

APRENDE FOTOGRAFÍA DESDE CERO

50 ejercicios prácticos paso a paso
para dominar tu cámara

GABRIEL CASTRO VIDAL

A person is silhouetted against a sunset over the ocean, standing on rocks and operating a camera on a tripod. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of blue, orange, and red. The ocean waves are breaking on the rocks in the foreground.

APRENDE FOTOGRAFÍA DESDE CERO

**50 ejercicios prácticos paso a paso
para dominar tu cámara**

GABRIEL CASTRO VIDAL

© **Gabriel Castro Vidal, 2026**

Diseño y maquetación

El Cuartito Diseño Barcelona

www.elcuartito.es

© De las fotografías e ilustraciones

Gabriel Castro Vidal

Primera edición

ISBN: 9798311251082

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

Nota del autor:

Este libro ha sido publicado mediante **Kindle Direct Publishing (KDP)** de Amazon. La impresión se realiza bajo demanda, por lo que el autor no tiene control sobre la calidad final del ejemplar impreso, la cual depende exclusivamente de **Amazon**.

SOBRE ESTE LIBRO

Este libro se ha diseñado como un recurso para adquirir o perfeccionar técnicas de fotografía, sugiriendo y detallando una serie de ejercicios prácticos que potenciarán tu habilidad en fotografía.

Este libro es un resumen de los diferentes tipos de fotografías que podrías desear hacer en algún momento, o técnicas que no habías conocido y que podrían resultarte interesantes.

Es posible llevar a cabo estos ejercicios de manera individual, o realizar el que te atraiga más, no existe una secuencia que debas seguir. Si ya conoces una técnica, abandona ese ejercicio y pasa al próximo, empleándolo como lo que es, un conjunto de ejercicios prácticos para fotografía.

En cada ejercicio se proporcionan y detallan de manera sencilla los datos técnicos requeridos para cada tipo de fotografía que se va a efectuar.

Si estás comenzando en la fotografía, te recomiendo leer también mi otro libro, **Fundamentos esenciales de la fotografía**, que es un complemento a este, donde detallo los conceptos clave de la fotografía que debes entender.

Por último, quiero agradecerte por leer este libro y espero que estos ejercicios te resulten útiles y te ayuden a perfeccionar y mejorar tus fotografías.



ÍNDICE

Copyright	4
Sobre este libro	5

01 EL TRIÁNGULO DE LA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

Gráfico de el triángulo de la exposición	10
El triángulo de la exposición fotográfica	11
Apertura de diafragma	13
Velocidad de obturación	14
Valor de sensibilidad ISO	15
El equipo fotográfico ¿Qué necesito para comenzar? ...	16
Los ejercicios ¿Cómo realizarlos?	17

02 TÉCNICAS DE CÁMARA

01 Modo manual (M)	20
02 Prioridad a la apertura	22
03 Prioridad a la obturación	24
04 Modo Bulb	26
05 ISO Bajo o ISO Alto	28
06 Bloqueo de exposición y enfoque	30
07 Braketing de exposición	35
08 Balance de blancos	38

03 MEDICIÓN DE LA LUZ

09 Modos de medición de la Luz	47
--------------------------------------	----

10 Compensación de la exposición	48
11 Exposición a la derecha	51
12 Igualar exposición	55
13 Larga exposición	56

04 ENFOQUE Y PROFUNDIDAD DE CAMPO

14 Hiperfocal	62
15 Profundidad de campo	64
16 Enfoque manual / automático	67
17 Enfoque selectivo	70

05 FOTOGAFIAR EL MOVIMIENTO

18 Congelar el movimiento	75
19 Capturar el movimiento	76
20 Barridos	79

06 CONTROL DE LA LUZ

21 Hora dorada - Hora azul	83
22 Fotos de alto contraste	85
23 Fotos a contraluz	87
24 Retrato con luz natural	88
25 Clave baja - Clave alta	95

07 REGLAS DE COMPOSICIÓN

26 Regla de los tercios	100
27 Centro de interés	102

28	Lineas dominantes	104
29	Horizonte	106
30	Espacio negativo	109

08 TEMAS FOTOGRÁFICOS

31	Paisaje	115
32	Street	118
33	Fotografía Macro	121
34	Bokeh	124
35	Fotografiar animales	127
36	10 Fotos del mismo lugar	131
37	Fotografiar la Luna	132
38	Diferentes puntos de vista	137
39	Fotos a desconocidos	139
40	Foto de acción con ráfaga	140
41	Ciudad desierta	147
42	Luces de la ciudad - neones	148
43	Estelas de luz	151
44	Fotos panorámicas	154
45	Efecto seda	159
46	Fotografiar humo	162
47	Marco natural	164
48	Fotografía minimalista	166
49	Recorte y reencuadre	169
50	Fotos al mediodía, sombra dura	173
Bonus track - La Caja de ideas		175

09 ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO EN FOTOGRAFÍA?

