOBRE UN OBJETO

Sitúa en la posición donde vayas a estar tú después un objeto que te permita enfocar la cámara para bloquear a continuación el enfoque pasando a enfoque manual.

Te servirá cualquier cosa como un muñeco de peluche o una almohada.

## 2.3. ENFOCA AL REVÉS

Lo que marca el enfoque es la distancia. Puedes coger la cámara desde el punto donde te vayas a poner tú y enfocar en la dirección donde vaya a estar situado el trípode.

La distancia entre el trípode y la posición donde vayas a estar es la misma que desde donde estés y el trípode. Fija el enfoque de ese modo y sitúa finalmente la cámara en el trípode.

## 2.4. EL MÉTODO DE LA CUERDA

Este mecanismo te permitirá trabajar con aperturas de diafragma grandes. Si quieres ajustar mucho el enfoque, puedes atar una cuerda a la cámara (por ejemplo en la base del trípode) y tensarla desde la cámara hasta tí.

La cuerda tensa te dará la distancia exacta entre la cámara y tú. Fíjate en esa medida y ajusta el enfoque de forma manual con el registro que hayas marcado con la cuerda.

## 2.5. AYÚDATE DE CINTA ADHESIVA

Si estás posando de pie, puedes hacer una marca en el suelo con cinta adhesiva. De este modo sabrás donde te tienes que colocar siempre, a la hora de jugar con el enfoque manual de tu cámara.

## 2.6. AYÚDATE DE UNA LUZ

Este es el método que me ha resultado más efectivo sin duda. Para ello necesitarás el disparador remoto.

Con la habitación a oscuras, ayúdate de una pequeña linterna para enfocar la parte del cuerpo que deseas enfocar, como por ejemplo un ojo.

El punto de luz ayudará a la cámara a enfocar, y el enfoque se realizará sobre el punto iluminado. Es un método que suele resultar bastante fiable y te permitirá hacer primeros planos o detalles con una precisión inimaginable.