

PDF Guía para complementar la comprensión del video

**-MASTER CLASS-
DISPARA EN MANUAL
EL TRIÁNGULO DE
EXPOSICIÓN**

La Madre inspirada



Paloma Avilés

La exposición es la cantidad de luz que entra en nuestra cámara hasta el sensor o carrete, y crea como consecuencia la imagen.

La exposición es un concepto básico de fotografía, ¡el más importante que debes entender!

MUCHA LUZ = SOBRE EXPOSICIÓN

POCA LUZ = SUB EXPOSICIÓN

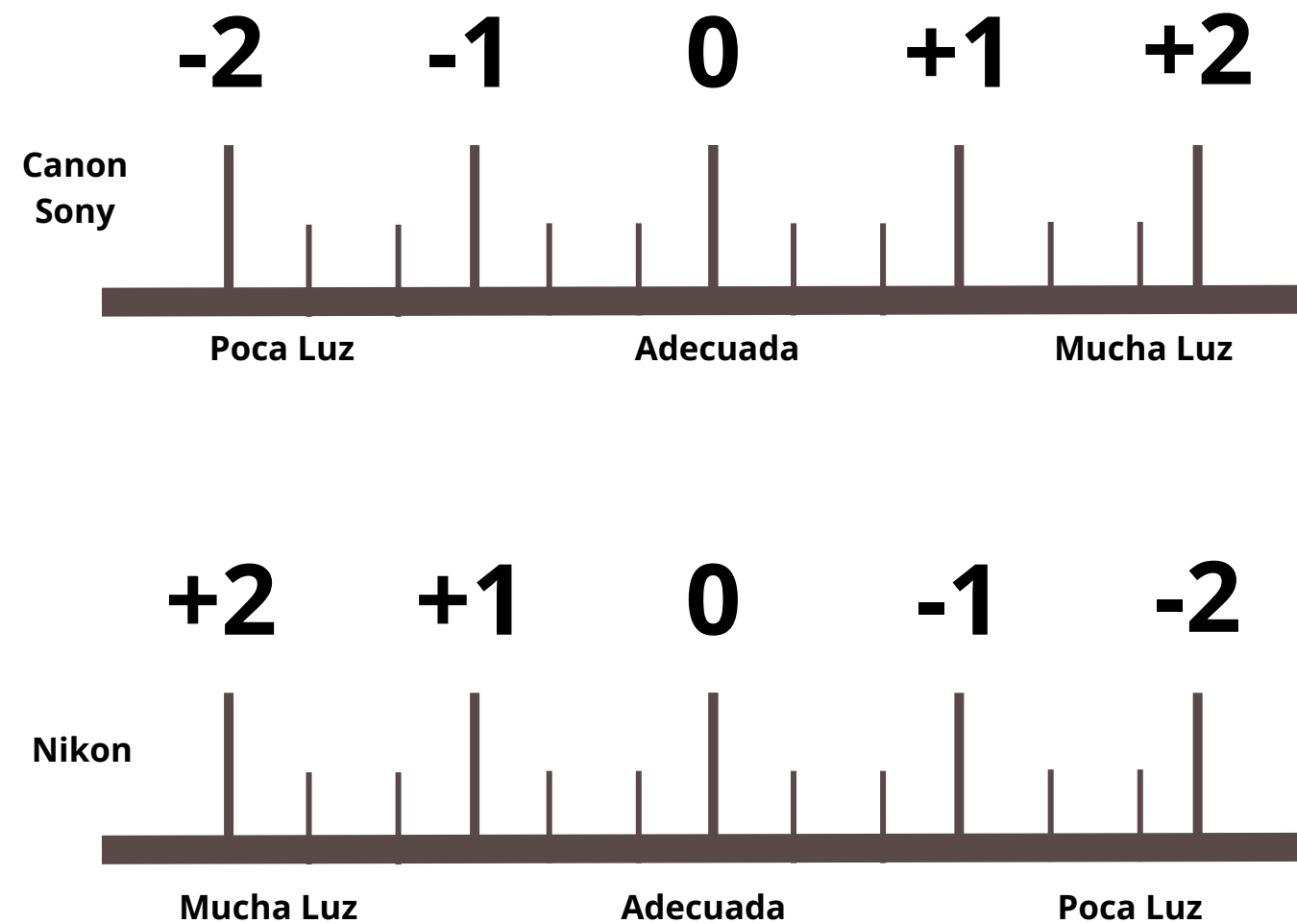


El visor de la cámara es el elemento que permite al fotógrafo ver la imagen que se va a capturar.

A través de él podremos ver también el fotómetro o exposímetro

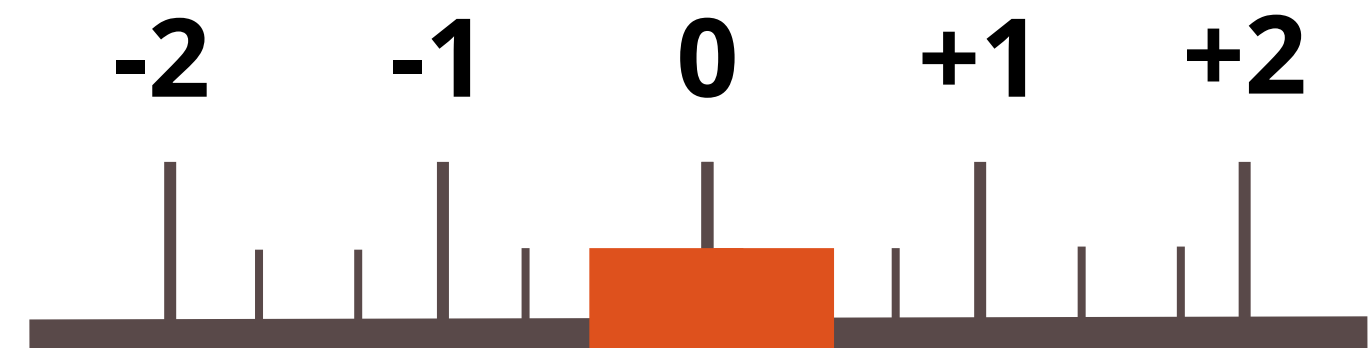


El fotómetro es el encargado de medir la cantidad de luz que llega hasta nuestro sensor

