



Universidad
de La Laguna



Santander

¡LUCES, MÓVIL Y ACCIÓN!



**¡LUCES, MÓVIL Y
ACCIÓN!**



Sesión 1

¡Luces, móvil y acción!

A25020293

Roberto Álvarez - 19 noviembre al 10 diciembre 2025

Presentación del curso

Paso 1:

Creando nuestro "cine" (Instagram): Guía paso a paso para abrir una cuenta de Instagram (seguridad y privacidad).

Paso 2:

¡Luz, cámara... móvil!: Presentación del curso para perder el miedo a la tecnología y descubrir la grabación móvil.

Paso 3:

Conociendo la cámara del móvil: Familiarización con la aplicación de cámara del móvil, la luz y el sonido.

Paso 4:

El idioma secreto del cine (nociones básicas): Aprendizaje de conceptos básicos, los planos y los formatos (horizontal VS vertical).

Paso 5:

¡A grabar! (primera práctica): Ejercicio práctico guiado.

Paso 6:

La magia de la edición (montaje en el móvil): VN.

Paso 7:

El gran estreno (publicar en redes): Subir y compartir en IG

Paso 8:
¡Repetimos!

Nos presentamos

Paso 1:

Creando nuestro "cine"

(el perfil de Instagram)



Descarga de tienda de aplicaciones:

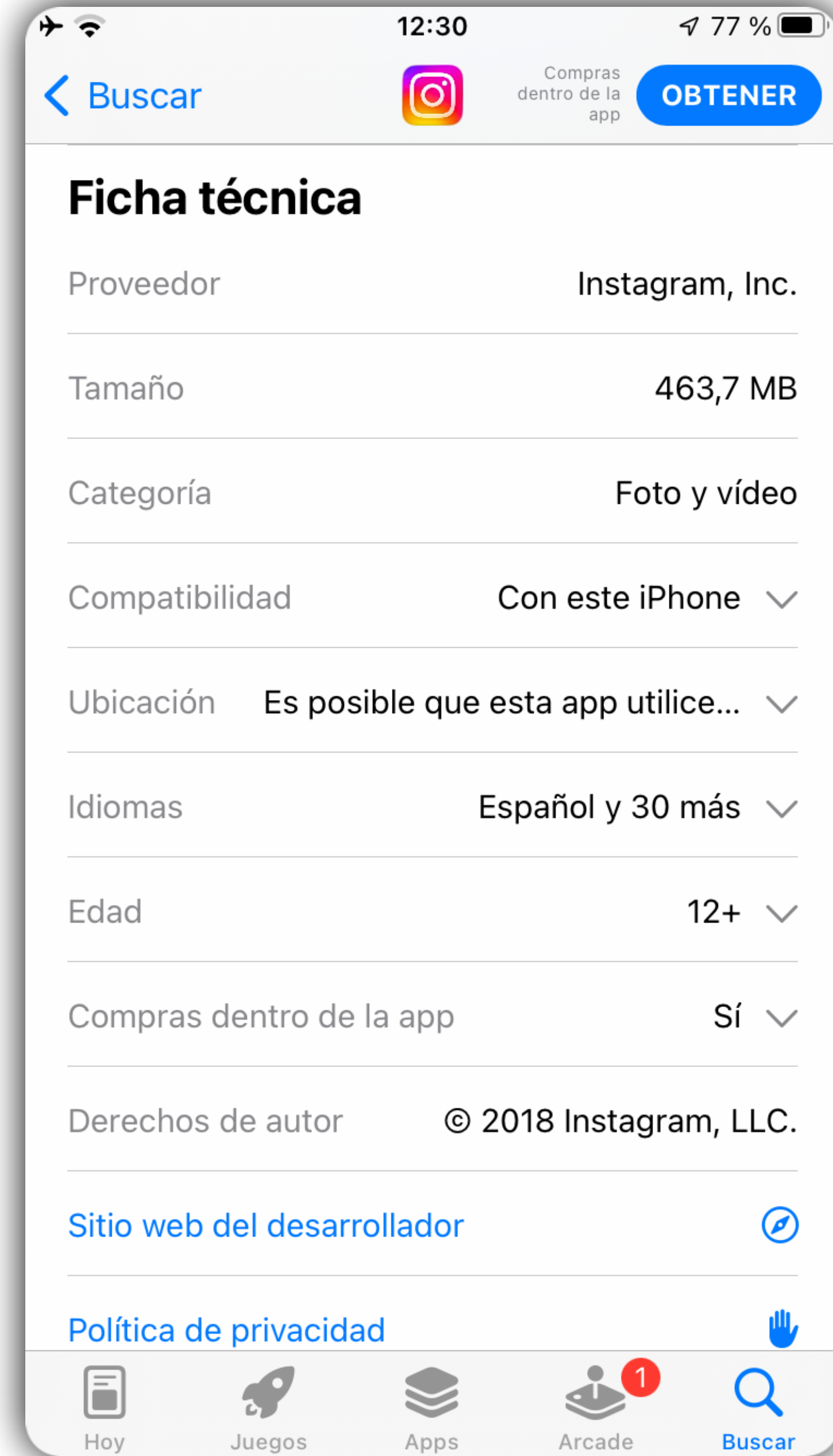
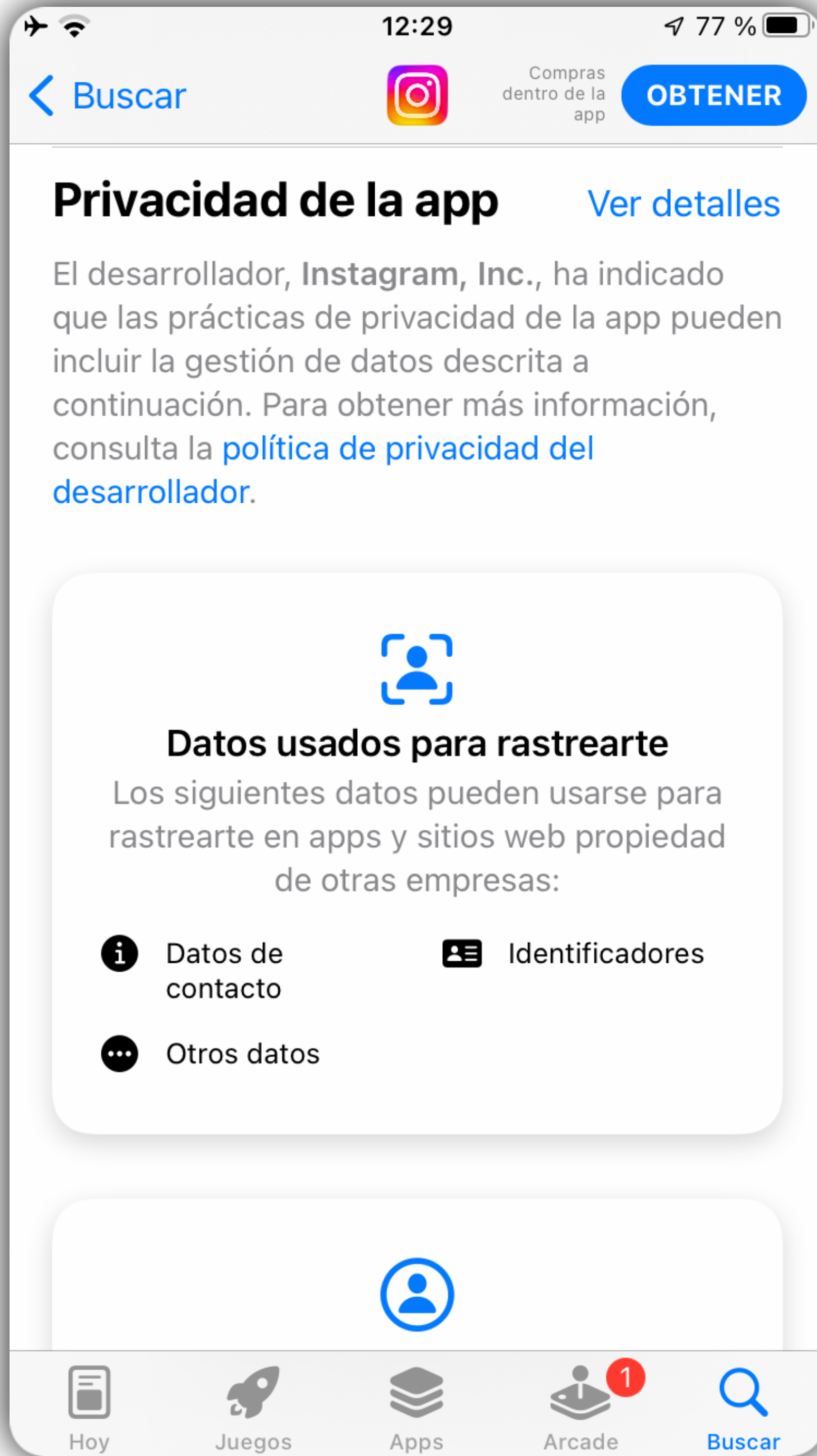
- App store
- Play store

