



RETO FOTOGRAFICO DE 52 SEMANAS

GABRIEL CASTRO VIDAL

Estas son algunas páginas del libro **Reto fotográfico de 52 semanas**, escrito por Gabriel Castro Vidal.
Se presenta aquí como una muestra para que los lectores puedan conocer tanto el estilo como los contenidos de la obra.

**RETO
FOTOGRAFÍCO
DE
52 SEMANAS**

GABRIEL CASTRO VIDAL

Copyright © **Gabriel Castro Vidal, 2025**

Diseño y maquetación

El cuartito Diseño Barcelona

www.elcuartito.es

Copyright © De las fotografías e ilustraciones

Gabriel Castro Vidal

Primera edición

ISBN: 9798319074393

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Si necesita utilizar un fragmento de esta obra por cualquier medio puede ponerse en contacto con el autor en: www.gabrielcastrovidal.com

Este libro pertenece a: _____

Es muy importante para mí, si lo encuentras te agradecería que por favor te pongas en contacto conmigo.

Teléfono: _____

e-mail: _____

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este libro ha sido diseñado como una guía para llevar a cabo el Reto fotográfico de 52 Semanas.

¿En que consiste este reto?

El reto consiste en ir realizando cada semana una foto del tema indicado, sin saltarse ninguna semana, en este libro encontrarás un listado de temas numerado por semanas desde la 1 a la 52. Los temas se han seleccionado para hacer todo tipo de fotos, de forma simple sin tener que utilizar equipos especiales, puedes realizar el reto con cualquier cámara y hasta con la cámara de un teléfono móvil.

Cada tema propuesto para las semanas incluye una guía de como tomar la fotografía, encontrarás recomendaciones, sugerencias, equipos, trucos y los datos técnicos esenciales.

Cuando sea necesario profundizar más o aclarar conceptos técnicos de algún tema que no puedo desarrollar en este espacio, encontrarás una explicación detallada en un artículo disponible en mi web: **gabrielcastrovidal.com/libros**. Allí te mostraré paso a paso cómo tomar la foto, cómo editarla y todo lo necesario para lograrla.

Además, este libro también te servirá como un álbum de recuerdos, ya que cuenta con una sección para registrar detalles sobre cada fotografía: la historia detrás de la imagen,

el proceso de captura, el motivo de la elección, los parámetros de la toma y cualquier otro dato relevante, valoración de la foto y la experiencia vivida.

También dispone de un espacio destinado a pegar la foto tomada, convirtiéndolo así en un testimonio visual de tu reto cumplido.

Puedes comenzar este reto en cualquier momento del año. Sin embargo, te aconsejo iniciarlo al comienzo de la primera semana de un mes, ya que eso facilitará su planificación y seguimiento..

Hay 4 semanas llamadas “Foto de estación” en donde la foto está relacionada con las estaciones; primavera, verano, otoño e invierno, realiza la foto que corresponda a la estación en la que te encuentres en ese momento.

Para rellenar la página de datos te aconsejo:

1. Llena los datos de la toma, fecha, hora y ubicación.
2. Marca con un círculo las condiciones climáticas, y si era amanecer / atardecer o noche.
3. Registra los parámetros de la foto.
4. Indica la cámara que utilizaste para la foto.
5. Describe la historia de la foto.
6. Añade notas de la experiencia.
7. Califica la foto tomada pintando las estrellas, y marca la carita de acuerdo a la experiencia vivida.
8. Imprime o revela tus fotos y pégalas en el recuadro.