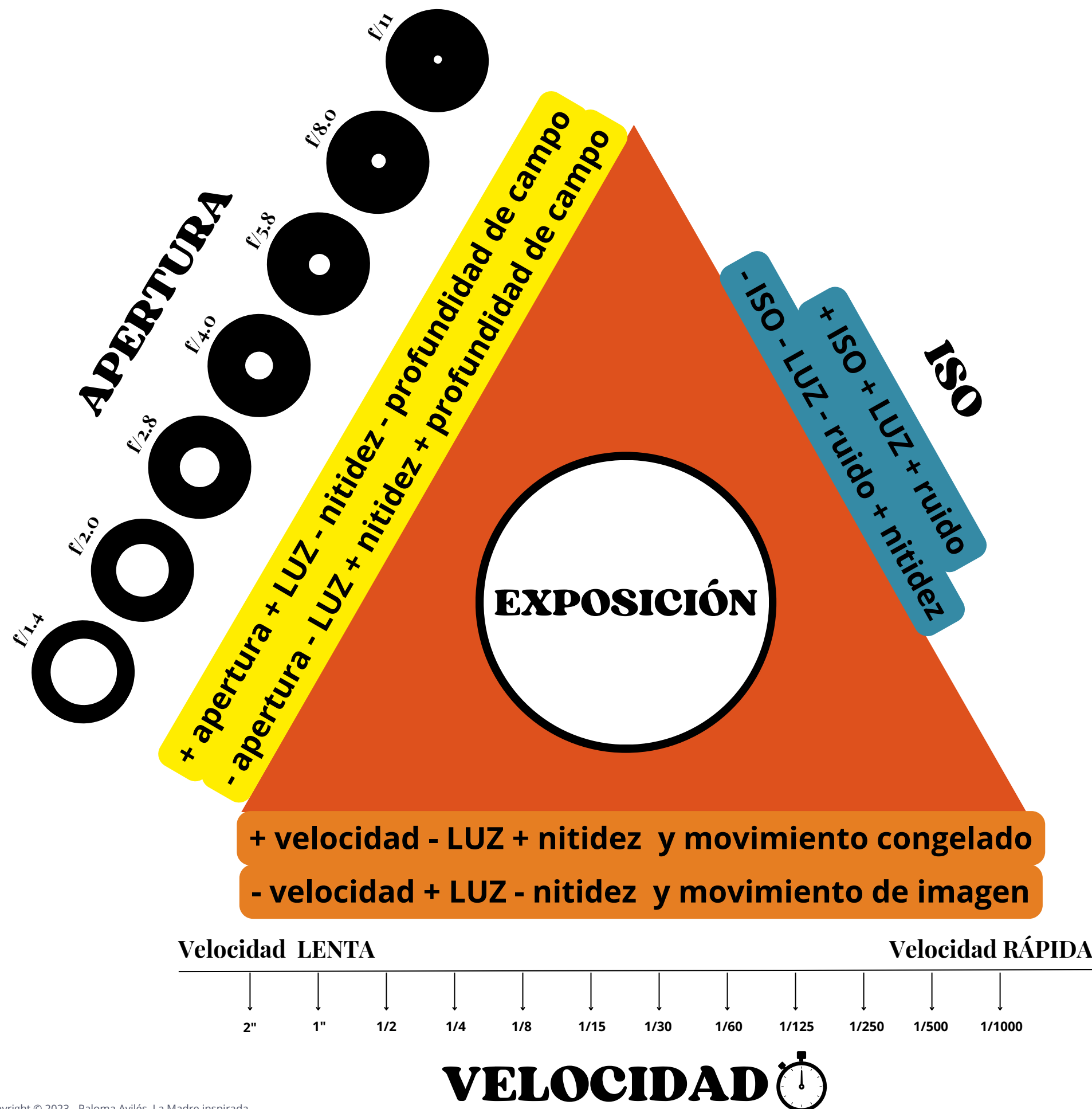


No necesariamente estar en el cero es igual a exposición correcta.

Depende del tipo de fotos que quieras obtener



Busca siempre la exposición a tu estilo de fotos, ¡esa es la correcta!

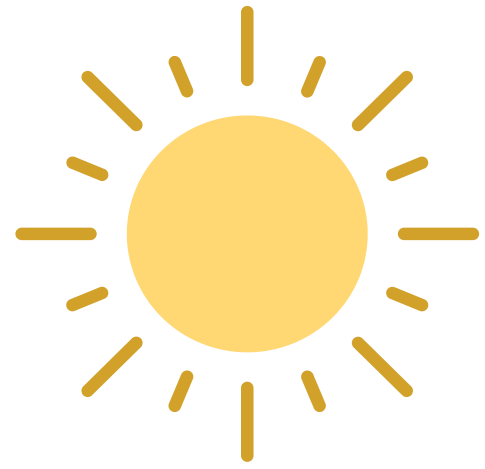


Para conseguir la exposición adecuada, tenemos que conocer como funcionan los tres elementos que forman el "Triángulo de exposición"

El triangulo de exposición nos explica que Apertura, Velocidad e ISO deben encontrar el equilibrio para conseguir la exposición adecuada para nuestra foto