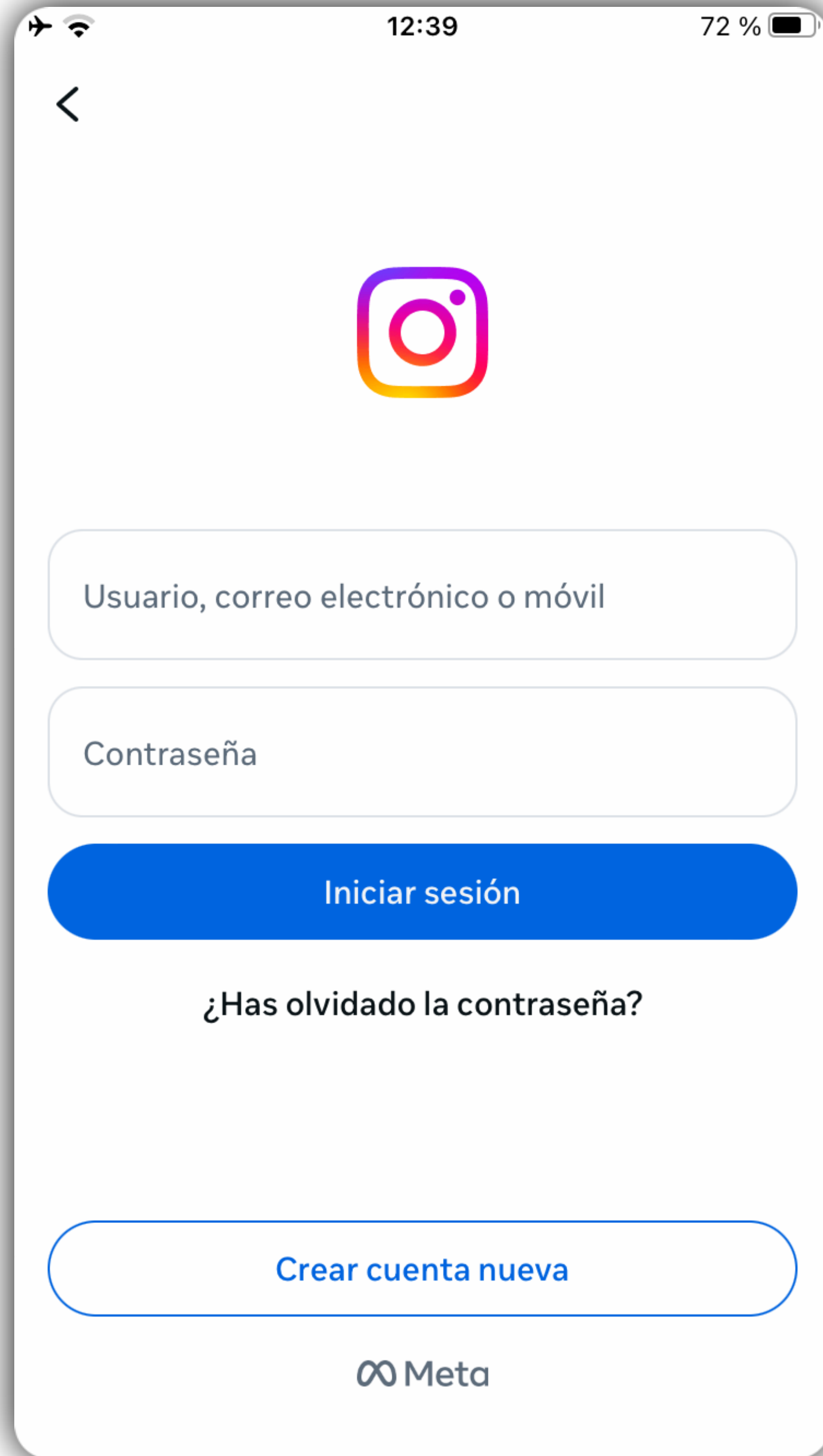
¿Qué supone un cuenta de IG en cuanto a privacidad y seguridad?

Dos opciones:

- Ya tenemos perfil
- Creamos perfil desde cero

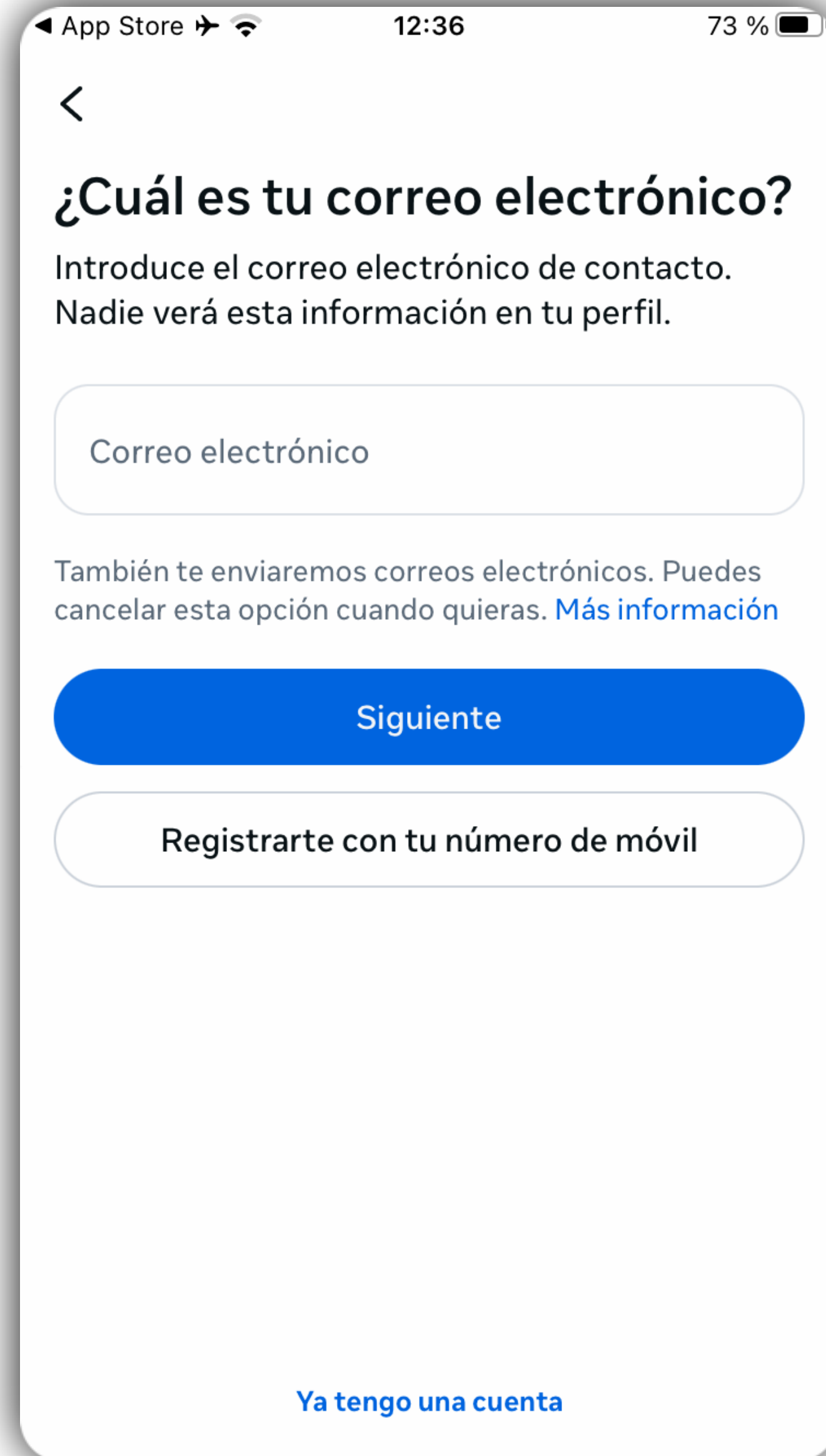
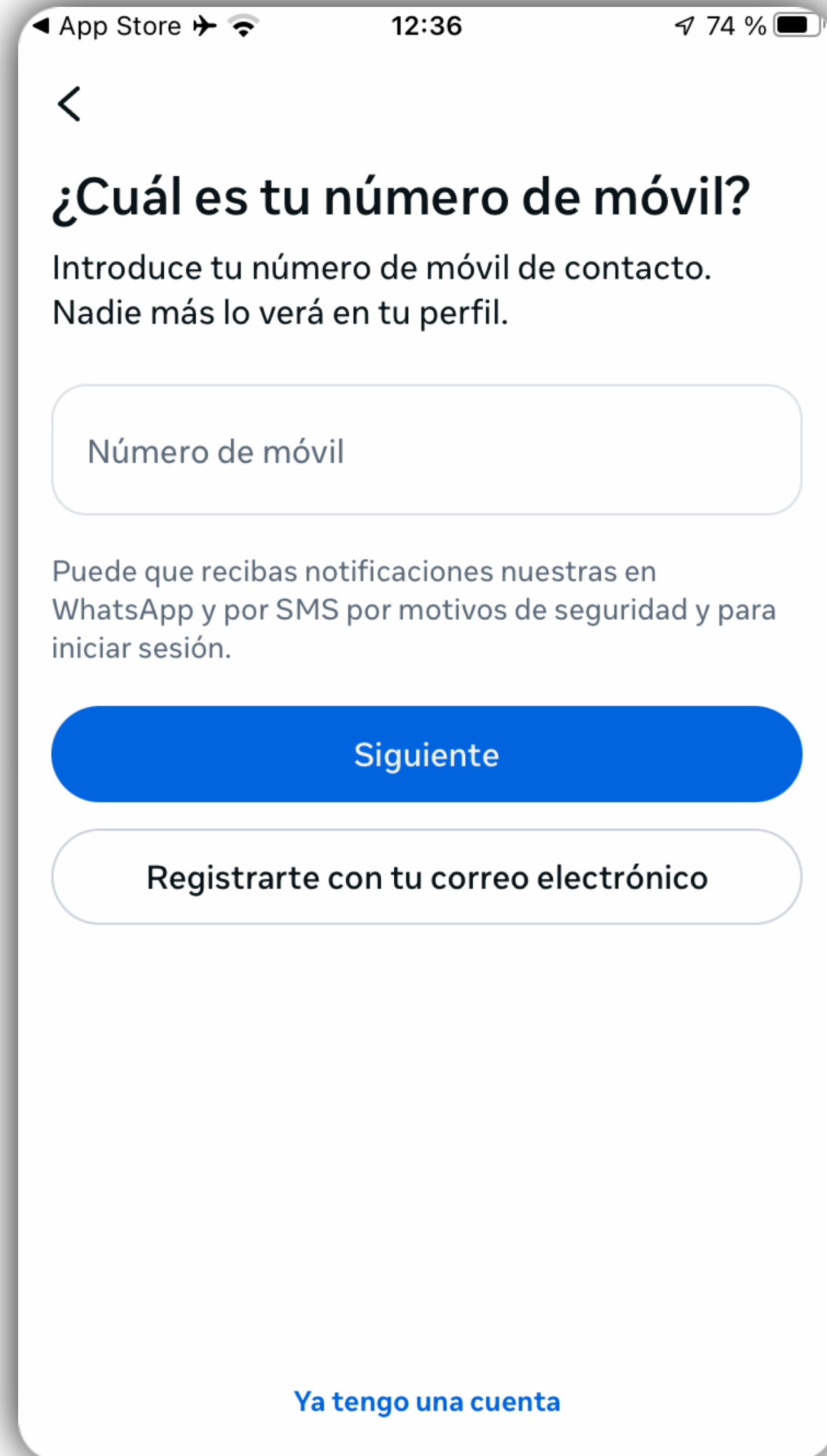
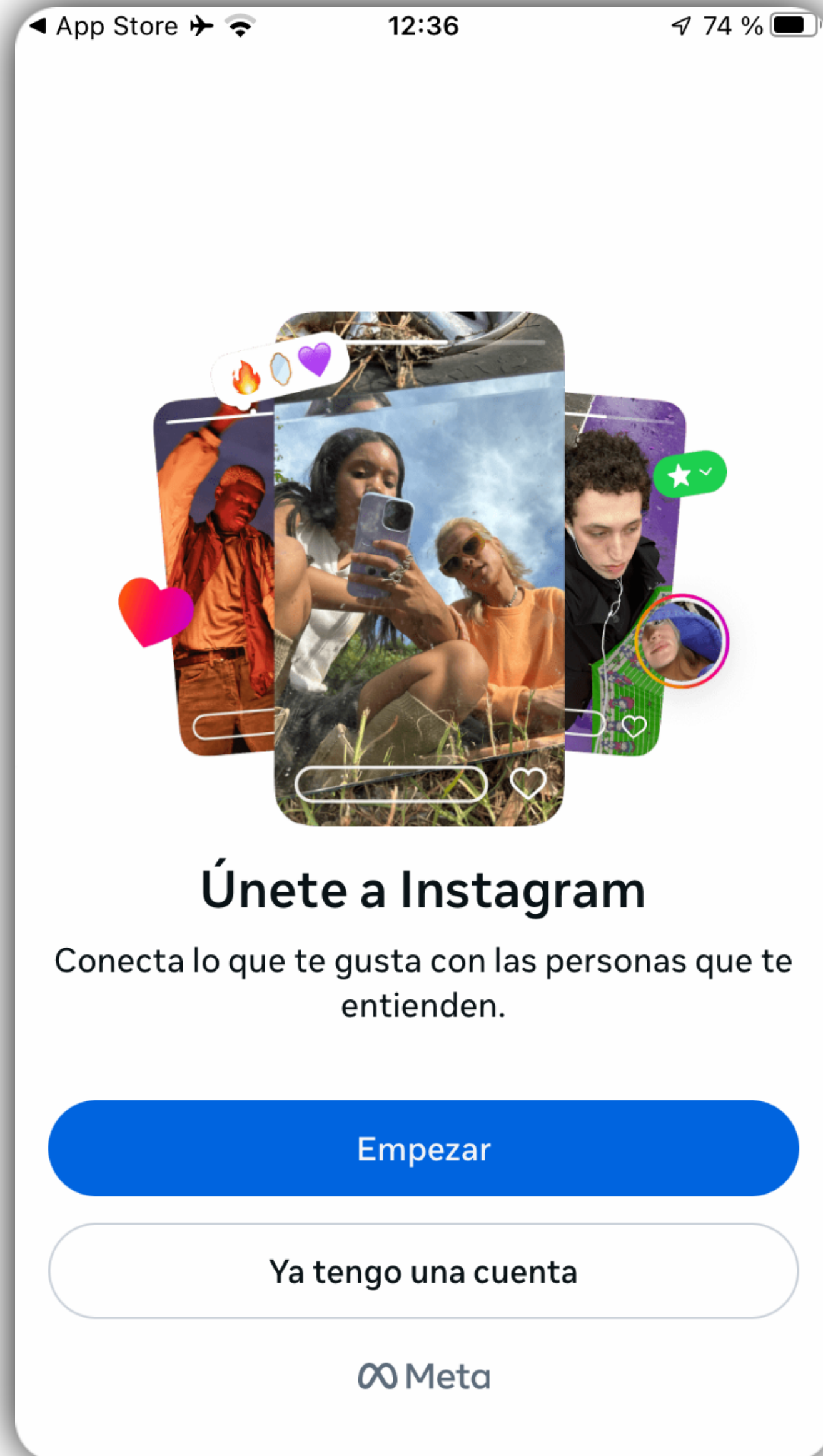
Lo más importante... nuestra privacidad
¿Perfil público o privado?