Vocabulario - Los términos más comunes	178
--	-----

10 FIN DEL VIAJE

Sobre mí	186
Agradecimientos y redes sociales	187
Libro complementario	189

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



EL TRIÁNGULO DE LA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

Al tomar una fotografía, independientemente de si se realiza en un modo automático, semiautomático (calculado por la cámara) o manual (calculado por el fotógrafo), lo que necesitamos conseguir es una exposición apropiada.

Conocer y entender el concepto del triángulo de la exposición es fundamental a la hora de hacer nuestras fotografías, para lograr los resultados buscados y una exposición correcta en cada caso.

Triángulo de exposición

Este triángulo se compone de tres partes o controles:

- Apertura del diafragma
- Velocidad de obturación
- Valor ISO

Cada uno de estos controles de manera independiente afecta la exposición de la imagen; sin embargo, conservan una relación entre ellos, es decir, si modificamos uno de estos valores, podemos compensar esa modificación que hemos hecho, cambiando el valor de otro de los controles, ajustando sus valores individualmente y compensando unos con otros, tendremos la exposición correcta para cada tipo de fotografía y condiciones de luz.

Pero, ¿qué es la exposición y por qué es importante que sea correcta? La exposición es la cantidad de luz que recibe el sensor al tomar la foto.

Podemos decir que tenemos tres tipos de exposición.

Subexposición:

La fotografía presenta una falta importante de luz; la fotografía “está oscura”.

Exposición correcta:

La fotografía tiene la cantidad de luz adecuada; la fotografía se ve correcta.

Sobreexposición:

En la fotografía hay exceso de luz, la fotografía “está clara”.

Puede que en las fotos estemos buscando algo en especial, fotos en clave baja o clave alta, que sean fotos más oscuras o más claras de lo normal, y en estos casos ajustaremos nuestra exposición para lograr esos efectos y podríamos decir que no tendrían una exposición correcta, pero es que justamente se busca eso, un efecto especial en la foto basado en la exposición, pero no vamos a hablar aquí de clave alta o baja, nos centraremos en cómo encontrar una exposición “correcta” para nuestras tomas.

Esta exposición correcta es la que utilizaremos en la mayor parte de nuestras fotos que llevarán una exposición normal, es decir, ni subexpuesta ni sobreexpuesta.

La exposición correcta de una foto dependerá de la luz que llegue al sensor y el tiempo en que el sensor esté expuesto a ella, lo que podríamos llamar la luz total que llega al sensor, para controlar esto contamos con estos tres parámetros, Diafragma (F), Velocidad de obturación (S) y Sensibilidad ISO.

La luz la mediremos en pasos; esto es lo que indica el exposímetro de la cámara, así que cuando nos indique, por ejemplo, que estamos un paso por encima de la exposición correcta, tendremos que ajustar cualquiera de estos tres parámetros para reducirla. Si cerramos un paso el diafragma, la luz total que llegue al sensor bajará un paso, si aumentamos la velocidad de exposición un paso, el tiempo de exposición será la mitad, y tendrá el mismo efecto bajando la cantidad de luz total en un paso, si reducimos la sensibilidad ISO en un paso, la luz que entra será la misma, pero el sensor, al ser menos sensible, detectará un paso menos de luz total.

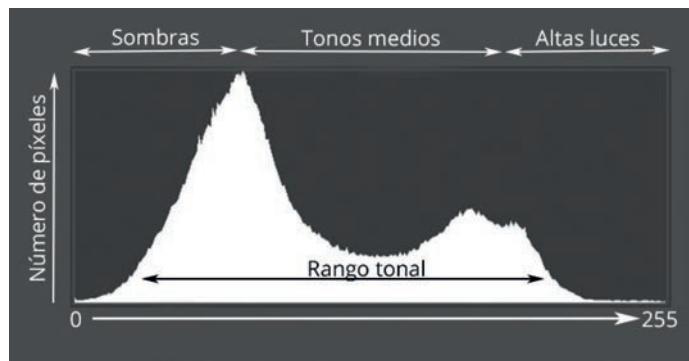
¿Cómo Medimos la Exposición?

