

Empieza a autorretratarte: 8 consignas

Una invitación a mirarte con más honestidad. No necesitas estudio ni equipo complejo: necesitas tiempo, intimidad, honestidad y curiosidad.

LLUÍS RIDAO · Fotógrafo · Barcelona · lluisridao.com

Por qué hago esto

Tengo pocas fotografías de pequeño. Nunca me ha gustado salir en ellas, por vergüenza o por esa presión de una época en la que todo el mundo quería su foto de recuerdo. De niño ya me atraía la fotografía, pero no fue hasta 2009 cuando volví a ella en serio. Y en 2015 empecé a hacer autorretratos de forma continuada.

Lo cuento porque el autorretrato no me salió de la confianza, sino de lo contrario. Empecé a autorretratarme buscando un espacio de silencio y control absoluto donde no tuviera que dar explicaciones a nadie más que a la propia cámara. Con el tiempo comprendí que el espejo fotográfico no es un acto de vanidad, sino un ejercicio de honestidad radical. Si yo, que evitaba las cámaras, llegué hasta aquí, tú también puedes.

Intención antes que técnica

El autorretrato no empieza cuando aprietas el disparador. Empieza cuando decides mirarte. Antes de preparar la cámara, hazte una pregunta sencilla: **¿qué quiero explorar hoy?**

Puede ser una emoción, una contradicción, una inseguridad, una versión de ti que aún no has mostrado. Es un espacio seguro de experimentación. No necesita perfección técnica; necesita intención.

Lo mínimo que te ayuda

- **Trípode:** más que estabilidad, ofrece libertad. Te permite colocarte sin prisa y construir la imagen con calma.
- **Temporizador o disparador remoto:** elimina la tensión del “momento exacto”. El gesto sale más natural.
- **Luz:** no solo ilumina el rostro, define carácter. Una luz lateral revela textura; una luz suave transmite intimidad.
- **Entorno y objetos:** el lugar no es neutro. Usa objetos porque significan algo, no por estética.

Las 8 consignas

Una consigna es un punto de partida: una instrucción breve que te obliga a salir de la foto cómoda. Trabajar con consignas evita el bloqueo de la página en blanco y fuerza a buscar la imperfección y la narrativa por encima del “salir bien”. **Empieza por la que más te incomode. Esa suele ser la que más te enseña.**

1. **Luz de pantalla.** Retrátate usando únicamente la luz reflejada de una pantalla en completa oscuridad. Deja que el ruido digital sea parte de tu piel.
2. **Solo la sombra.** Captura tu sombra proyectada sobre una textura urbana rugosa o agrietada, asegurándote de que ningún fragmento de tu cuerpo real aparezca en el encuadre.
3. **Lo que escondes.** Haz un plano detalle de una parte de tu cuerpo que habitualmente ignores o escondas, con una luz lateral tan dura que resalte su textura real sin piedad.
4. **Superficie alterada.** Fotografía tu reflejo a través de un cristal sucio, un espejo desgastado o un plástico. Busca que la distorsión rompa tu simetría.
5. **Presencia fantasmal.** Usa una velocidad de obturación muy baja en un espacio estático y muévete deliberadamente, hasta convertirte en una presencia borrosa en tu propio entorno.
6. **Las manos, no la cara.** Construye la imagen con tus manos interactuando con un objeto cotidiano que defina tu rutina actual, pero mantén tu rostro fuera de foco o fuera de campo.
7. **Minúsculo.** Sitúate en el rincón más privado de tu espacio, de espaldas a la cámara, y haz que la escala del entorno te haga ver diminuto.
8. **El objeto manda.** Realiza un autorretrato donde el foco principal esté en un objeto en primer término y tu rostro aparezca al fondo, apenas sugerido y desenfocado.

Dos hábitos que ayudan: acompaña cada imagen de un pequeño texto o título que cuente qué quieres transmitir. Y cuando no sepas qué hacer, busca un referente e intenta reinterpretarlo, sin repetir siempre la misma foto. Y sobre todo: disfruta.

Perder el miedo a la cámara

1. **El control genera confianza.** Cuando decides tú cómo posar, qué mostrar y qué luz usar, la inseguridad baja.
2. **Mirarse para reconocerse.** El autorretrato ofrece algo que el espejo no da: distancia. No se trata de perfección, se trata de verdad.
3. **La vulnerabilidad como fuerza.** La vulnerabilidad no debilita la imagen: la hace humana.
4. **El juego como liberación.** Disfraces, sombras, desenfokes, dobles exposiciones. El error técnico no es un fracaso, es exploración.
5. **La repetición vence a la autocrítica.** Cuanto más te retratas, menos miedo te da verte.

Este material habla de autoconocimiento y expresión, no de terapia: no soy terapeuta y estas consignas no sustituyen la ayuda de un profesional.

Sobre el autor

Soy Lluís Ridao, fotógrafo afincado en Barcelona. Retomé la fotografía en 2009 y desde 2015 practico el autorretrato de forma continuada. Lo que empezó como un ejercicio privado acabó saliendo a la pared:

- 2009: exposición de una fotografía realizada con cámara estenopeica, Centre Cívic Can Basté.
- 2017: «La Mano», autorretrato expuesto en el Centre Cívic Can Basté.
- 2018: «La Dona», colección Moltes dones en una del col·lectiu Photoespai30; participación en la exposición Solituds.
- 2024: workshop de fotografía estenopeica, Centre Cívic Can Basté.

Sigue practicando

Más ejercicios, ejemplos y la serie **Delante de mi propia cámara** en lluisridao.com/autorretrato. Y si quieres recibir nuevas consignas, suscríbete a la newsletter.

Suscríbete gratis → lluisridao.com/newsletter

No se trata de perfección. Se trata de verdad. — Lluís Ridao