ÍNDICE

Copyright	4
Cómo usar este libro	5

RETO 52 SEMANAS

Semana 1	Regla de los tercios	10
Semana 2	Líneas principales	12
Semana 3	Perspectiva baja	14
Semana 4	Perspectiva alta	16
Semana 5	Contraluz	18
Semana 6	Foto de estación	20
Semana 7	Paisaje	22
Semana 8	Sombras y luces en Blanco y Negro	24
Semana 9	Texturas naturales	26
Semana 10	Retrato callejero	28
Semana 11	Arquitectura	30
Semana 12	Reflejos	32
Semana 13	Vida nocturna en la ciudad	34
Semana 14	Bokeh	36
Semana 15	Autoretrato	38
Semana 16	Siluetas al amanecer / atardecer	40
Semana 17	Luz dura y sombras marcadas	42
Semana 18	Iluminación con una sola luz	44
Semana 19	Foto de estación	46
Semana 20	Hora dorada	48
Semana 21	Foto a la luna	50
Semana 22	Flores en primer plano	52

Semana 23	Minimalismo	54
Semana 24	Soledad	56
Semana 25	Retrato de alguien especial	58
Semana 26	Animales	60
Semana 27	Retrato robado	62
Semana 28	Foto nocturna	64
Semana 29	Street / foto de calle	66
Semana 30	Estelas de luz	68
Semana 31	Panorámica	70
Semana 32	Foto de estación	72
Semana 33	Foto de detalles	74
Semana 34	Escaleras	76
Semana 35	Puertas	78
Semana 36	Luz de neón o luces nocturnas	80
Semana 37	Congelar el movimiento	82
Semana 38	Capturar el movimiento	84
Semana 39	Foto con luz artificial	86
Semana 40	Un rincón de tu ciudad	88
Semana 41	Barrido	90
Semana 42	Marco natural	92
Semana 43	Graffiti arte callejero	94
Semana 44	Simetría	96
Semana 45	Amanecer / atardecer	98
Semana 46	Foto de estación	100
Semana 47	Lluvia o fuentes de agua	102
Semana 48	Carreteras, calles o caminos	104
Semana 49	Trenes, metros y estaciones	106
Semana 50	Hojas o árboles	108
Semana 51	Grupo de tres	110
Semana 52	Espacio negativo	112

FIN DEL RETO

Sobre Mí.....	116
Agradecimientos y redes sociales.....	117
Silvana.....	118
Libro complementario.....	119

Consulta el contenido complementario para ciertos temas semanales, donde comparto información técnica más detallada y técnicas de edición que voy actualizando en mi sitio web. www.gabrielcastrovidal.com/libros



Toma tu cámara
y sal en busca de la magia
de la luz y el color!



F/7.1 - 0.5s - ISO 320



Reto
52 semanas

SEMANA 1

REGLA DE LOS TERCIOS



La regla de los tercios es una de las técnicas de composición fundamentales en la fotografía. Se basa en dividir la imagen en nueve secciones iguales trazando dos líneas horizontales y dos verticales, creando cuatro puntos de intersección. Estos puntos y líneas funcionan como guías para ubicar los elementos clave de la fotografía, logrando una composición equilibrada y visualmente atractiva.

Colocar los elementos principales sobre una de las líneas o en una intersección, añade dinamismo y profundidad a la imagen, evitando composiciones estáticas o monótonas.

En retratos, es recomendable alinear los ojos del sujeto con la línea superior de la cuadrícula, ya que los ojos son el punto más expresivo de un rostro y capturan la atención del espectador. Si el sujeto está mirando hacia un lado, deja más espacio en esa dirección para crear una sensación de apertura y equilibrio.

En fotografía de paisajes, la regla de los tercios te ayuda a posicionar el horizonte. Si el cielo es el elemento más interesante, coloca el horizonte en el tercio inferior; si el suelo o el agua son más llamativos, ubica el horizonte en el tercio superior.

Para objetos en movimiento, como un ciclista, deja más espacio en la dirección en la que se mueve el sujeto. Esto genera una sensación de fluidez y permite que la mirada del espectador siga el recorrido del objeto dentro del encuadre.

En arquitectura y fotografía urbana, la regla de los tercios puede aplicarse alineando líneas de edificios o estructuras con las guías de la cuadrícula. Esto ayuda a mantener una composición ordenada y a dirigir la vista hacia elementos clave como puertas, ventanas o puntos de fuga en la imagen.