El histograma y el exposímetro de nuestras cámaras nos permitirán saber cuándo estamos exponiendo de forma correcta al hacer nuestras fotos, podemos visualizarlos en la pantalla y el visor al momento de disparar.

El histograma

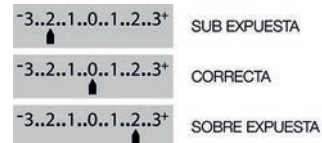
Es una representación gráfica que refleja la cantidad de píxeles en una imagen que tienen una determinada luminosidad. Indica cuando hay demasiados píxeles de la imagen en sombra o demasiados en luz, o tenemos zonas con falta de información. No vamos a extendernos en el uso del histograma, solo decir

que lo ideal generalmente es un histograma centrado, sin grandes zonas a la derecha (luz) o a la izquierda (sombras) y tampoco deberíamos ver picos hasta la parte superior que indicarían zonas quemadas (luzes) o empastadas (sombras) donde estaríamos perdiendo información y por lo tanto textura.



El exposímetro

Está incluido en la mayoría de las cámaras, nos indica al momento de disparar cómo está la exposición de la foto, el indicador de exposímetro debe estar centrado, indicando así una exposición correcta; con valores a la izquierda estará subexpuesta y a la derecha sobreexpuesta. Veremos más adelante cómo ajustarlo cuando ajustemos los parámetros del triángulo de la exposición para cada condición de luz y tipo de fotografía.



APERTURA DIAFRAGMA

El diafragma es un dispositivo que forma parte de los objetivos, consta de unas palas que se abren y se cierran, dejando un orificio central que permite pasar más o menos luz hacia el sensor de nuestra cámara. Funciona de manera similar a como lo hace el iris de un ojo humano.

Cuando hablamos de apertura de diafragma, nos referimos a qué tan abierto o cerrado establecemos el diafragma, es decir qué tan grande o pequeño será el orificio por donde pase la luz. Esta medida se establece con un valor numérico y se lo llama F, este número es el que nos indica qué tan abierto o cerrado está el diafragma, a un valor de F menor, mayor será la abertura y más la cantidad de luz que pasará al sensor, a un valor mayor de F, más cerrado estará el diafragma y pasará menos cantidad de luz.

La apertura de diafragma se indica en pasos. Los pasos de diafragma (o F stops) se refieren directamente al tamaño de la abertura del orificio que dejan las palas.

De un paso al otro dejaremos pasar el doble o la mitad de luz que en el paso siguiente. Esta apertura se ajusta desde la cámara o desde el objetivo en algún caso.

Hay 2 o 3 pasos intermedios de diafragma entre pasos principales, que nos permiten ajustar de forma más precisa el diafragma a las condiciones de luz de cada foto.

PASOS DEL DIAFRAGMA



1 Paso	f/1		f/1.4			
1/2 Paso	f/1	f/1.2	f/1.4	f/1.7		
1/3 Paso	f/1	f/1.1	f/1.2	f/1.4	f/1.6	f/1.8



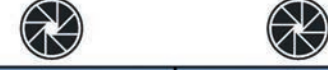
1 Paso	f/2		f/2.8			
1/2 Paso	f/2	f/2.4	f/2.8	f/3.3		
1/3 Paso	f/2	f/2.2	f/2.5	f/2.8	f/3.2	f/3.5



1 Paso	f/4		f/5.6			
1/2 Paso	f/4	f/4.8	f/5.6	f/6.7		
1/3 Paso	f/4	f/4.5	f/5	f/5.6	f/6.3	f/7.1



1 Paso	f/8		f/11			
1/2 Paso	f/8	f/9.5	f/11	f/13		
1/3 Paso	f/8	f/9	f/10	f/11	f/13	f/14



1 Paso	f/16		f/22			
1/2 Paso	f/16	f/19	f/22	f/22		
1/3 Paso	f/16	f/18	f/20	f/22	f/22	f/22

F/5.6 - 1/40s - ISO 1250



05

Fotografiar
el movimiento

F/5.6 - 1/250s - ISO 200



EJERCICIO 18

CONGELAR EL MOVIMIENTO

Para congelar el movimiento en una foto, el secreto está en la velocidad de obturación, es decir, cuanto tiempo estará expuesto el sensor a la luz y cuanta luz entrará en ese lapso de tiempo. La luz que llega al sensor deberá ser la suficiente para que la foto quede bien expuesta y eso se deberá realizar en un tiempo muy pequeño para que los objetos o sujetos no se muevan de su posición y por lo tanto parezcan congelados.