Ya tengo cuenta...

Creo una cuenta



1. Descargar e instalar la aplicación

Busca "Instagram" en App Store (iOS) o Google Play Store (Android) y descárgala.

2. Iniciar el registro

Abre la aplicación e introduce: correo electrónico o número de teléfono.

O inicia sesión con tu cuenta de Facebook.

Se puede crear una cuenta nueva.

3. Verificar tu información

Ingresa el código de confirmación que se envía a tu correo electrónico o número de teléfono.

4. Configurar la cuenta

Elige un nombre de usuario único. Si el que quieres ya está en uso, Instagram te lo indicará y te pedirá otro.

Crea una contraseña segura.

5. Completar el perfil

Agrega tu información personal, como nombre y fecha de nacimiento.

Sube una foto de perfil, añade una biografía y, opcionalmente, un enlace a tu sitio web.

Puedes elegir seguir a tus contactos de Facebook o sugerencias de cuentas populares.

**Poco a poco,
hay que completar la cuenta
Foto de perfil, añadir imágenes,...**

Nombre del Elemento	Tipo de Contenido	Descripción General	Duración / Formato
Post (o Publicación)	Publicaciones del Feed	Contenido permanente que aparece en el perfil principal y en el <i>feed</i> (muro) de tus seguidores.	Foto o Video (hasta 60 segundos), Cuadrado (1:1), Horizontal (1.91:1), o Vertical (4:5).
Carrusel	Múltiples Fotos/Videos en el Feed	Un <i>Post</i> que contiene hasta 10 fotos y/o videos, que se deslizan lateralmente.	Igual que el <i>Post</i> , hasta 10 elementos.
Reel (o Carrete)	Videos Cortos y Dinámicos	Videos verticales, cortos y muy dinámicos, orientados al descubrimiento y al entretenimiento.	Hasta 90 segundos, Vertical (9:16).
Historia (<i>Story</i>)	Contenido Temporal	Fotos o videos verticales que desaparecen después de 24 horas. Son ideales para contenido más espontáneo e interactivo.	Foto (5 segundos) o Video (hasta 15 segundos por clip), Vertical (9:16).
Destacados (<i>Highlights</i>)	Historias Permanentes en Perfil	Colecciones de <i>Historias</i> pasadas que se guardan de forma permanente en la parte superior de tu perfil.	Colección de <i>Stories</i> .
En Vivo (<i>Live</i>)	Transmisión en Tiempo Real	Video en tiempo real para interactuar directamente con tu audiencia.	Duración variable (máximo de 4 horas).
Guías (<i>Guides</i>)	Recopilaciones de Contenido	Colecciones temáticas que agrupan tus propias publicaciones, productos o lugares, funcionando como un blog o manual dentro de Instagram.	Compilación de <i>Posts</i> , Productos o Lugares.

Paso 2:

¡Luz, cámara... móvil!
(introducción y primer contacto)

Ya tenemos nuestro "cine" (el perfil).

Ahora hay que perder el miedo a la tecnología.

Vamos a descubrir la grabación de video como una herramienta creativa.

Grabar con el móvil puede ser fácil y divertido.

¿Qué podemos grabar?

¿Para qué compartir lo que grabo?

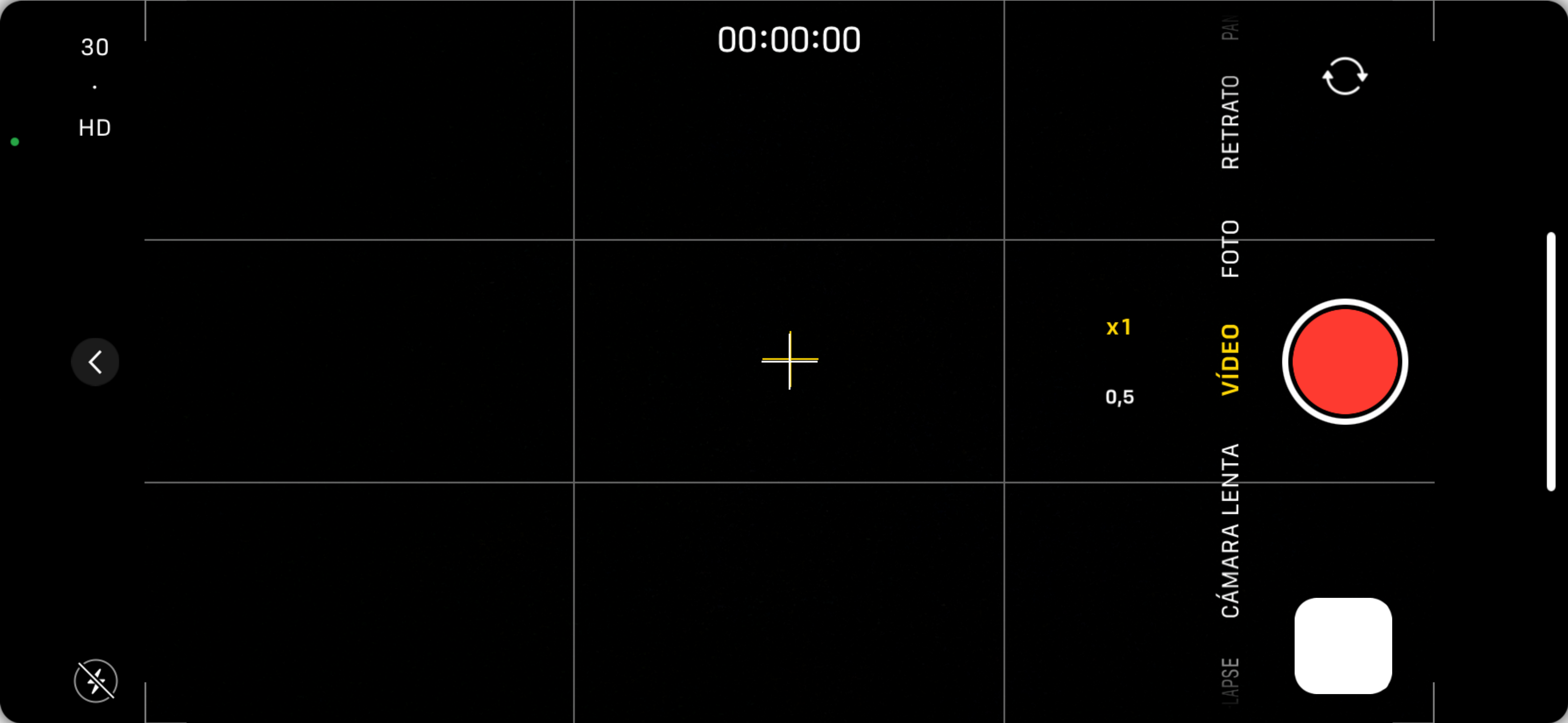
Emitimos en directo... (breve práctica)