Para fotografía de naturaleza, como árboles, flores o animales, usa las intersecciones de la cuadrícula para ubicar los elementos principales, asegurando una composición más armoniosa. Si estás fotografiando un animal, intenta posicionar su ojo en uno de los puntos de intersección para enfatizar la conexión con el espectador.

SEMANA 10

RETRATO CALLEJERO



El retrato callejero combina elementos del retrato clásico con la espontaneidad y dinamismo del entorno urbano. Capturar la esencia de una persona en su contexto diario puede producir imágenes llenas de autenticidad y fuerza narrativa. A diferencia del retrato en estudio, aquí la interacción con el ambiente y la luz natural juega un papel crucial.

Desde el punto de vista técnico, lo ideal es trabajar con objetivos de focal fija, como un 50mm f/1.8 o un 85mm f/1.4, que ofrecen una excelente calidad de imagen y una profundidad de campo reducida. Esto permite desenfocar el

fondo (efecto bokeh) y centrar toda la atención en el rostro del sujeto, aislándolo del bullicio urbano. Si prefieres puedes utilizar un zoom corto 24-70 o 24-105 siempre en su apertura máxima de diafragma y buscar retratos desde un punto más lejano desde donde pases desapercibido.

Utiliza las aperturas más amplias que puedas para lograr un buen desenfoque del fondo, lo ideal serían aperturas de f/1.4 a f/2.8. Mantener una velocidad de obturación rápida, mínimo 1/250s, para evitar trepidaciones y congelar el movimiento del sujeto. En situaciones con poca luz, no dudes en subir el ISO, ya que muchas cámaras actuales manejan muy bien el ruido hasta valores como ISO 1600 o incluso más allá de 3200.

La clave del retrato callejero está en la observación y anticipación. Busca expresiones auténticas, gestos naturales o interacciones con el entorno. Puedes trabajar de manera discreta, captando momentos sin ser visto, o interactuar directamente con el sujeto, pidiendo permiso para retratarlo. Esto último puede generar retratos muy potentes, ya que la conexión entre fotógrafo y modelo suele reflejarse en la mirada.

Aprovecha la luz natural: la luz suave de primeras horas del día o el atardecer (la llamada “hora dorada”) es ideal para retratos, ya que evita sombras duras. También puedes usar la luz filtrada por edificios o reflejada en superficies para iluminar de forma creativa. Otras condiciones climáticas como lluvias o luces nocturnas pueden dar excelentes resultados.

SEMANA 21

FOTOGRAFIAR LA LUNA



Capturar la luna en una fotografía es una experiencia fascinante que combina técnica, paciencia y sensibilidad visual. Aunque a simple vista parece fácil, la luna es sorprendentemente brillante en comparación con el cielo nocturno, lo que requiere ciertos ajustes técnicos para obtener una imagen nítida y detallada. El primer paso es elegir el momento adecuado. Los mejores resultados se logran durante la luna llena o en las fases cercanas a ella, aunque las fases intermedias también ofrecen texturas interesantes gracias al juego de sombras que revelan los cráteres y relieves, será fundamental un cielo despejado con poca o ninguna nubosidad.

Los datos técnicos son: un teleobjetivo de al menos 200 mm, aunque cuanto más largo, mejor será el nivel de detalle. Se recomienda disparar en modo manual, con una apertura entre $f/5.6$ y $f/11$ para lograr la mayor nitidez posible. La velocidad de obturación debe ser relativamente rápida, alrededor de $1/125s$, ya que la luna se mueve rápidamente en el cielo y puede salir movida si se expone durante demasiado tiempo. El ISO debe mantenerse bajo, idealmente en 100 o 200, para evitar ruido en un fondo oscuro. Usar un trípode es fundamental para mantener la estabilidad y conseguir una imagen bien definida, especialmente si se está usando un zoom largo.

El modo de medición puntual de la luz, te será muy útil para exponer correctamente la luna. El enfoque manual es más preciso que el automático en estas condiciones, ya que el cielo puede confundir al sistema de enfoque de la cámara. También es recomendable usar un temporizador o disparador remoto para evitar trepidaciones al presionar el botón.

