



ARTES PLÁSTICAS

LENGUAJE AUDIOVISUAL

ENCUADRE, PLANOS Y ÁNGULOS CINEMATOGRAFICOS

Aprende a contar historias con la cámara

1. EL ENCUADRE: TU VENTANA AL MUNDO

¿Qué es?

La selección de lo que aparece (y lo que NO aparece) en pantalla.

Regla de oro:

"Todo lo que incluyas debe sumar a la historia"

Ejercicio práctico:

Graba el mismo objeto con 3 encuadres distintos y pregúntate:

- ¿Qué emoción transmite cada uno?

- ¿Qué estoy haciendo pensar al espectador?

ANTES DE GRABAR:

Camina el espacio como tu personaje (¿dónde se "siente" mejor el drama?).

Forma un marco con tus manos para previsualizar encuadres.

DESPUÉS DE GRABAR:

Pausa y analiza: ¿Este plano dice algo nuevo o repite lo anterior?

Corta 1 segundo antes de lo "obvio" (genera intriga).

2. TIPOS DE PLANOS (DEL MÁS ABIERTO AL MÁS CERRADO)

Plano	Descripción	Uso emocional	Ejemplo visual
Plano general	Muestra entornos grandes	Soledad, pequeñez humana	Un personaje perdido en el desierto
Plano entero	Personaje de pies a cabeza	Presentación física	Un héroe llegando a un lugar
Plano medio	De la cintura arriba	Diálogos cotidianos	Conversación en una cafetería
Primer plano	Solo rostro	Intimidad, emociones fuertes	Lágrima cayendo
Plano detalle	Parte de un objeto	Claves narrativas	Una mano escondiendo un arma

¡Demostración!

Filmemos una manzana:

Plano general: Manzana en un campo (contexto)

Plano medio: Mano cogiendo la fruta (acción)

Primer plano: Mordisco con sonido amplificado (sensación)

3. ÁNGULOS QUE HABLAN (PODER PERSPECTIVO)

Ángulo	Efecto psicológico	Cuándo usarlo
Normal (a la altura de los ojos)	Neutralidad, realismo	Escenas cotidianas
Picado (desde arriba)	Vulnerabilidad, inferioridad	Personajes derrotados
Contrapicado (desde abajo)	Poder, amenaza, superioridad	Villanos o figuras heroicas
cenital (vertical desde arriba)	Personaje observado, fragilidad	Momentos críticos
Nadir (vertical desde abajo)	Personaje atrapado, distorsión	Momentos críticos

Experimento:

Graba a un compañero:

Picado extremo: Parecerá un niño pequeño

Contrapicado bajo: Se verá como un gigante

Ángulo holandés: Creará inquietud

TRUCOS PARA APRENDER:

Analiza tus series favoritas: Pausa y dibuja los planos que veas.

Revisa y analiza fotografías en revistas, discriminando planos y ángulos.

Juego de planos prohibidos: Graba una escena sin usar primeros planos (te obligará a ser creativo).

El reto del ángulo único: Cuenta una mini-historia usando solo contrapicados.

Recuerda:

"El encuadre perfecto no existe... existe el que mejor cuenta TU historia"

¿Quieres practicar? Te reto a grabar:

1 plano que genere misterio (sin diálogos)

1 ángulo que distorsione la realidad

Un gran plano no se mide por su perfección técnica... sino por lo que hace sentir al espectador. ¿Tus encuadres generan preguntas o solo muestran respuestas?