Imprime y recorta, llévalo contigo hasta que te lo aprendas





+ APERTURA
+ LUZ

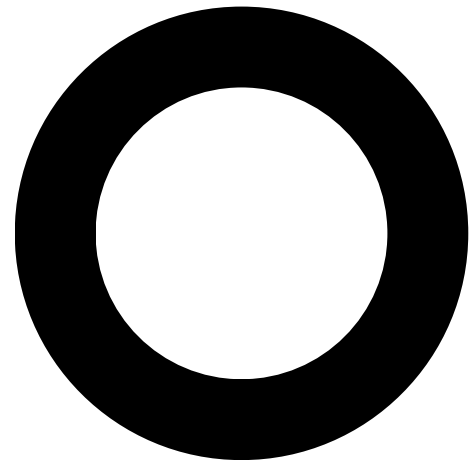


APERTURA
de diafragma

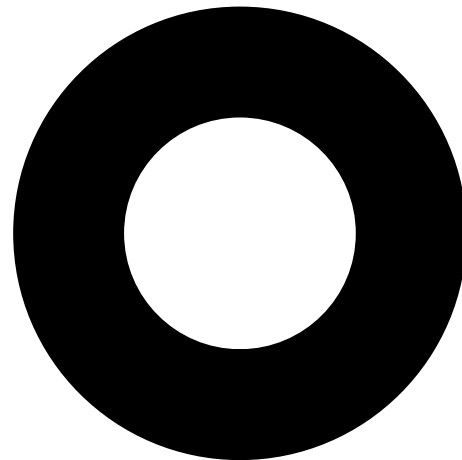


- APERTURA
- LUZ

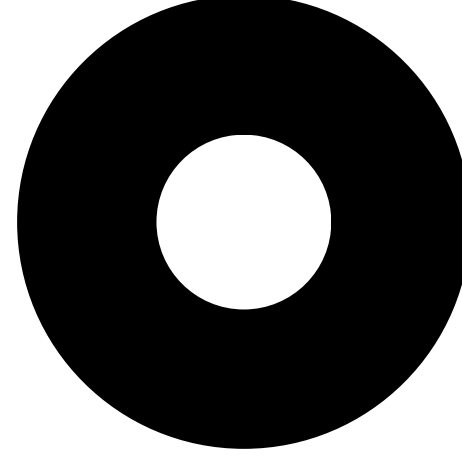
f/1.4



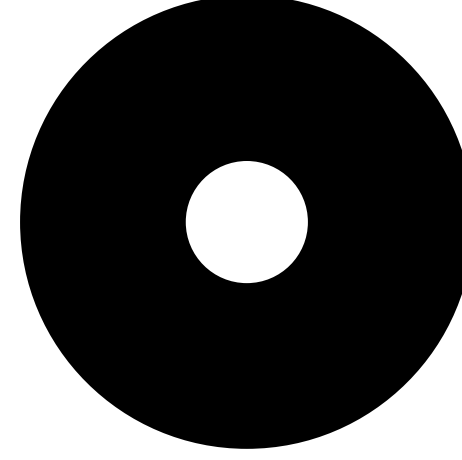
f/2.0



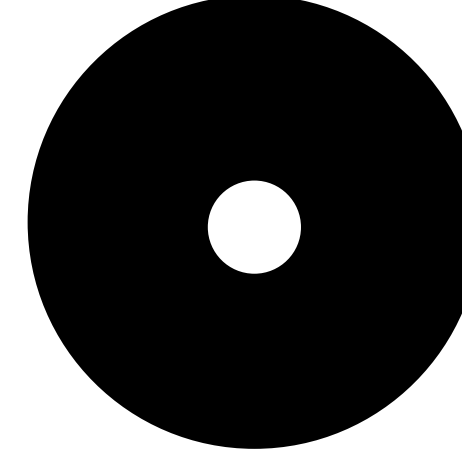
f/2.8



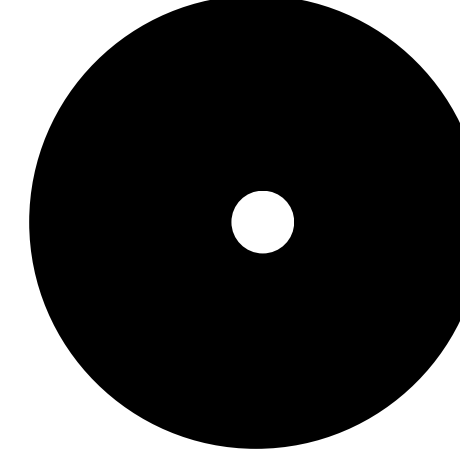
f/4.0



f/5.8



f/8.0



f/11



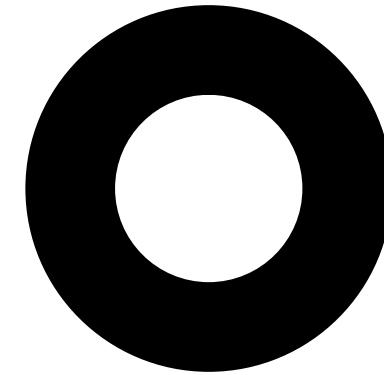
La apertura funciona como nuestras pupilas. Este elemento se encuentra en el objetivo. Es el "agujero" que controla la cantidad de luz que pasa a través de la lente hasta el sensor.

F = Pizza



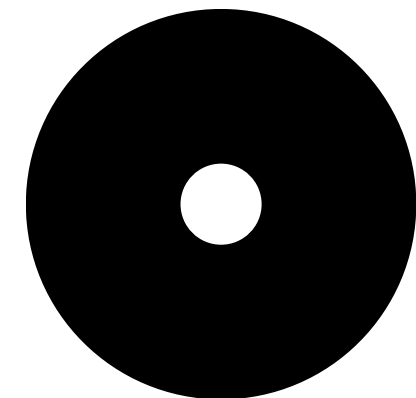
f/2.0 apertura grande

F2 = Pizza para dos personas
Trozos GRANDES



f/11 apertura pequeña

F11 = Pizza para 11 personas
Trozos PEQUEÑOS

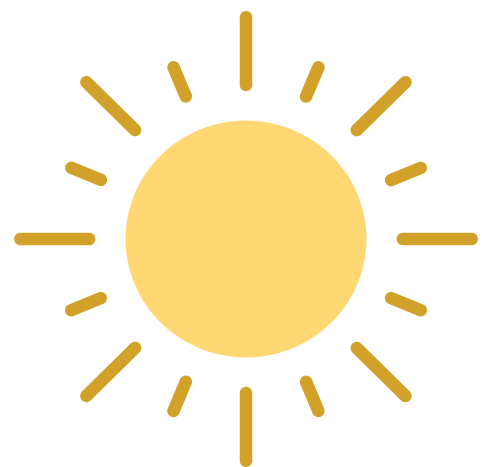


Truco para recordar

los tamaños de apertura

Nº pequeño = apertura grande + luz

Nº grande = apertura pequeña - luz



+ APERTURA
+ LUZ

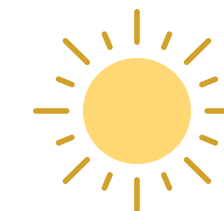
- Profundidad
de campo



Poca proporción del total de la imagen
enfocada = efecto BOKEH!!
Puede haber menos nitidez



