

**JIT FOTOGRAFÍA PROFESIONAL**  
presenta



Juan Ignacio **TORRES**

**¿Te interesa seguir aprendiendo más sobre fotografía?**

**Explora nuestro blog:**

Encuentra artículos, guías y recursos gratuitos para mejorar tu técnica día a día.  
[ManualdeTecnicaFotografica.com/blog/](https://ManualdeTecnicaFotografica.com/blog/)

**Lo que dicen nuestros lectores:**

Opiniones reales de quienes ya han aprendido con nosotros.  
[Facebook.com/juanignaciotorresfotografia/reviews](https://Facebook.com/juanignaciotorresfotografia/reviews)

**Descubre nuestros libros completos:**

Aprende paso a paso con nuestros libros y mejora rápidamente en fotografía.  
[Manualdetecnica fotografica.com/blog/libros/](https://Manualdetecnica fotografica.com/blog/libros/)

**JIT Fotografía Profesional**

Editado y publicado por Editorial Universus

© Copyright 2025 Entrenamiento Fotográfico – Todos los Derechos Reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida bajo ninguna forma, electrónica, mecánica ni ningún otro modo sin el previo y explícito consentimiento del autor y editor.

Las imágenes que ilustran este libro son propiedad del autor del libro o de sus respectivos autores que las han compartido bajo licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) o licencia libre.

Aviso: La información contenida en este libro es el resultado de la experiencia, conocimiento y opinión personal del autor. El autor no se responsabiliza del uso o mal uso de la información contenida en este documento.

## Entrenamiento Fotográfico Día 2:

# ILUMINACIÓN FOTOGRAFICA

En este segundo día vamos a explorar uno de los temas más poderosos (y más ignorados) por quienes están comenzando en fotografía: la luz.

**Toda fotografía nace de la luz.** Puedes tener la mejor cámara, o una gran escena frente a ti... pero si no comprendes la luz, no vas a poder capturar la foto que deseas de manera efectiva.

La luz no solo ilumina: construye atmósferas, modela volúmenes, y transmite emociones.

**Hay tres aspectos clave de la luz que todo fotógrafo debe aprender a observar:**

- **Dirección:** *¿De dónde viene la luz? ¿Lateral, frontal, trasera?*
- **Calidad:** *¿Es suave (difusa) o dura (con sombras marcadas)?*
- **Temperatura:** *¿Es cálida o fría? ¿Qué sensación genera?*

### **¿Qué vas a aprender con esta práctica?**

El propósito de esta práctica es que empieces a ver la luz con otros ojos, a reconocer sus tipos y a experimentar cómo influye en el aspecto y mensaje de tus fotos.

## ***Ejercicio 1: Explorando la luz natural***

El objetivo de este ejercicio es entender cómo cambia la luz a lo largo del día, y cómo cambia la atmósfera de la escena que fotografías según el momento del día.

Elige una misma escena (una escena que sea de tu agrado!) en interiores o en el exterior de tu casa. Si lo haces dentro de tu casa asegúrate que la fuente de luz sea natural, por ejemplo, cerca de una puerta o ventana.

1. Elige un escenario fijo. Puede ser un rincón de tu casa (por ejemplo, una mesa con algún objeto decorativo) o paisaje exterior
2. No cambies el encuadre. Usa siempre el mismo punto de vista y el mismo encuadre para todas las fotos. Puedes ayudarte marcando con cinta el lugar desde donde vas a disparar, o dejando el trípode fijo si tienes uno.
3. Fotografía en dos o tres momentos del día. Por la mañana (apenas después de salir el sol). Al mediodía (cuando el sol está en lo alto). Al atardecer (última hora de luz antes de que anochezca)

Observa los cambios. En cada foto presta atención a:

- La dirección de la luz (¿entra de frente, de costado?)
- La intensidad (¿es suave o muy marcada?)
- La temperatura de color (¿se ve más cálida o más fría?)
- La atmósfera general (¿qué sensación transmite la escena?)

### **EJEMPLO:**



## **Ejercicio 2: Dirección de la luz**

El propósito de esta práctica es observar cómo cambia la apariencia de un objeto o retrato según la dirección desde la que incide la luz, y cómo eso influye en el resultado visual y emocional de la fotografía.

1. Elige un sujeto sencillo. Puedes usar: Un objeto con volumen (como una taza, una planta, una estatua pequeña). Una mascota tranquila o un peluche que simule al sujeto. O bien pedirle ayuda a alguien para hacer un retrato sencillo.
2. Ubicá el sujeto en un lugar fijo. Colócalo cerca de una fuente de luz natural (como una ventana) o utiliza una lámpara de escritorio como fuente de luz artificial. Apagá otras luces para que no interfieran.
3. Cambia la dirección de la luz en tres tomas. Para esto deberás mover la fuente de luz, o bien, mover al sujeto y tu posición de disparo (según el caso). Debes disparar de modo que captures:

**Luz frontal:** la luz viene desde atrás tuyo, directamente hacia el sujeto

**Luz lateral:** la luz viene desde uno de los costados del sujeto

**Contraluz:** la luz está detrás del sujeto, apuntando hacia tu cámara

### **EJEMPLO:**



### **Ejercicio 3: Luz y sombra – Buscando el contraste**

Este ejercicio busca que desarrolles tu capacidad de observar cómo la luz y la sombra pueden trabajar juntas para generar contraste e impacto visual. Aprenderás a identificar escenas con una iluminación interesante que resalten volúmenes, texturas o siluetas.

1. Elige un momento del día con luz intensa (por ejemplo, el mediodía o atardecer).
2. Busca escenas en las que se proyecten sombras fuertes o dramáticas. Puede ser luz que entra por una ventana, entre hojas de un árbol, o entre estructuras urbanas.
3. Toma fotografías que destaquen la interacción entre luz y sombra. Prueba encuadres donde las sombras generen un patrón interesante, o donde una parte esté bien iluminada y otra en penumbra.
4. No fotografíes cualquier cosa: elige motivos donde el contraste tenga sentido visual o emocional.
5. Si tu cámara lo permite, subexpón ligeramente para acentuar el efecto de las sombras y el contraste.
6. Selecciona una o dos fotos que logren transmitir fuerza visual mediante el uso del contraste entre luz y sombra.

#### **EJEMPLO:**