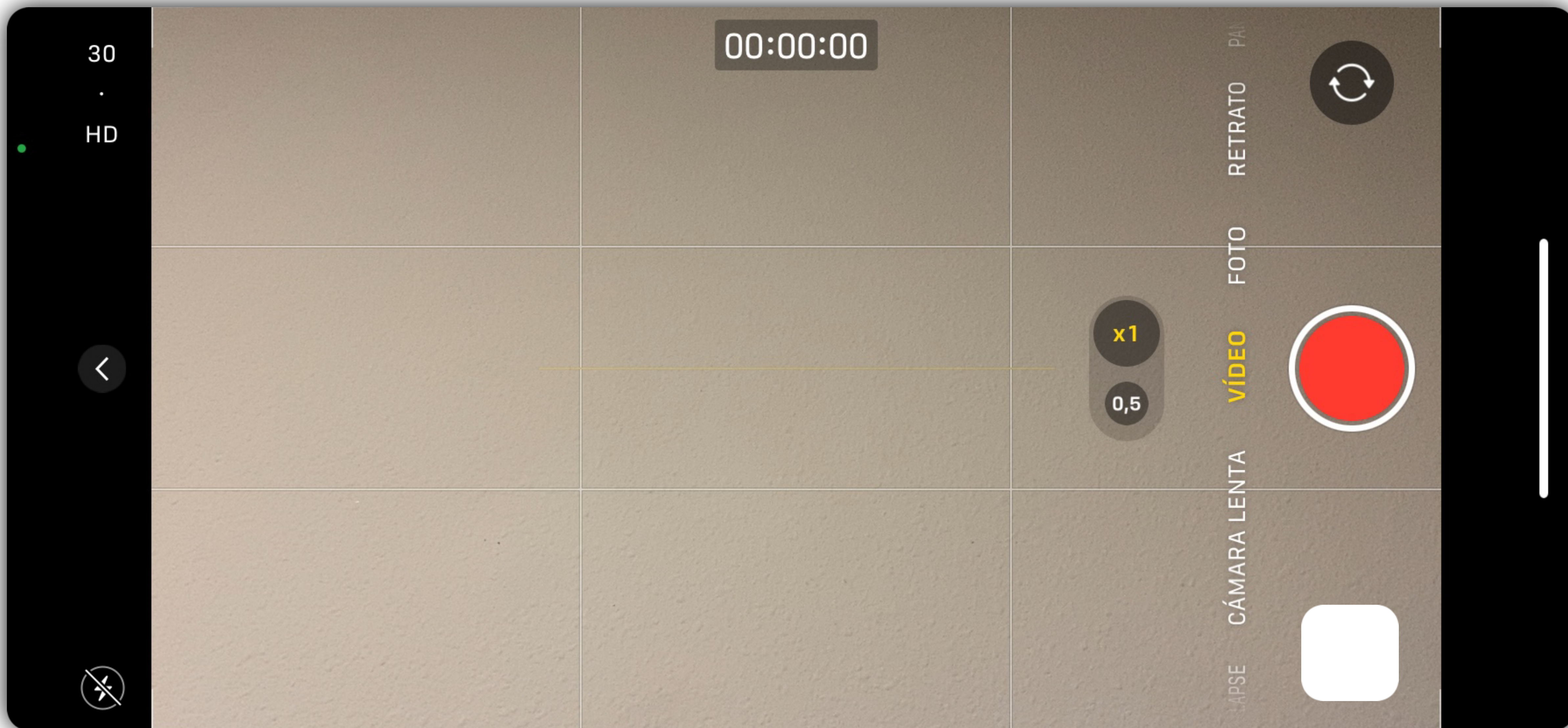
¿Horizontal o vertical?

Paso 3:

Conociendo tu herramienta

(la cámara)





Elementos esenciales para una buena grabación:

- luz
- sonido
- planos
- movimientos
- ángulos
- composición

LOS VALORES DEL PLANO

FUNCIONES: **DESCRIPTIVA** / **NARRATIVA** / **EXPRESIVA**

Gran plano general

Plano general

Plano americano

Plano largo

Plano medio

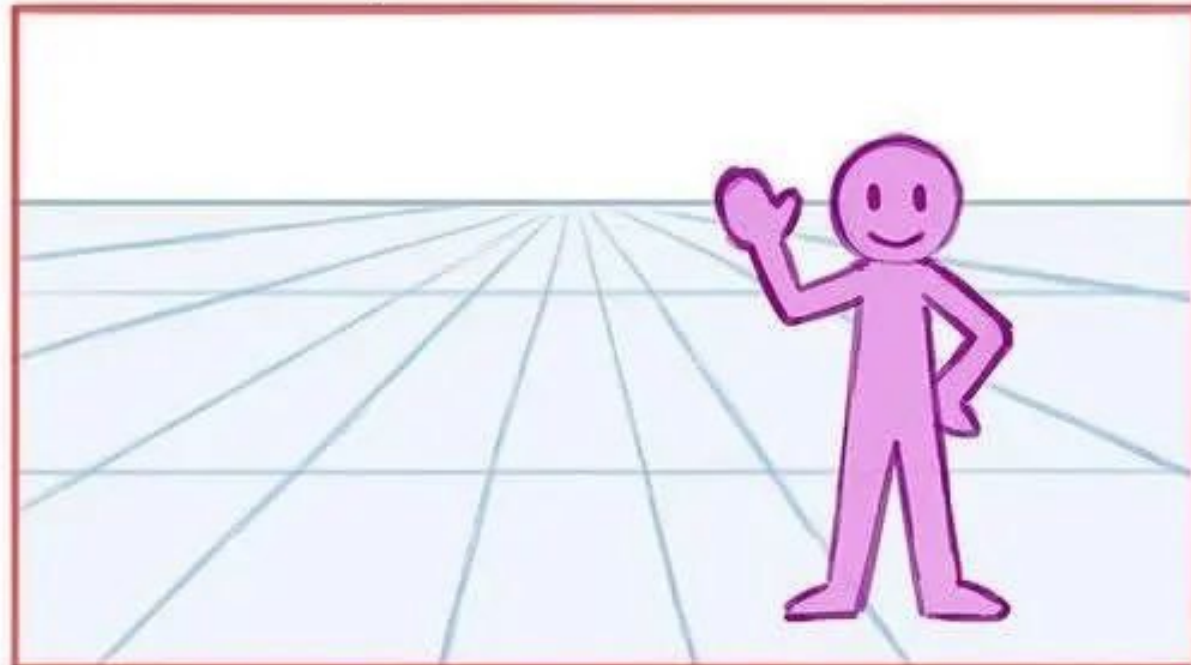
Plano corto

Primer plano

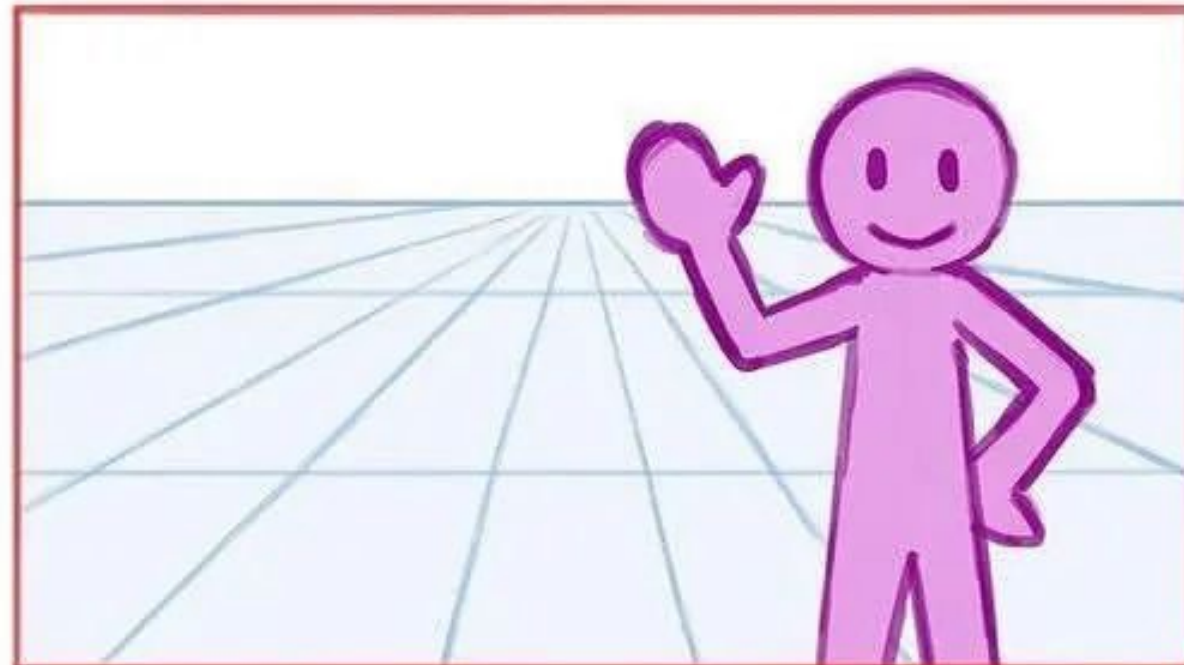
Primerísimo primer plano

Plano detalle

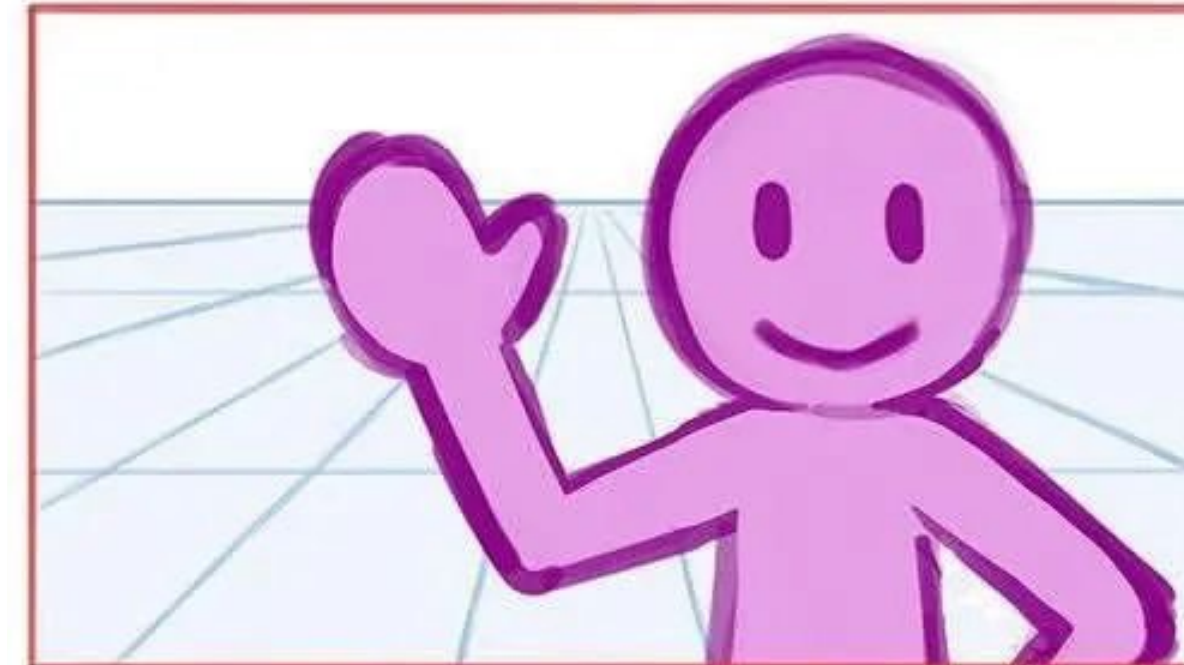
1.- PLANO GENERAL



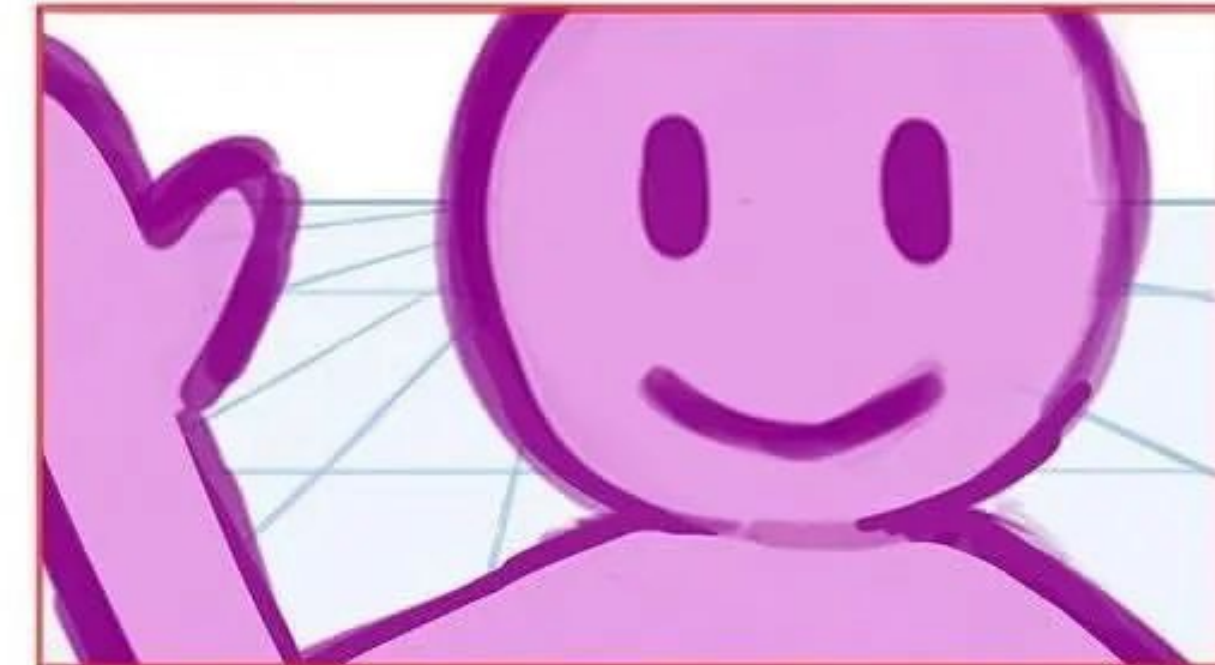
2.- PLANO AMERICANO



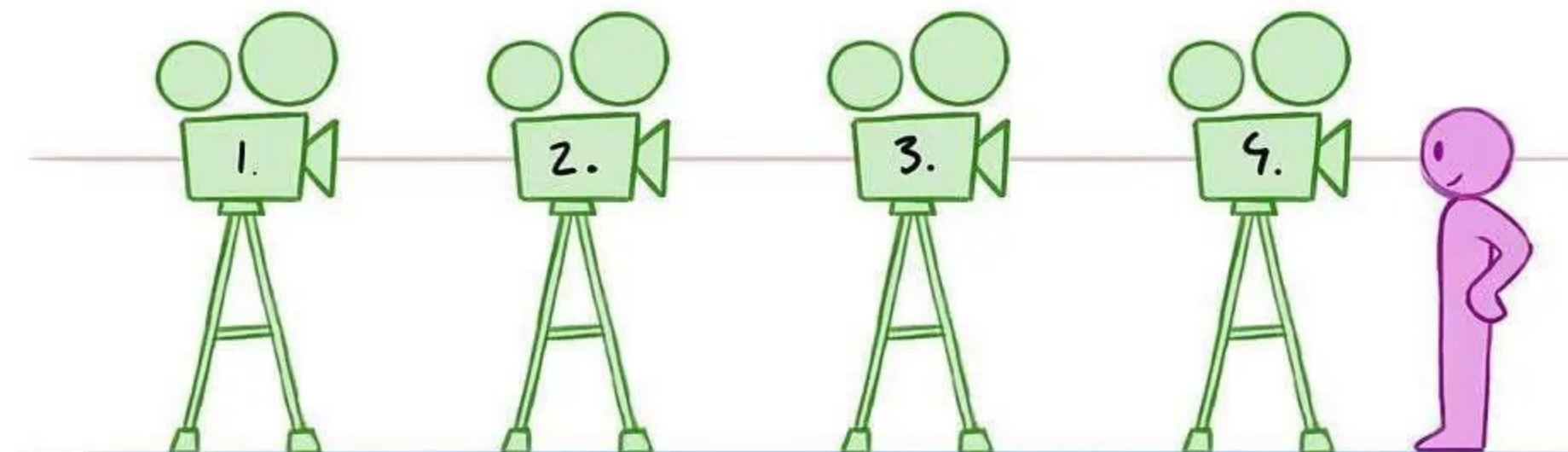
3.- PLANO MEDIO



4.- PRIMER PLANO



Fuente: @mitchleeuwe



GRAN PLANO GENERAL



El cuerpo o elemento visual se reduce ante su entorno.
Muy descriptivo. Valor dramático cuando se destacan ideas de soledad o pequeñez.

PLANO GENERAL



Muestra el cuerpo completo y además, su entorno.
Valor descriptivo.

PLANO ENTERO



Muestra el cuerpo completo. Más descriptivo.

PLANO AMERICANO



Desde la cabeza hasta las rodillas. Valor dramático y narrativo. Lo creó el género western.

PLANO MEDIO LARGO



Desde la cintura hasta la cabeza.

PLANO MEDIO CORTO

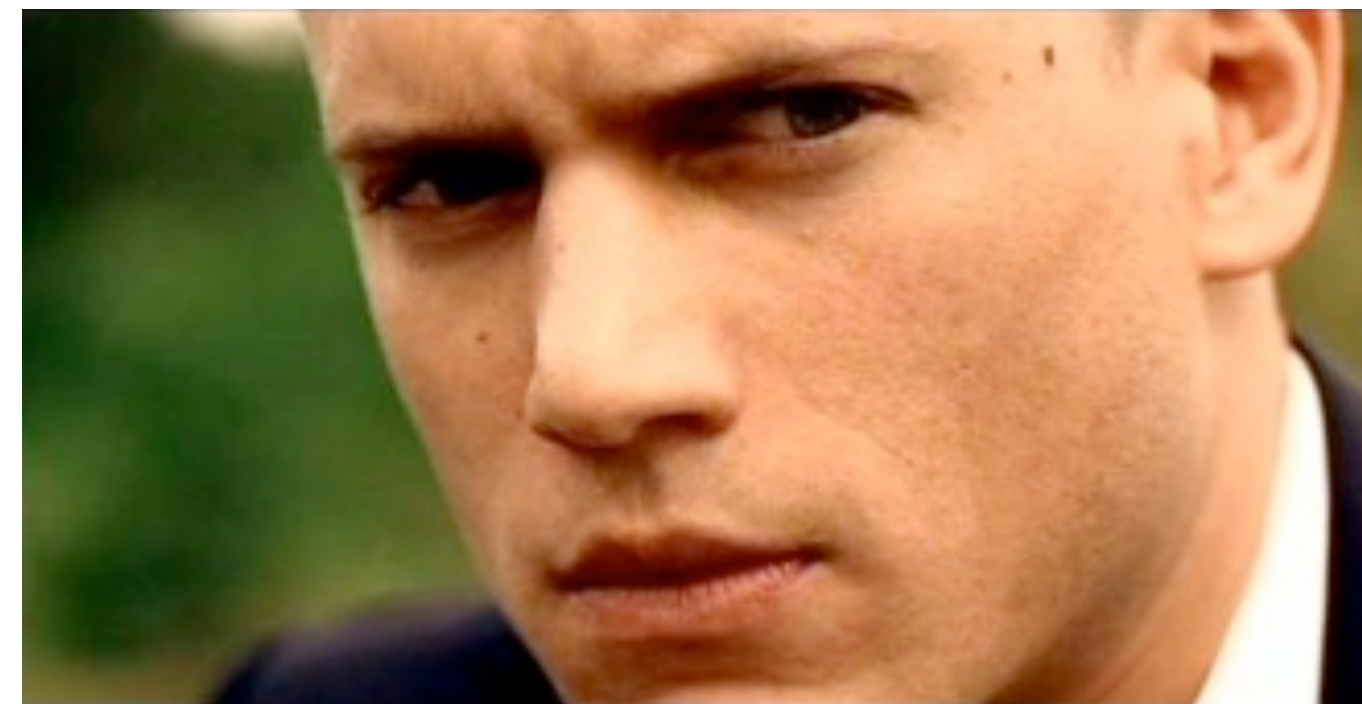


Desde el pecho hasta la cabeza. Menos expresivo pero más narrativo.