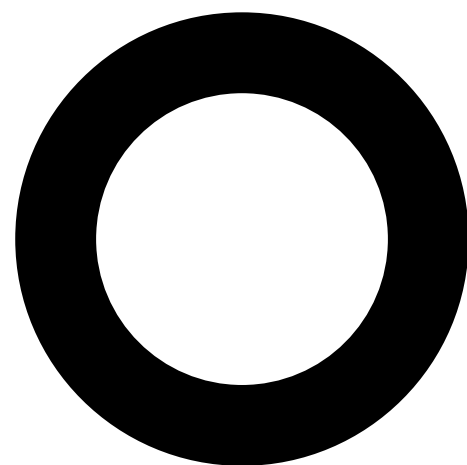
Más proporción de la imagen enfocada
Pueden captarse mas detalles, habrá más nitidez



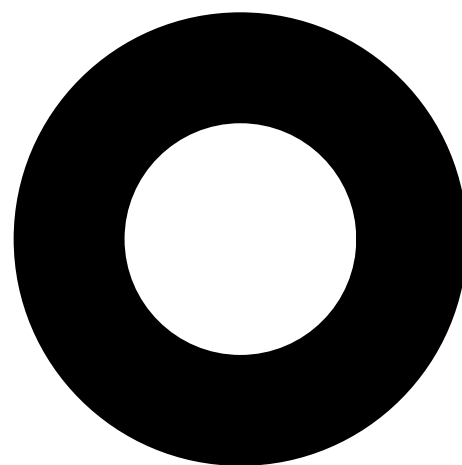
- APERTURA
- LUZ

+ Profundidad
de campo

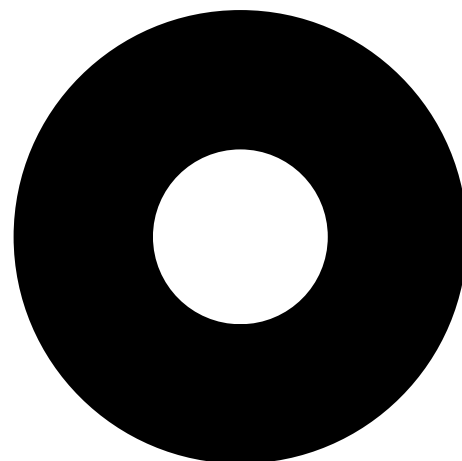
f/1.4



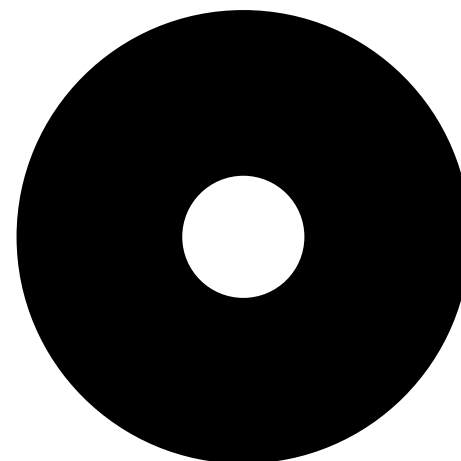
f/2.0



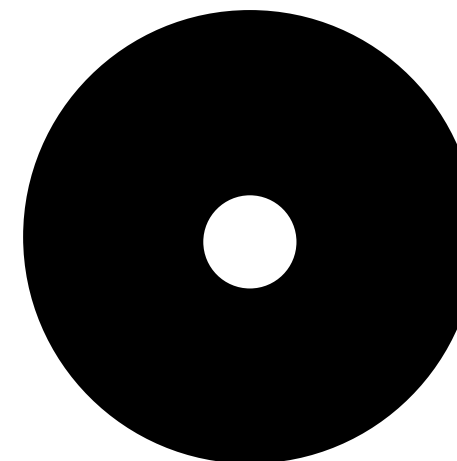
f/2.8



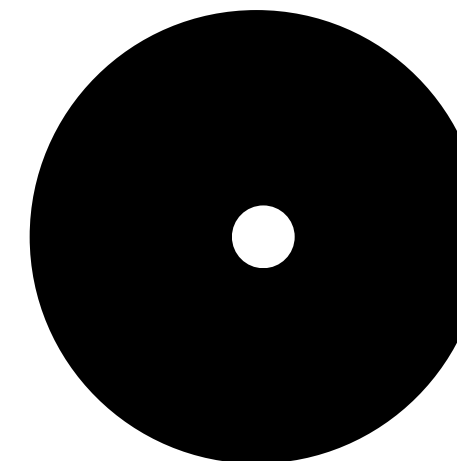
f/4.0



f/5.8



f/8.0



f/11



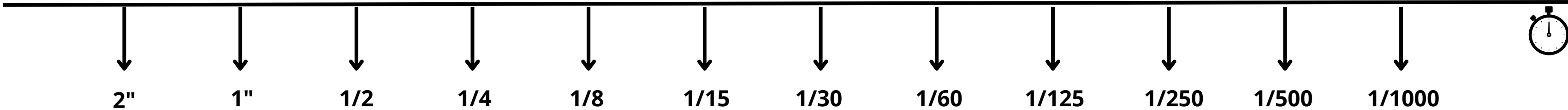
La apertura se relaciona con la profundidad de campo, que es la parte de la imagen que está razonablemente enfocada y nítida. (Bokeh=poca profundidad / Toda la escena enfocada= mucha profundidad)
La nitidez es la claridad con la que se capturan los detalles de una imagen