¿Cómo logramos esto? Evidentemente aumentando la velocidad de obturación, pero al aumentar la velocidad de obturación entrará menos luz al sensor y habrá que compensarla con mayor apertura de diafragma, haciendo que pase más luz por el objetivo al tener un hueco (diafragma) de mayor diámetro, todo esto lo puedes revisar en el capítulo el triángulo de la exposición, en donde se explica como se relacionan entre sí, los tres parámetros que debemos ajustar al hacer una fotografía.

Veamos ahora como tomar una foto similar a esta, Antes de hacer la foto tendremos que decidir si todo en la foto va a estar enfocado o si tendrá un desenfoque del fondo, esto es importante porque influirá en el valor de la apertura del diafragma que vayamos a utilizar, a un diafragma más cerrado, más profundidad de campo y más zona enfocada; en esta foto el fondo está ligeramente desenfocado.

El primer parámetro que tendremos que fijar será la velocidad para congelar el movimiento, la velocidad deberá ser alta **1/250s** nos bastará ya que los sujetos no se mueven muy rápido, si fuera una persona corriendo deberíamos subir a 1/500s o más para congelar.

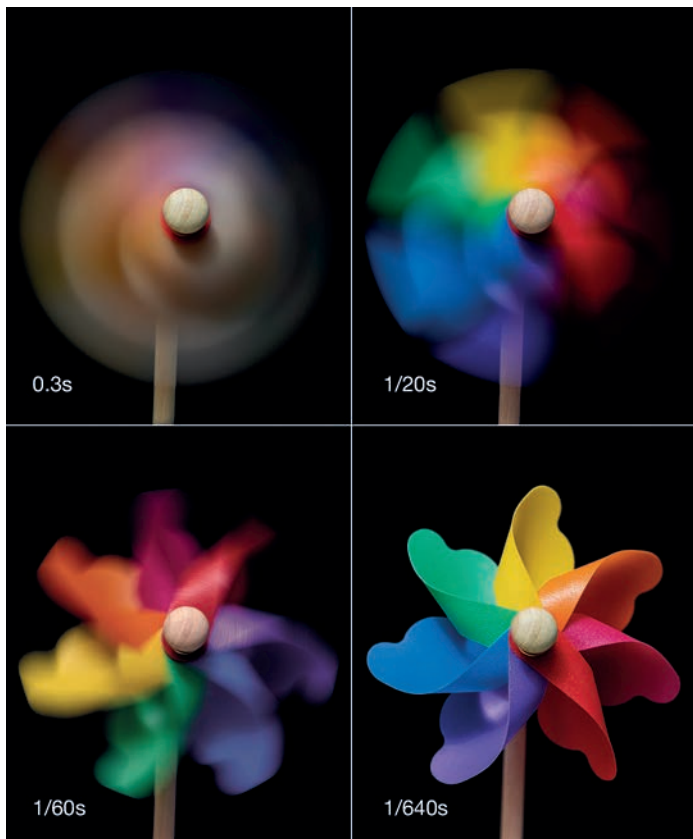
Con este parámetro ya fijado ajustaremos los otros dos, el diafragma lo ajustaremos en **f/5.6** que nos dará buena entrada de luz y nos asegura a esta distancia una zona enfocada suficiente para cubrir a los personajes de la foto. Esta foto está tomada al atardecer y la luz es menos fuerte, por lo tanto un diafragma más abierto nos ayudará a bajar lo más posible el valor ISO.

Por ultimo solo nos queda compensar el triángulo de la exposición ajustando **ISO**, para eso mediremos la escena con el exposímetro de la cámara e iremos subiendo el valor de ISO hasta tener la exposición correcta (marca en el centro del exposímetro) en este caso el valor de ISO es de 200, no es el mínimo de la cámara pero no nos generará ruido excesivo en la foto, finalmente los parámetros de la foto son: **F/5.6 1/250s ISO 200.**

Esta fotografía que tiene personas en movimiento, puede también representar otros tipos de fotografías, por ejemplo niños jugando en un parque, jugadores o vehículos en un evento deportivo, un espectáculo, animales en movimiento, etc. son fotos con elementos o personas en movimiento al cual queremos congelar, recuerda que a mayor distancia necesitarás menos velocidad para congelar el movimiento.