PRIMER PLANO

PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

PLANO DETALLE



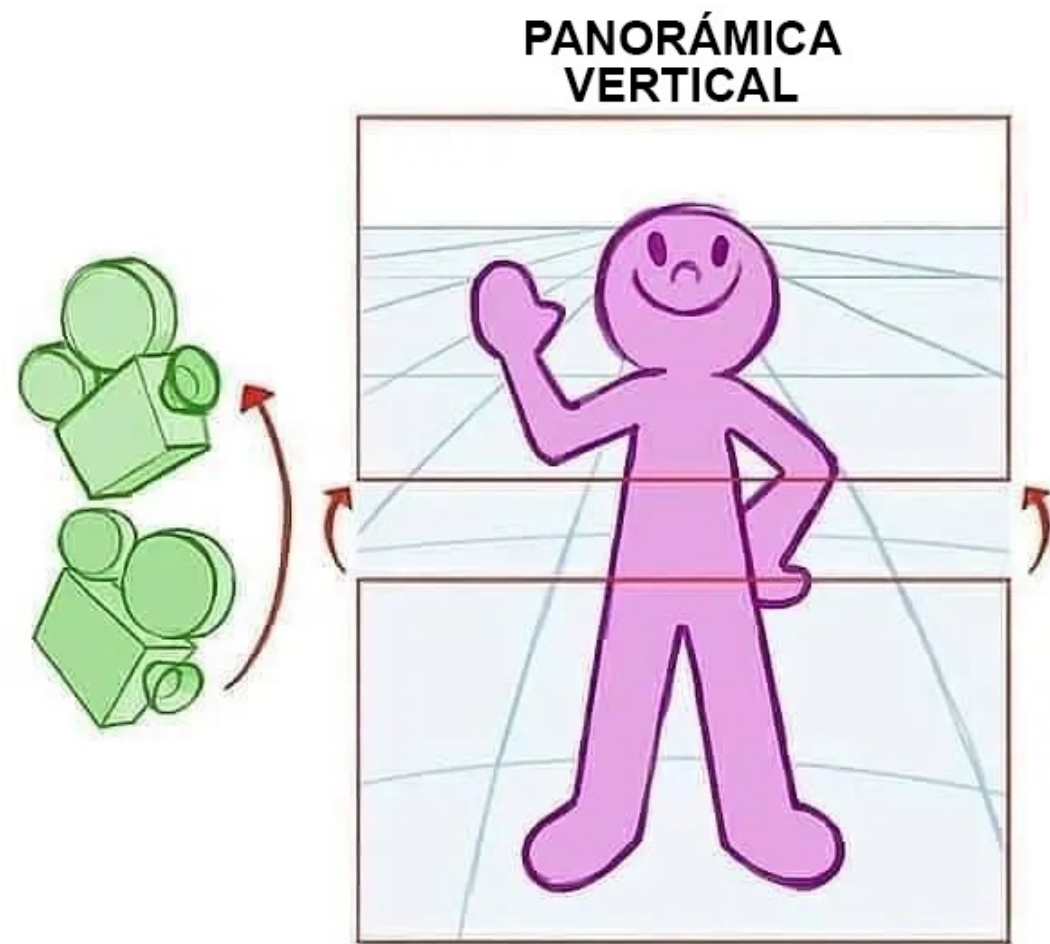
Plano expresivo, íntimo. Más desahogado que el PPP: no corta frente ni cuello

Corta la frente o el mentón del personaje. Muy íntimo y asfixiante; función psicológica.