En la edición, es importante trabajar con cuidado para conservar el detalle en las zonas iluminadas. Ajustar el contraste y la claridad ayuda a definir los cráteres y el relieve de la superficie lunar. También puede ser útil reducir ligeramente las altas luces para evitar quemar detalles y aplicar un poco de enfoque adicional para resaltar las texturas. El ajuste de la temperatura de color o el balance de blancos será fundamental para que la luna tenga un color correcto. Es muy común pasar las fotos de la luna a blanco y negro, en donde destacarán por contraste sus cráteres.

FECHA ____ / ____ / ____ HORA _____

CLIMA           

PARÁMETROS F / _____ S - _____ ISO - _____ TRÍPODE



CÁMARA

UBICACIÓN _____

HISTORIA DE LA FOTO _____

VALORACIÓN DE LA FOTO

EXPERIENCIA

NOTAS _____

TU FOTO
9 X 6 CM.

SEMANA 37

CONGELAR EL MOVIMIENTO



Congelar el movimiento en fotografía es una técnica que permite capturar con precisión un instante dinámico, evitando el desenfoque causado por el desplazamiento del sujeto al ser fotografiado, (desenfoque de movimiento). Es ideal para escenas deportivas, de acción, naturaleza o situaciones cotidianas donde se desea destacar un momento fugaz, como una gota de agua en el aire, una persona saltando o un ave en pleno vuelo.

El elemento técnico fundamental para lograr este efecto es la velocidad de obturación. Se recomienda utilizar velocidades

iguales o superiores a $1/1000$ s para asegurar que el sujeto quede completamente nítido. En casos de movimiento extremadamente rápido, como un colibrí batiendo sus alas o un ciclista a gran velocidad, puede ser necesario subir a $1/2000$ s o $1/4000$ s. Con velocidades más bajas también puede congelarse el movimiento; una velocidad de $1/250$ s segundos podría congelar el movimiento de una persona caminando o una imagen como la del ejemplo.

La velocidad limita la entrada de luz al sensor, por lo que debe equilibrarse ajustando el diafragma y el ISO. Un diafragma abierto como $f/2.8$ o $f/4$ permite mayor entrada de luz, aunque reduce la profundidad de campo. Es muy recomendable utilizar el modo de enfoque automático continuo (AF-C o AI Servo), que mantiene al sujeto enfocado mientras se mueve. Activar el modo ráfaga también aumenta las probabilidades de capturar el momento exacto en el que la acción alcanza su punto máximo.

En cuanto al encuadre, es recomendable dejar espacio de más a la escena, para luego poder recortar y reencuadrar en la edición, y mejorar la composición.

En la edición, conviene realzar el enfoque para enfatizar los detalles del sujeto congelado. Ajustes de claridad, textura y contraste local pueden dar más fuerza visual a la imagen. Si hay ruido por ISO alto, se puede aplicar reducción de ruido con cuidado de no perder definición en la imagen. También es útil recortar la imagen para reforzar la composición y eliminar elementos que distraigan del momento clave.

SEMANA 39

FOTO CON LUZ ARTIFICIAL



Para capturar una imagen similar a la mostrada, puedes emplear luces led de color, lámpara con un gel de color delante o dos teléfonos móviles como fuentes de luz de diferentes colores. Lo importante es generar un contraste marcado entre ambos lados del sujeto utilizando las luces de colores, el azul y el rojo son ideales.

Configura los teléfonos para que emitan una luz de colores, hay aplicaciones que ajustan el color de la linterna, o generan una pantalla de color uniforme, hay muchas y gratuitas que puedes utilizar para iluminar la escena.

Coloca las luces a los lados de la figura, un poco por delante y a 45° aproximadamente. Al disparar, apaga las luces del entorno para tener un fondo oscuro, sin contaminación de otras luces, esto hará que los colores se destaquen más sobre la figura. Una cartulina detrás puede ayudar a tener un fondo negro, coloca la figura sobre la cartulina y curva la cartulina por detrás hasta dejarla vertical, esto generará un fondo infinito negro, tendrás que hacer pruebas con la ubicación de las luces, para que la iluminación no llegue al fondo.