**VELOCIDAD
de obturación**

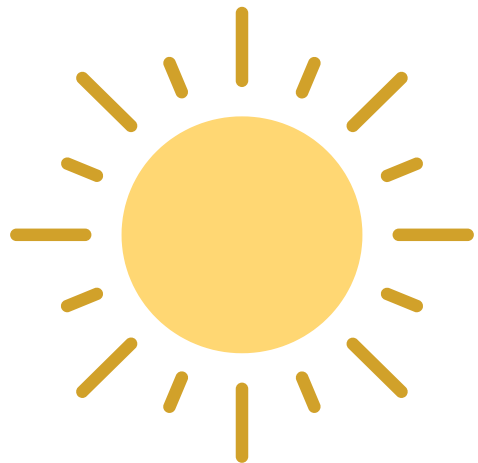


Velocidad LENTA

Velocidad RÁPIDA



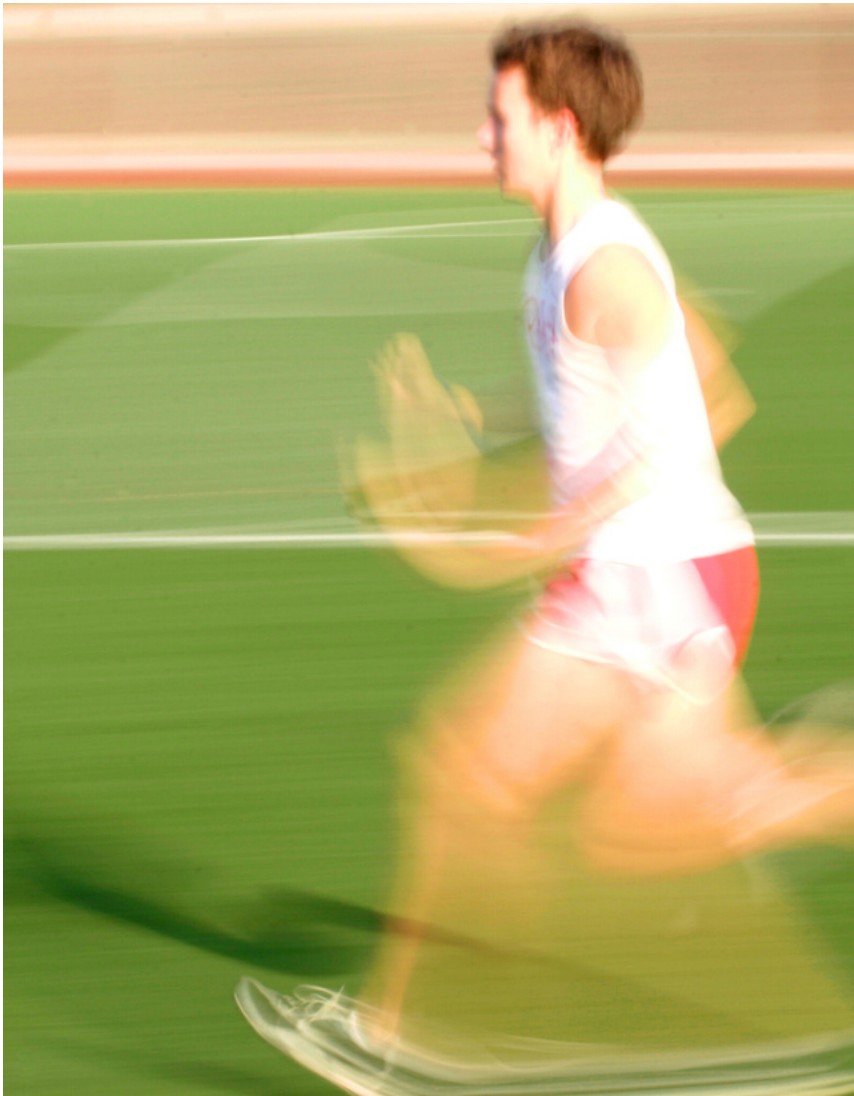
La velocidad influye en la nitidez, que es la claridad con la que se capturan los detalles de una imagen



+ LUZ

Captura el movimiento

- Nitidez



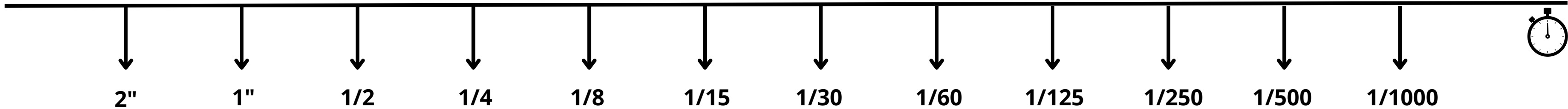
- LUZ

Congela el movimiento

+ Nitidez

Velocidad LENTA

Velocidad RÁPIDA





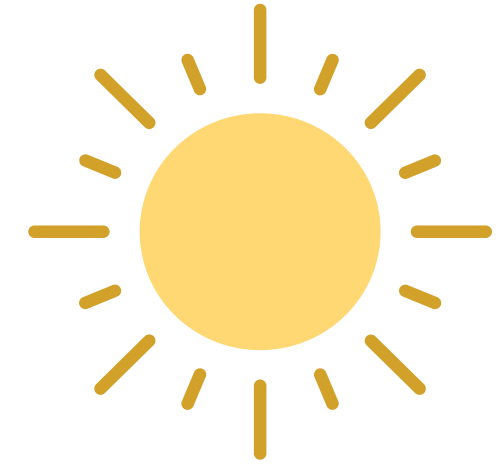
- ISO

**Menos luz
capturada**

- Ruido digital



ISO



+ISO

**Aumenta la luz
capturada**

+ Ruido digital

**Añade ISO a tu foto para amplificar la luz captada
pero ojo, según la cantidad se añadirá mas o menos ruido a tu foto**

100

200

400

800

1600

3200

6400



Mis reglas de apertura, velocidad e ISO (ejemplos)

Cuando vayas a hacer una foto, hazte tres preguntas

¿A quien le voy a hacer la foto?

¿En qué momento del día?

¿Dónde o cómo es el lugar?