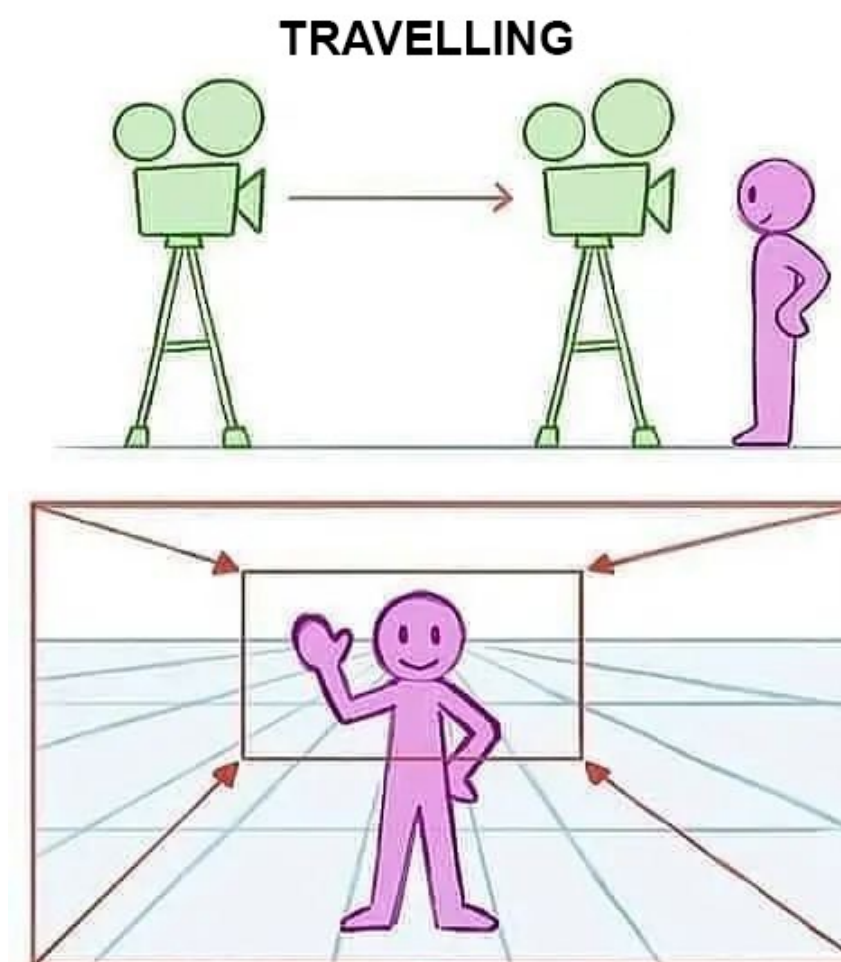
Muestra la parte de un todo y enfatiza

LOS MOVIMIENTOS DE CÁMARA

Panorámica

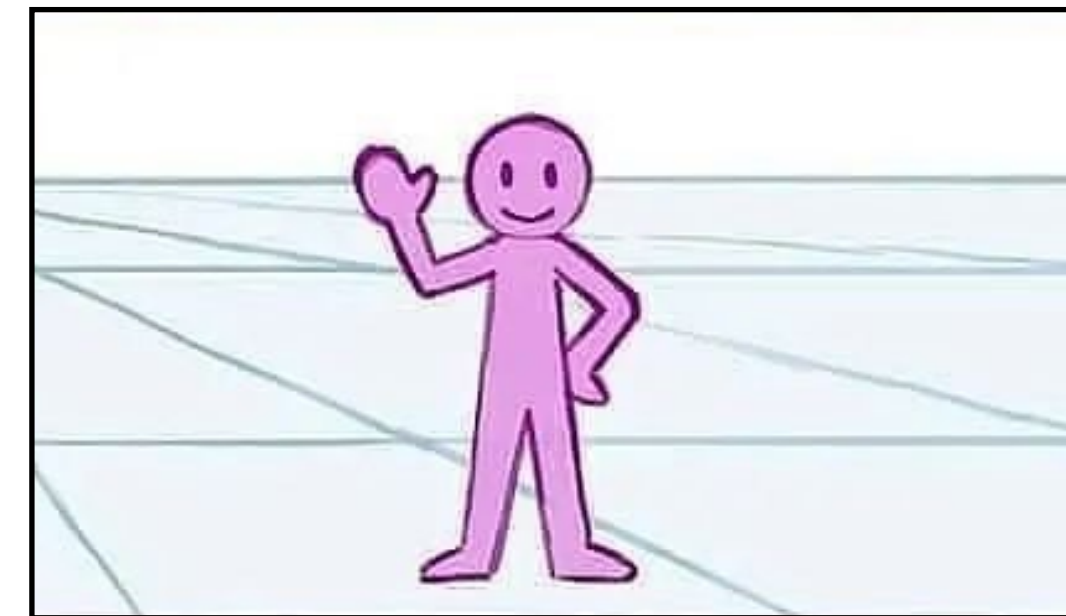


Travelling



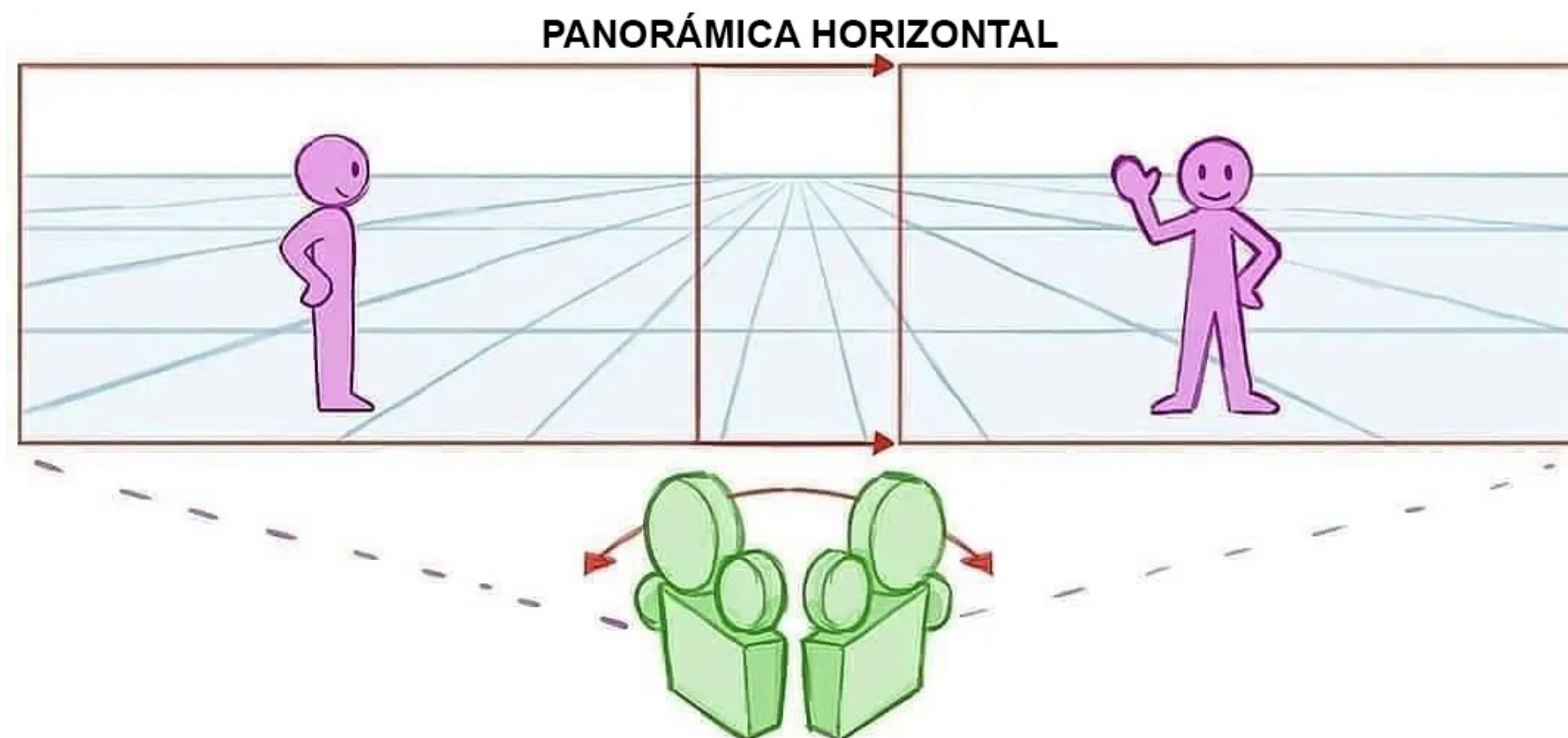
Zoom

(pseudomovimiento)



Otros

(barrido, grúa,...)



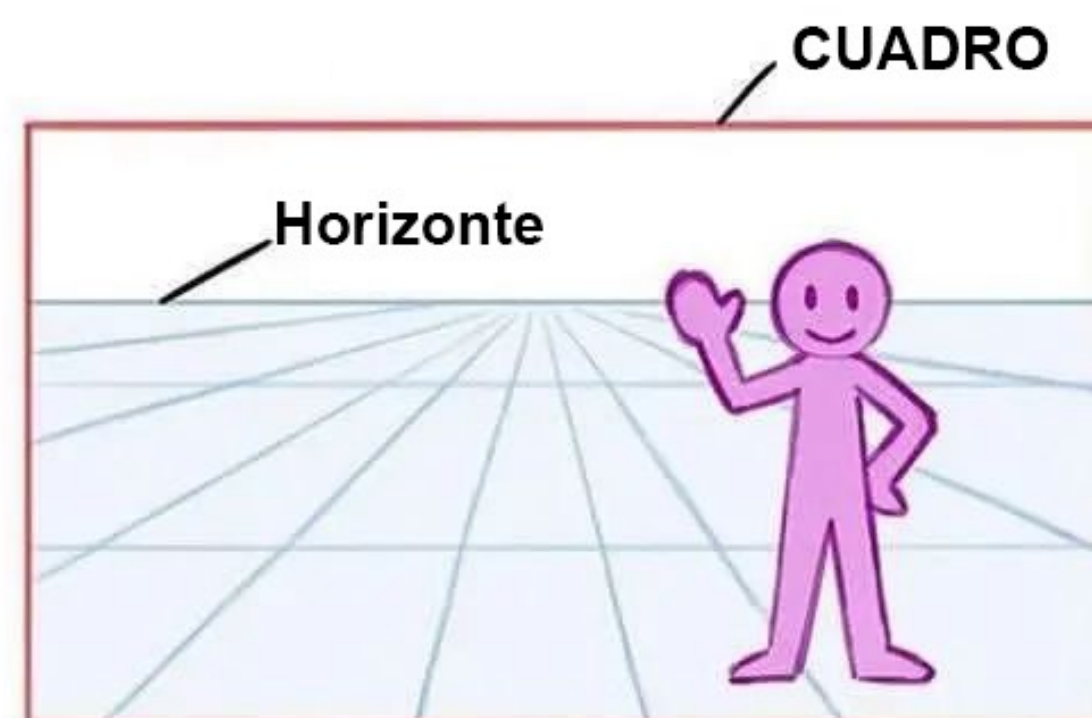
Fuente: @mitchleeuwe

EL ÁNGULO DE LA CÁMARA

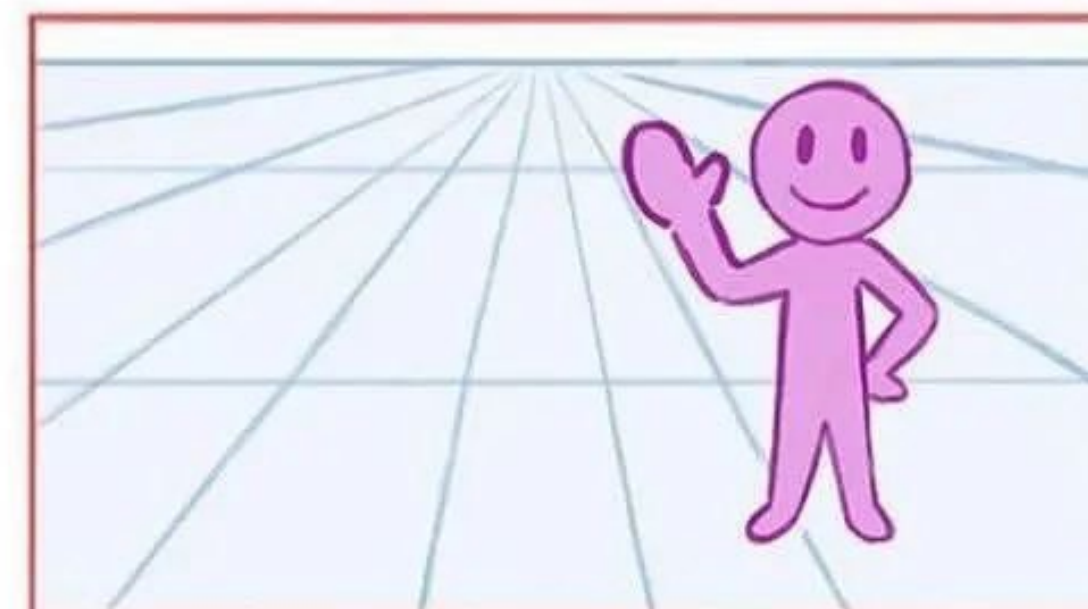
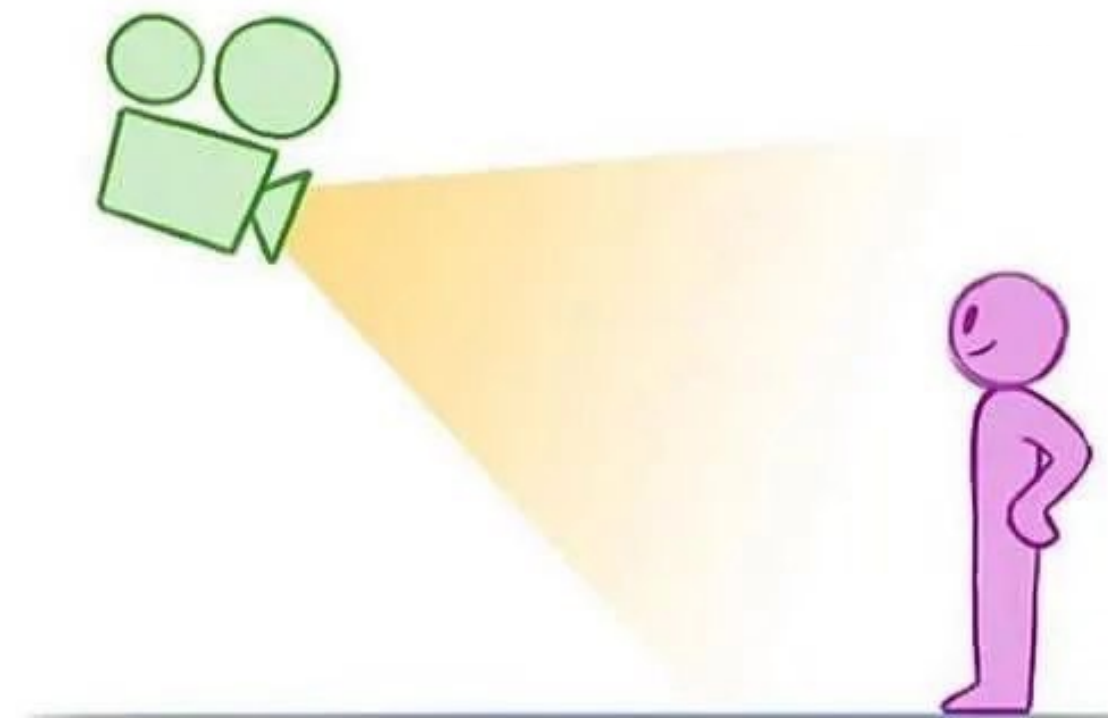
Posición que adopta la cámara en función del objeto o persona a encuadrar.

La altura de la cámara es determinante a la hora de transmitir algún tipo de efecto al espectador acerca de lo que está viendo.