Respecto a la técnica, te recomiendo usar un objetivo medio, alrededor de 55 mm, y trabajar con aperturas de f/11 a f/16 y ubicar la figura a 1 metro aproximadamente de la cámara. Es fundamental, que la cámara esté fija, por lo que un trípode o algún tipo de soporte será indispensable, mantén la sensibilidad ISO baja. Para disparar, se sugiere usar el temporizador de dos segundos de la cámara.

En la edición, ajusta la exposición si la imagen está muy oscura, pero no exageres, ya que perderías el fondo oscuro. Sube ligeramente el contraste para que las sombras y luces se separen con más fuerza y la figura tenga mayor profundidad. Baja las altas luces para recuperar detalle en las zonas más iluminadas de la figura, especialmente donde hay luz directa. Sube un poco las sombras si observas que se pierde detalle en el lado menos iluminado. Ajusta la claridad y textura para generar un contraste fuerte. Por último aplica enfoque a toda la imagen. Puedes si fuera necesario crear una viñeta para aislar el elemento iluminado y reforzar el negro del fondo.

SEMANA 46

FOTO DE ESTACIÓN



Selecciona la foto según la estación en la que te encuentres.

Invierno: brinda escenas serenas, con paisajes cubiertos de nieve, escarcha y niebla. Busca contrastes entre el blanco de la nieve y elementos oscuros como árboles o edificios. La luz suave del invierno aporta un tono etéreo. Si no hay nieve, puedes capturar la atmósfera invernal a través de calles mojadas, ropa abrigada o luces navideñas. Usa velocidades de obturación rápidas para congelar copos de nieve o más lentas para lograr un efecto suave. En la edición, resalta tonos fríos y llévalos a colores más azulados.

Primavera: Representa renovación y color. Las flores, los brotes nuevos y la luz suave son protagonistas. Usa aperturas amplias $f/2.8$ a $f/4$ para lograr fondos desenfocados y destacar los sujetos. La fotografía macro es ideal para mostrar texturas, pétalos y gotas de rocío. También puedes capturar fauna como abejas, mariposas y aves. Incorpora colores vivos y contrasta verdes y tonos cálidos en la edición para acentuar la vitalidad de la estación. Para retratos, los campos floridos o parques con árboles florecidos ofrecen escenarios naturales hermosos.