EJERCICIO 19

CAPTURAR EL MOVIMIENTO



Capturar el movimiento es uno de esos momentos clave en el aprendizaje fotográfico: cuando entiendes que la fotografía no solo congela instantes, sino que también puede *explicar* el paso del tiempo. El movimiento puede congelarse con nitidez o transformarse en una estela, en una sensación visual que habla de velocidad, ritmo o calma. Dominarlo te da una herramienta expresiva enorme. Y para empezar, nada mejor que un clásico sencillo ejercicio: el molinillo de viento.

Hagamos una práctica:

Sitúa un molinillo sobre un soporte estable y dirígelo hacia un ventilador para que gire de forma continua. Lo esencial en este ejercicio es el propio molinillo: el fondo es opcional, pero si decides incluirlo, asegúrate de que contraste claramente con él para que destaque mejor en la imagen.

Coloca la cámara a 1 o 2 metros del molinillo en un trípode o apóyala firmemente en algo. Este ejercicio va de observar cómo capta la cámara el movimiento según el tiempo de exposición, así que cuanto más estable esté, mejor, no queremos trepidaciones.

Ajusta la cámara en prioridad a la velocidad, ya que será el parámetro a variar, puedes usar el modo manual si lo prefieres. Empieza con **ISO** medio 1200 o 1600, sube si lo necesitas.

Ahora llega el momento clave: la velocidad de obturación. Ajusta primero una velocidad relativamente rápida, por ejemplo **1/640s**. Dispara, en la imagen verás las aspas del molinillo congeladas, cada una definida, como si el viento se

hubiera detenido. Aquí la cámara ha “congelado” un instante muy corto del tiempo.

Reduce ahora la velocidad a **1/125s**. Sin cambiar nada más, vuelve a disparar. Empieza a aparecer una ligera sensación de movimiento: los bordes ya no son tan nítidos, hay un pequeño rastro. La cámara está dejando pasar más tiempo, y el movimiento empieza a dibujarse.

Sigue bajando: **1/60s, 1/15s, 0.3s**. Observa cómo las aspas se convierten en círculos, manchas de color, casi una pintura. El molinillo ya no se describe por su forma, sino por su giro. En este punto, fíjate en algo importante: el eje central suele seguir relativamente nítido, mientras todo lo demás se mueve. Eso es normal y muy interesante desde el punto de vista visual.

¿Qué está pasando realmente?

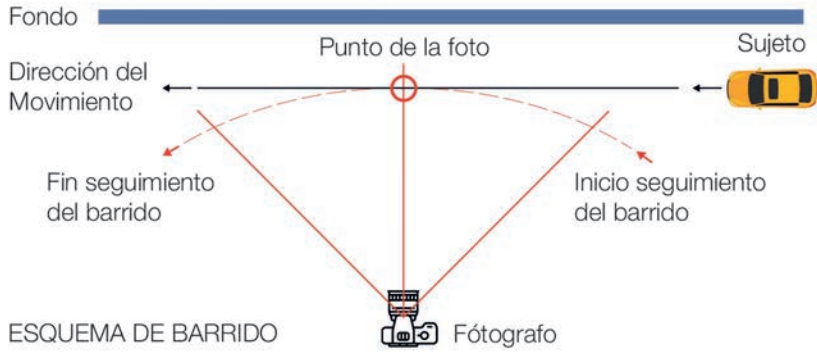
Cada fotografía que acabas de hacer es una interpretación distinta del mismo fenómeno. No ha cambiado el molinillo, ha cambiado cuánto tiempo la cámara ha estado exponiendo la foto, y generando desenfoque de movimiento.

La separación entre la cámara y el sujeto juega un papel clave: cuanto más te aproximes al objeto, más baja podrá ser la velocidad de obturación necesaria para registrar el movimiento. Es similar a lo que ocurre al observar un avión a lo lejos, que parece desplazarse despacio; en cambio, si pasara muy cerca de nosotros, su velocidad sería tan alta que lo percibiríamos borroso por el desenfoque de movimiento.