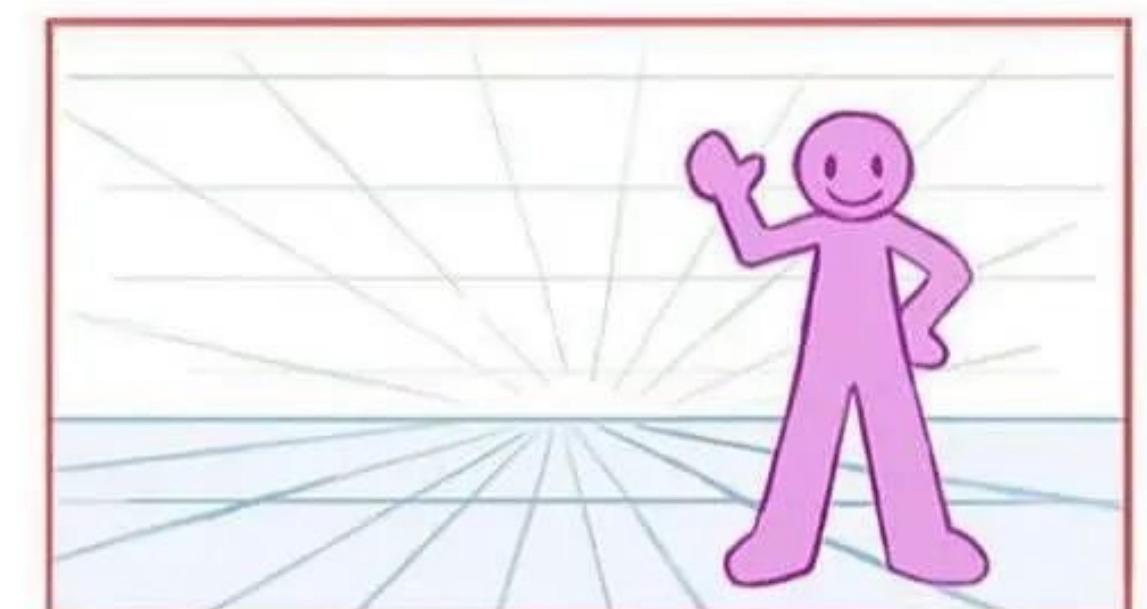
Normal →



Picado ↘



Contrapicado ↗



NORMAL



ÁNGULO NORMAL

El ángulo de la cámara es paralelo al suelo y se encuentra a la altura de los ojos del actor o, en caso de ser un objeto, a su altura media.

PICADO



Angulación de cámara que se obtiene cuando está filmadesde arriba hacia abajo, empequeñeciendo el objeto o figura humana en relación con el espacio contiguo.

CONTRAPICADO



Angulación inferior de la cámara, la cual se coloca mirando hacia arriba. Sirve para transmitir una situación de control, poder, grandeza y seguridad.Nos colocan en una posición aparente de inferioridad respecto al sujeto enfocado.

CENITAL



NADIR



ABERRANTE



La cámara se sitúa completamente por encima del personaje, en un ángulo también perpendicular.

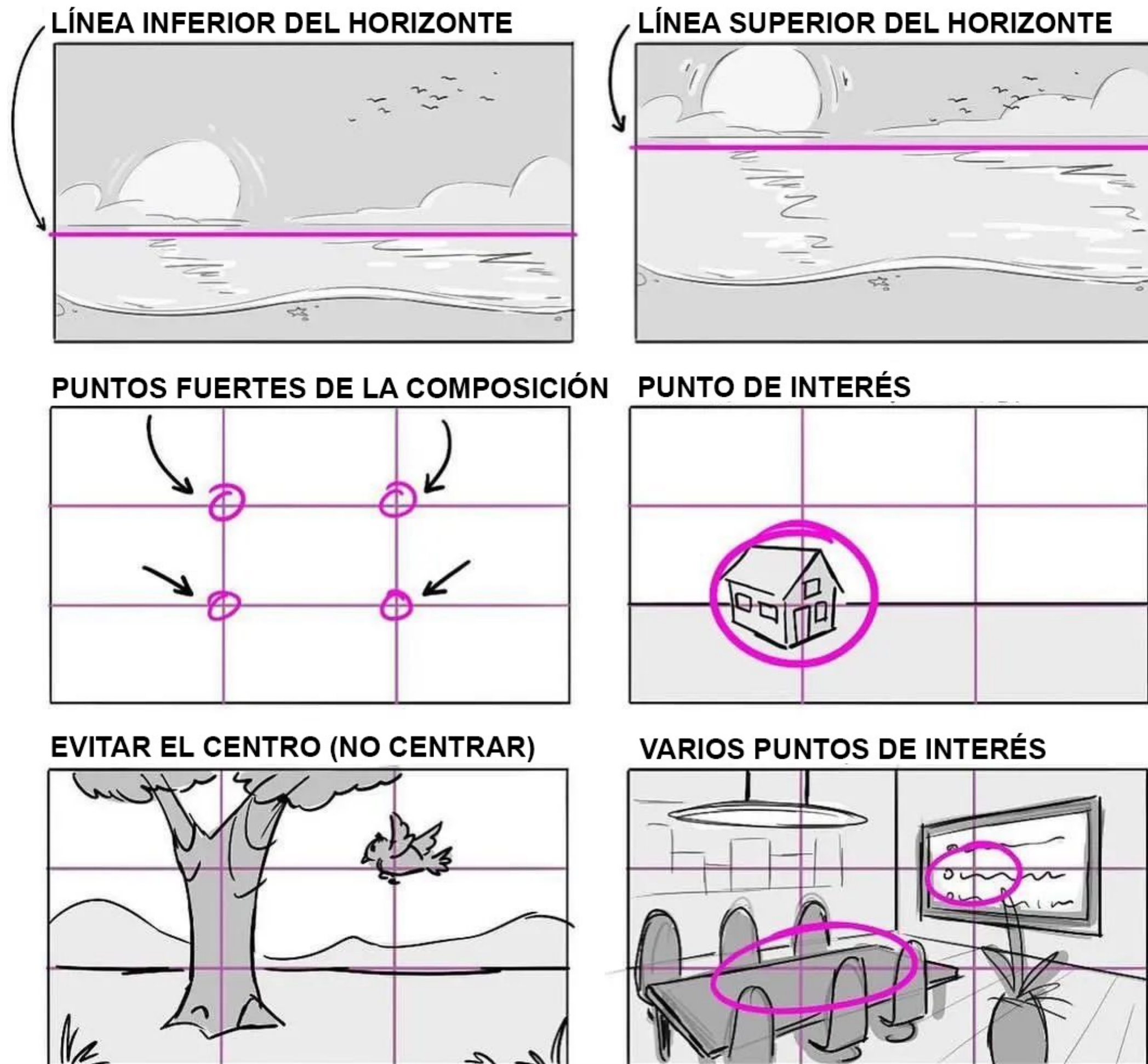
La cámara se sitúa completamente por debajo del personaje, en un ángulo perpendicular al suelo.

Cuando la cámara está ligeramente inclinada, por lo regular a un ángulo de 45 grados. Esto demuestra inestabilidad.

LA COMPOSICIÓN

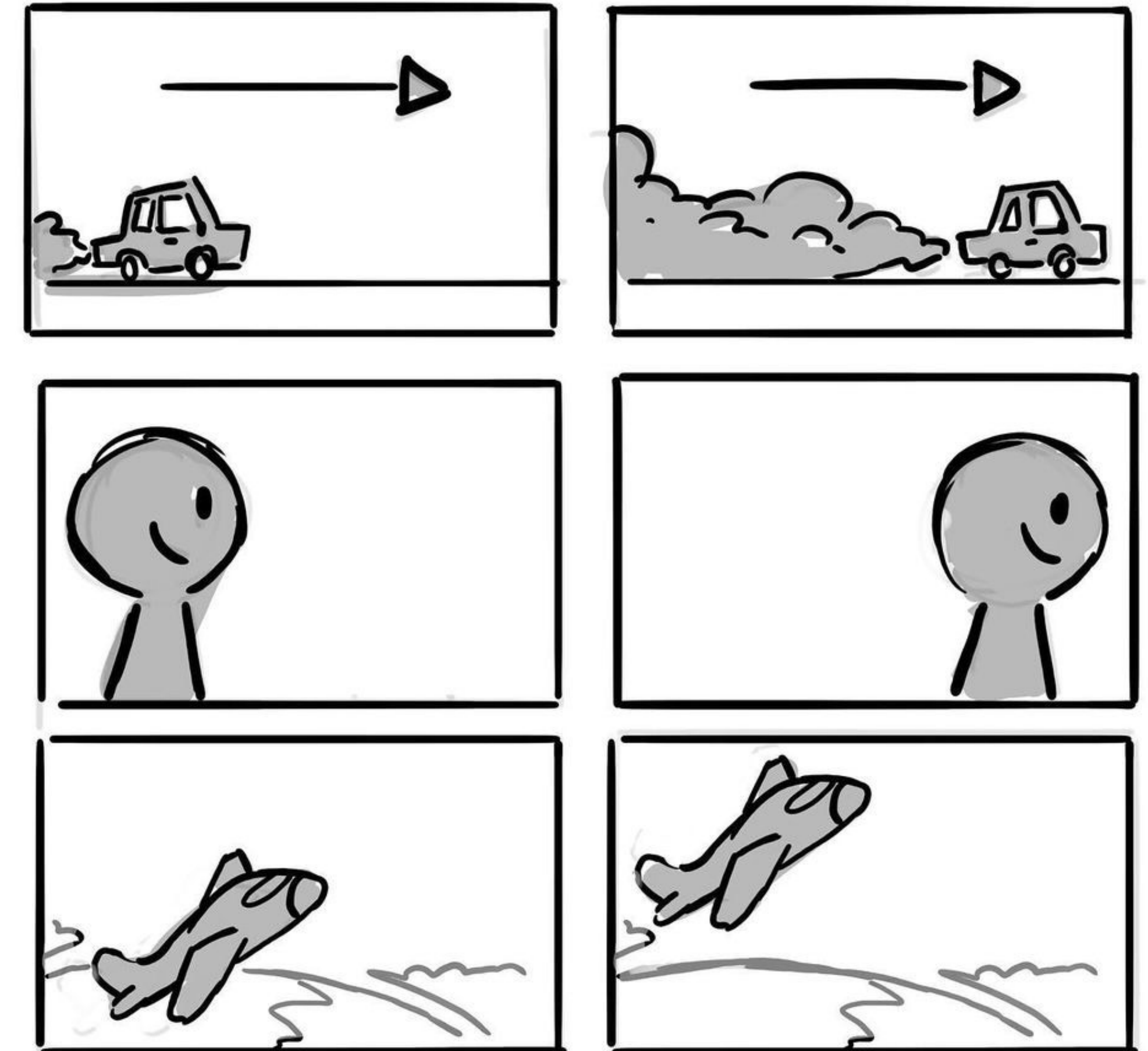
Organización de los elementos visuales en el interior del encuadre.

Regla de los tercios



El aire

Encuadrar en función de la mirada y la dirección de los personajes.



Fuente: @mitchleeuwe

How I
COMPOSE my shot.



Para el próximo día...
Completar perfil de IG
Hacer alguna práctica de video bonito

HASTA EL PRÓXIMO DÍA