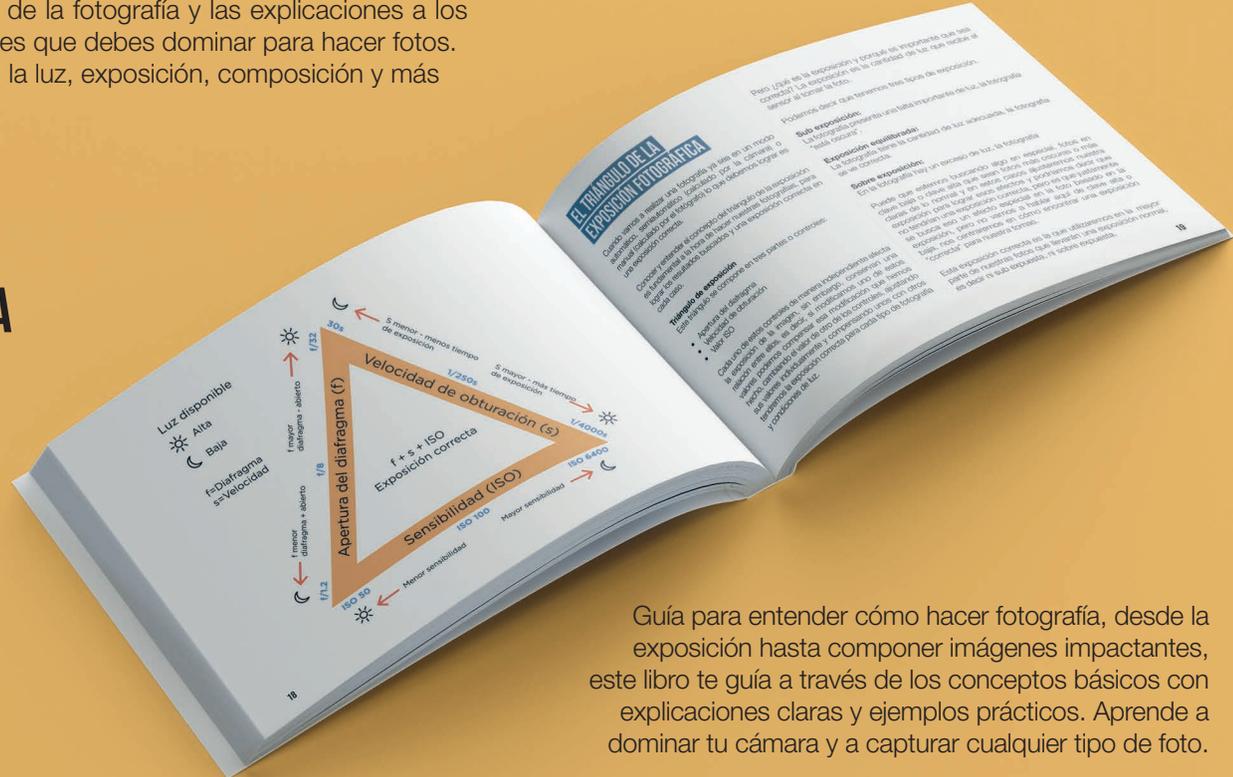
Verano: Se asocia con luz intensa, color y movimiento. Aprovecha la luz natural en playas, piscinas o actividades al aire libre. Usa velocidades rápidas $1/1000s$ o más para congelar acciones como olas o deportes, y exposiciones más largas para transmitir calma en atardeceres o paisajes cálidos. El verano es ideal para jugar con colores vibrantes y contrastes entre cielos azules, ropa llamativa y reflejos del sol. En retratos, busca la luz dorada de la mañana o tarde para evitar sombras duras. En la edición, sube la saturación y el contraste para resaltar la energía veraniega.

Otoño: Destaca por sus tonos cálidos y paisajes nostálgicos. Es ideal para capturar bosques coloridos, hojas caídas o detalles como gotas de lluvia sobre follaje. La luz dorada del atardecer intensifica la atmósfera acogedora. Los caminos cubiertos de hojas son un clásico del otoño. Un polarizador circular acentuará el color de follaje y el cielo. En edición, realza los colores cálidos y ajusta el contraste para acentuar la riqueza visual de la temporada.

Libro complementario

El libro Apuntes de Fotografía es un complemento ideal para realizar este reto fotográfico de 52 semanas. Encontrarás los conceptos básicos de la fotografía y las explicaciones a los temas fundamentales que debes dominar para hacer fotos. Verás temas como: la luz, exposición, composición y más

APUNTES DE FOTOGRAFÍA



Guía para entender cómo hacer fotografía, desde la exposición hasta componer imágenes impactantes, este libro te guía a través de los conceptos básicos con explicaciones claras y ejemplos prácticos. Aprende a dominar tu cámara y a capturar cualquier tipo de foto.



RETO FOTOGRAFICO DE 52 SEMANAS

GABRIEL CASTRO VIDAL

*Toma tu cámara y sal a fotografiar, hay cosas increíbles esperando allí afuera.
Aprenderás a mirar, desarrollarás tu "ojo fotográfico"
y descubrirás la magia de la fotografía.*

Este libro es una invitación a explorar tu creatividad durante un año completo. Cada semana te propone un nuevo tema que te ayudará a mejorar tu técnica, desarrollar tu mirada personal y mantener la inspiración activa. Ideal para fotógrafos de todos los niveles, este libro es una guía práctica que te motiva a crear, experimentar y crecer. Descubre cómo transformar lo cotidiano en arte visual. **¡Acepta el desafío y comienza tu aventura fotográfica hoy!**