Mis reglas de apertura (ejemplos)



Para obtener Bokeh



Retratos 1 persona



Retratos de 2-3 personas
en el mismo plano



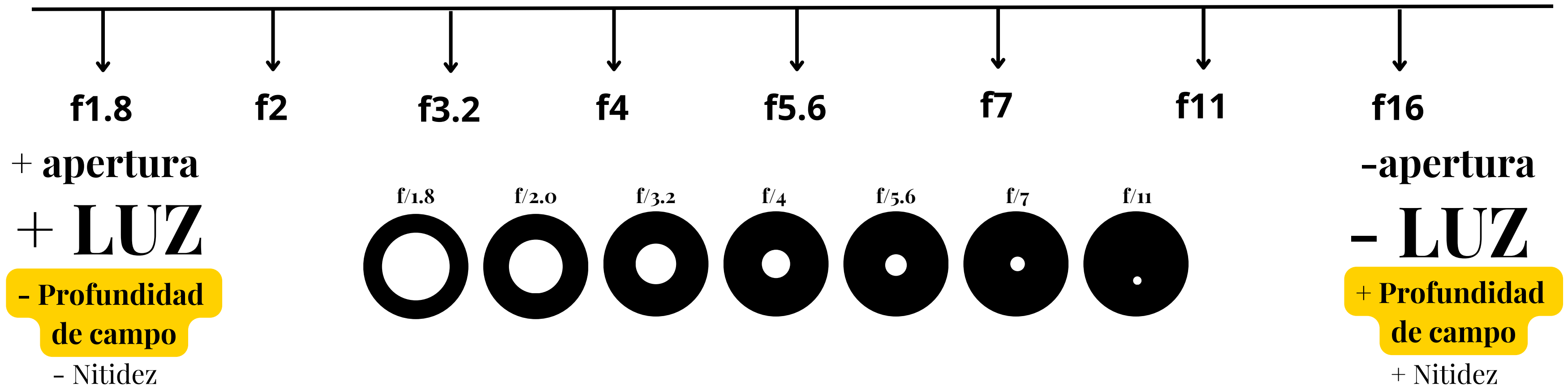
Retrato en 3-5 personas
o en dos planos



Retrato de grupos
en varias filas/planos

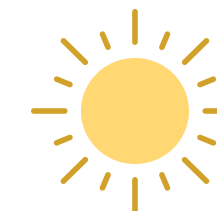


Escenas grandes
ciudad, campo





⌚ Mis reglas de velocidad



**Objetos
sin movimiento**



**Retratos
adultos**



**Retratos
niños**



**Sujetos (niños lagartija),
animales en movimiento**



**Niños corriendo, animales,
deportes**



**Captura de movimientos
rápidos**

menos si
tengo el tripode

1/125

1/160

1/200

1/250

1/320

1/400

1/500

1/1000

y más velocidad
si es necesario

Velocidad LENTA

+ LUZ - Nitidez

Velocidad RÁPIDA

- LUZ + Nitidez

Mis reglas de ISO

Foto tomada 12:30 am ISO 100



Exterior dia luminoso

Foto tomada 11:00 am ISO 200

Fotos en interior luminoso
o exterior con sombra luminosa

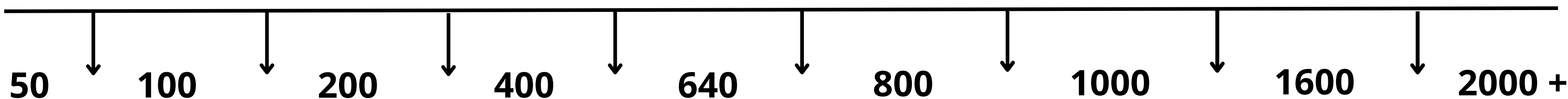
Foto tomada 19:00 ISO 640-800

Exterior por la tarde, o en
sombra con poca luz

Foto tomada 20:45 ISO 800

Fotos por la tarde cuando la
luz ya no es fuerte

Foto tomada 21:30 ISO 20

Poca luz en general
atardecer/noche

ISO Bajo

- LUZ

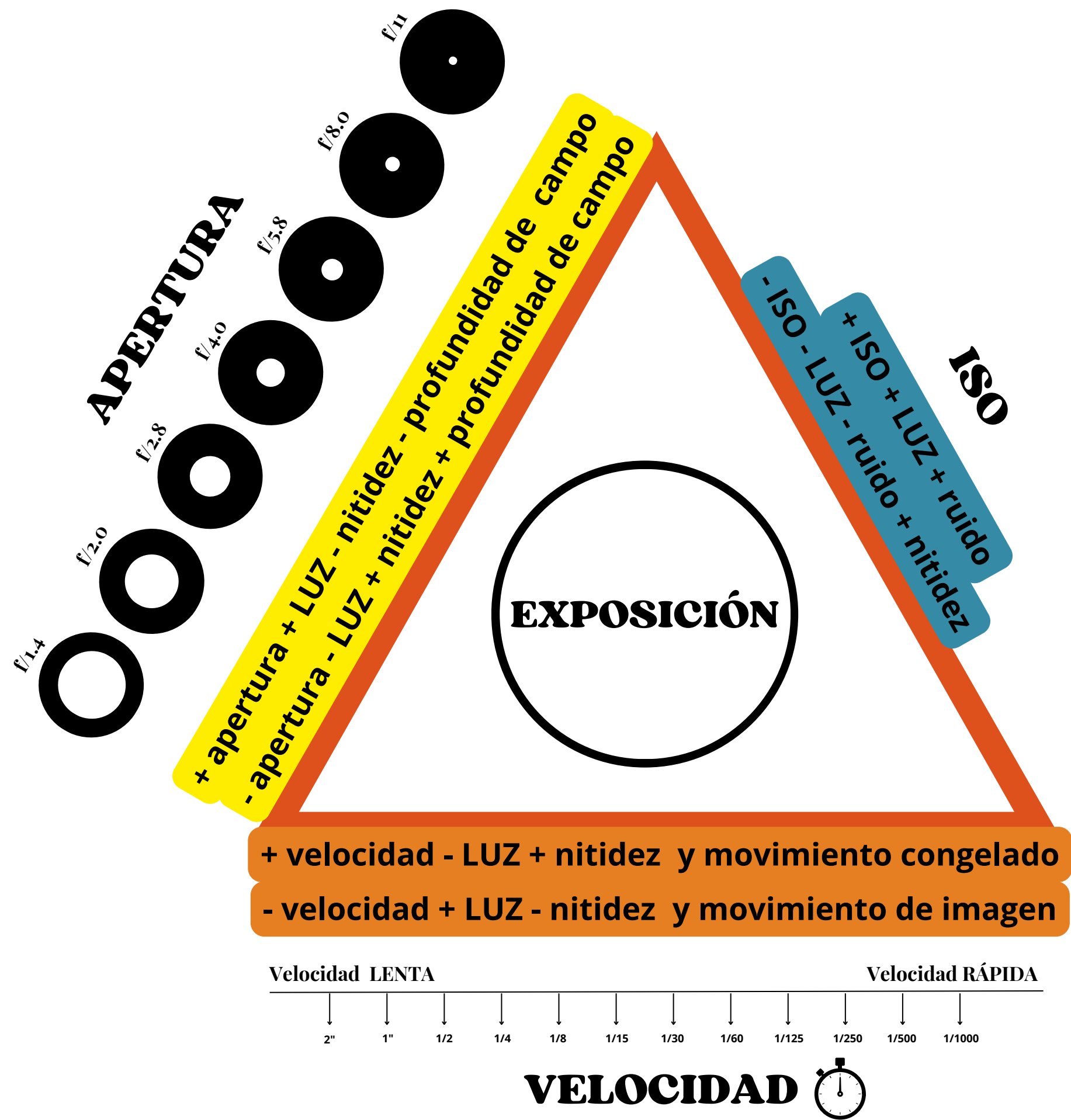
Mantengo el ISO siempre al mínimo si las
condiciones de luz son buena