Ahora aléjate del sujeto y sitúa la cámara a unos 5 o 6 metros, repitiendo exactamente las mismas tomas. En esta nueva serie de fotografías notarás que el movimiento registrado es menor, ya que al aumentar la distancia será necesario usar velocidades de obturación más lentas para conseguir un efecto similar.

La ventaja de este ejercicio es que te permite entender el tiempo de exposición y como influye en nuestras fotos sin estrés. El inconveniente es que, al ser un objeto simple, puede quedarse corto. Cuando domines la técnica busca objetos en movimiento más complejos como un carrusel o simplemente coches en una calle, experimenta buscando objetos que permanezcan estáticos cerca de objetos en movimiento, esto generará un efecto increíble y mágico.





EJERCICIO 20

BARRIDOS

El barrido es una técnica fotográfica que consiste en fotografiar un objeto en movimiento y lograr que este se vea enfocado y el resto de la escena esté desenfocado por el movimiento que realizaremos al tomar la foto. Se realiza acompañando con la cámara el movimiento del sujeto a fotografiar; al seguir su movimiento, este sujeto estará inmóvil con relación a la cámara y aparecerá enfocado en la foto, mientras el resto tendrá un desenfoque de movimiento.

Los elementos que son más populares para los barridos son coches o elementos que se mueven a alta velocidad, pero podemos realizar un barrido a cualquier objeto que tenga movimiento, una persona en bicicleta o caminando, un animal corriendo, un objeto como un balón, por ejemplo, todo dependerá de la práctica que tengamos a la hora de seguir con la cámara de forma estable estos objetos, para congelar su movimiento.

Al hacer el barrido, debemos tener en cuenta dos cosas: primero, debemos estar perpendiculares a la trayectoria del objeto, es decir, el objeto pasará frente a nosotros; no nos servirá un objeto que se acerque o se aleje, debemos fotografiarlo desde un lateral. Segundo, el fondo debe tener elementos o colores, y diferenciarse del sujeto; esto nos dará un efecto de estelas más interesante al desenfocar el fondo de la fotografía.

¿Cómo hacer la toma?

Utilizaremos el modo manual de la cámara, y ajustaremos la velocidad en **1/70s y 1/30s**, o menos velocidad para más desenfoque, si estuvieras muy cerca del sujeto o este fuera muy rápido, puedes subir la velocidad a 1/100s o 1/300s.

Te recomiendo usar diafragmas **f/8, f/11** te darán una buena profundidad de campo y no dejarán pasar mucha luz, ya que los tiempos de exposición serán largos, realiza una foto de prueba para ajustar parámetros del triángulo de exposición.

Es importante que el movimiento de seguimiento del objeto con la cámara sea estable y fluido, comenzaremos a seguir el objeto un poco antes del punto de la foto y cuando el objeto este frente a ti, tomas la foto y continuas con el movimiento un poco más, es decir, sigues la trayectoria del objeto con la cámara y en el punto medio haces la foto. Si tu objetivo o cámara tiene estabilizador, activarlo te ayudará.

Sujeta de forma correcta la cámara con una mano debajo del objetivo y pega los codos al cuerpo, pies separados y solo gira la parte superior del cuerpo para seguir el movimiento, toma aire y mantén la respiración al momento de disparar, puedes disparar una sola foto o en ráfaga, es indistinto.

Esta técnica requiere mucha práctica, no te desanimes en las primeras pruebas, dispara las primeras fotos a más velocidad aunque los barridos no sean perfectos, y poco a poco y con la práctica, podrás ir bajando la velocidad a mínimos, en una carrera de coches tendrás el escenario ideal para practicar.