ISO Alto

+ LUZ

Prefiero ruido en la foto a que no se vea la
escena y salga subexpuesta

Ten en cuenta que el ISO no solo lo vas a usar dependiendo de las condiciones de luz, también nos sirve de apoyo. En la foto 3 subí el ISO, no solo porque era por la tarde, sino porque tuve que poner una mayor velocidad ya que estaba haciendo fotos a niños. Compensé esa falta de luz de subir la velocidad (-luz) con aumento de ISO (+luz)



El triángulo de exposición nos explica que estos 3 elementos: **Apertura, Velocidad e ISO**, interactúan entre sí y que para conseguir una imagen correctamente expuesta deben de estar en equilibrio.

Cuando los ajustes de un lado cambian, debo ajustar uno o los otros dos lados para mantener el equilibrio.

EJEMPLO:

Quiero hacer una foto en interior a 1 niño:

Ajustes primeros

- Velocidad 1/250 (porque es un niño que suele moverse)
- Apertura f 3.5 (para que salga enfocado medio cuerpo)
- ISO 200 (pruebo a ver si es suficiente, ya que es interior siempre pongo algo de ISO)

Problema: el fotómetro me indica que me falta luz (está en valores negativos)
Pero NO puedo bajar la velocidad porque el niño se mueve mucho
NO puedo subir la apertura por lo mismo, quiero que salga enfocado de medio cuerpo y si abro la apertura más, puede que no consiga enfocarle completamente.

Solución: Aumento el ISO en varios pasos, de 200 a 400 y consigo **+ luz**

Ahora se añade a la foto 1 niño más, o sea son dos niños

Los ajustes de la foto anterior son estos y no me sirven

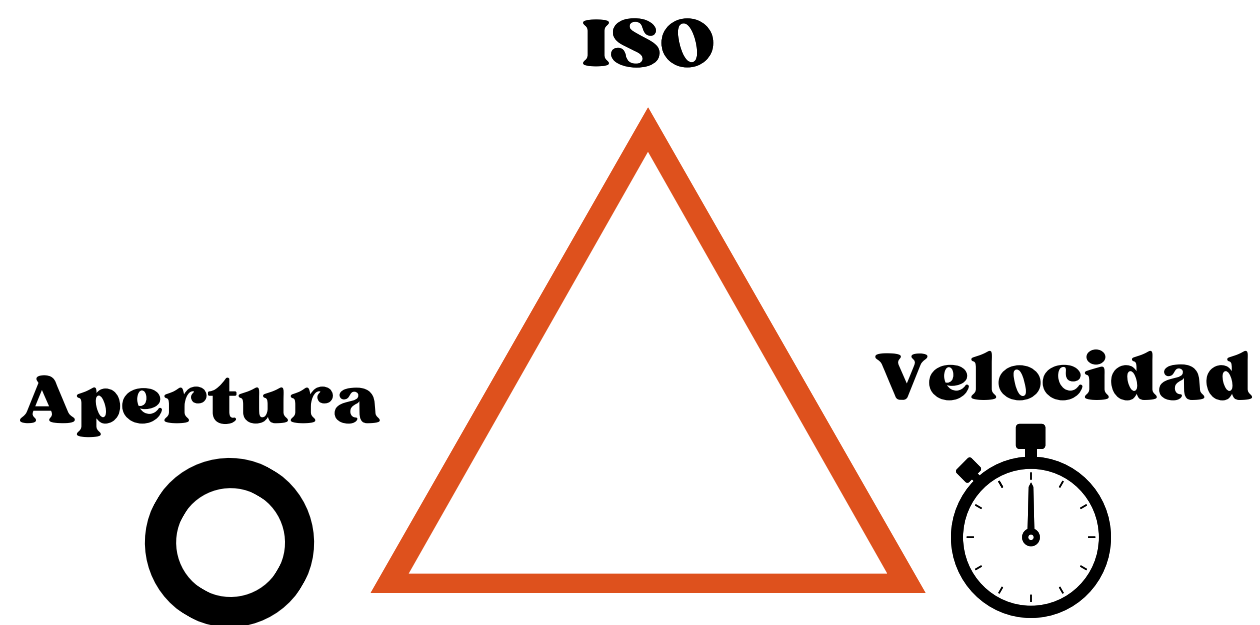
- Velocidad 1/250 , está bien, no hace falta cambiarla
- Apertura f 3.5 , ya **no es suficiente** porque son dos niños y tengo que cerrarla para que los dos estén enfocados (¡¡ojo que al cerrar apertura entra **- Luz !!**)
- ISO 400

Solución: Disminuyo la apertura (de f3.5 a f5.8), para que estén los dos niños en la foto bien enfocados y compenso que entra menos luz subiendo el ISO de 400 a 600

Como ves, todo es cuestion de hacer malabares con estos tres elementos ;)

Si tienes una imagen demasiado oscura....¿qué puedes ajustar?