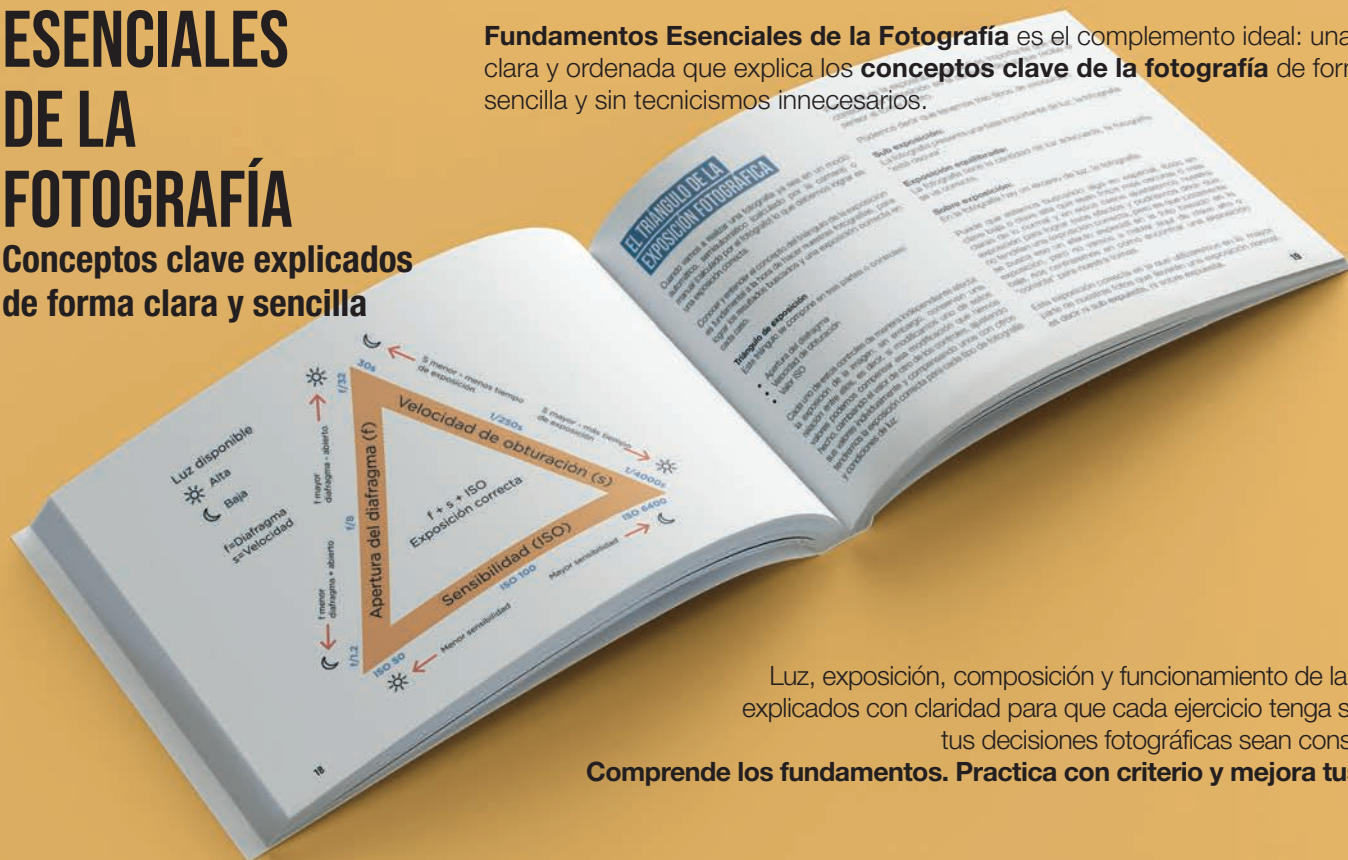
Libro complementario recomendado

FUNDAMENTOS ESENCIALES DE LA FOTOGRAFÍA

Conceptos clave explicados
de forma clara y sencilla

Para aprovechar al máximo los ejercicios de este libro, es fundamental **comprender bien los principios que hay detrás de cada práctica.**

Fundamentos Esenciales de la Fotografía es el complemento ideal: una guía clara y ordenada que explica los **conceptos clave de la fotografía** de forma sencilla y sin tecnicismos innecesarios.



Luz, exposición, composición y funcionamiento de la cámara explicados con claridad para que cada ejercicio tenga sentido y tus decisiones fotográficas sean conscientes.

Comprende los fundamentos. Practica con criterio y mejora tus fotos.



APRENDE FOTOGRAFÍA DESDE CERO

**50 ejercicios prácticos paso a paso
para dominar tu cámara**

*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.*

APRENDE FOTOGRAFÍA DESDE CERO es un libro práctico para quienes quieren iniciarse en la fotografía sin complicaciones. A través de 50 ejercicios paso a paso, aprenderás a dominar tu cámara y los fundamentos esenciales mientras practicas desde el primer día.

Descubrirás y pondrás en práctica los tipos de fotografía más interesantes.

No necesitas experiencia: solo tu cámara, ganas de aprender y mejorar tus fotos.