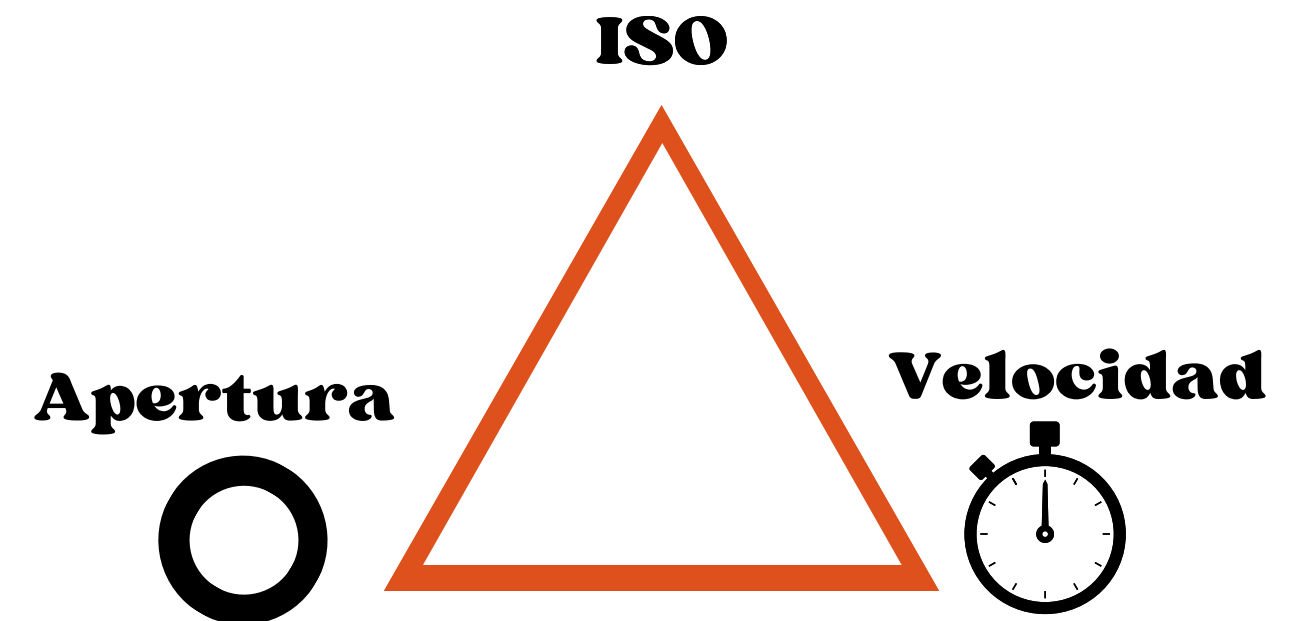
Tenemos que incrementar la luz que llega al sensor, según la situación vamos a ver que ajuste podemos cambiar. Quizás cambiamos solo 1 de ellos o una combinación de los 3.



- 1) Podemos abrir la **apertura** para que entre más luz. Pero ten en cuenta que al hacerlo puede que haya menos área de la foto enfocada.
- 2) Podemos bajar la **velocidad**, así el obturador estará más tiempo abierto y entrará más luz hasta el sensor. Pero, cuidado cuando la bajas, no debes de olvidar a quien le haces la foto, si bajas mucho la velocidad puede que te salga movida.
- 3) Podemos subir el **ISO** para que el sensor recoja más luz. Solo ten en cuenta que cuanto menos ISO mejor para la calidad de la foto. Cuanto más ISO más ruido digital habrá en la foto.

Si tienes una imagen demasiado clara....¿qué puedes ajustar?

Tenemos que disminuir la luz que llega al sensor, estudiamos nuestra situación y vemos que ajuste podemos cambiar. Quizás cambiamos solo 1 de ellos o una combinación de los 3.



- 1) Podemos cerrar la **apertura** para que entre menos luz. Recuerda que esto afecta a la profundidad de campo. Ahora vas a tener más escena enfocada.
- 2) Podemos subir la **velocidad**, el obturador estará menos tiempo abierto y entrará menos luz. ¿Y sabes qué? En circunstancias normales esto nunca es un problema, porque una mayor velocidad siempre te da más nitidez. Cuando hay mucha luz, subir la velocidad suele ser la primera de mis opciones.
- 3) El **ISO** déjalo siempre al mínimo. Esto es lo que debes hacer en cualquier situación de buena luz, siempre al mínimo de tu cámara, úsalo como comodín.

No tienes que cambiar solo uno de estos elementos, puedes combinarlos. Observa siempre tu escena y toma tus decisiones en base a esto. ¿**A quien** hago la foto; esta quieto, se mueve? ¿**dónde**; en interior o exterior, con sombra sin sombra? ¿en que **momento del día**; es por la mañana, es por la tarde, es en la noche?



¿Seguimos en contacto?

+Tips, +ideas, +fotos sigue mi Instagram

[@lamadreinspirada](#)

**Bienvenidos al grupo privado de
Facebook**

[La Comunidad inspirada](#)

Más artículos en El Blog inspirado

www.lamadreinspirada.com/blog

La Madre inspirada 30 días de verano

- | | | |
|----------------------------------|--|------------------------|
| ■ Enfoque en los ojos | ■ Regla de los tercios | ■ Profundidad de campo |
| ■ Refrescante | ■ Colores vibrantes | ■ Fotografía macro |
| ■ Retrato sencillo | ■ Fotos a pleno sol | ■ Repetición |
| ■ Espacio negativo | ■ Regla del horizonte | ■ Simple y limpia |
| ■ En el marco | ■ Perspectivas: detrás, desde arriba o abajo | ■ Día del helado |
| ■ Regla dirección del movimiento | ■ Regla de la mirada | ■ Reflejos |
| ■ Llena el marco | ■ Juega con el color | ■ Día de la sandía |
| ■ Movimiento | ■ Siluetas | ■ 3 en 1 |
| ■ Momentos cándidos | ■ Sin rostro | ■ Autoretrato |
| ■ Still Life o bodegón | ■ En Blanco y Negro | ■ Rayos de sol |