

NARRACIÓN DE CUENTOS Y VIRTUALIDAD

Vivimos en una época en donde todo nuestro mundo conocido, nuestra “normalidad” ha sido trastocada. La Covid-19 vino a modificar nuestros comportamientos sociales, y nos ha empujado a lanzarnos a lo virtual.

Independientemente de la edad de cada uno, prácticamente nadie estaba listo para cambiar de hábitos, para tener que dar una clase por celular, a no tener a los alumnos delante. Entre los artistas, dejar de mirar al público para pasar a mirar una lente.

Trasladar nuestras actividades diarias a un nuevo ámbito, es mezclar ramas artísticas, es adaptarnos y zambullirnos en el lenguaje audiovisual para que sea nuestro aliado en esta época, y poder alcanzar a nuestra audiencia meta con efectividad y calidez.

LENGUAJE AUDIOVISUAL ADAPTADO A LA NARRACIÓN

Para un espectáculo de cuentos, el narrador prepara su escenario. Si es un café elige el mejor fondo, se coloca donde la mayor parte de los espectadores le puedan ver bien, se peina, maquilla (en especial las mujeres) y prepara el espacio a su gusto con elementos acordes al espectáculo u objetos que use en el show.

Ahora, pasamos a realizar nuestros shows desde casa, con una cámara como único espectador. ¿Qué debemos cuidar en este caso?
Es lo que vamos a ver a continuación.

Elegir el espacio donde vamos a narrar.

¿Cuál será el espacio más adecuado?

La cocina seguramente no, a menos que vivas solo. Una buena pared blanca, o de un color atractivo, en la sala o la pieza. Donde puedas tener una mesa alta para poner el celular o computadora.

Para dar clases se recomienda un fondo lo más “limpio” posible, es decir sin objetos o cosas que puedan distraer al alumnado. Ahora, si vas a narrar un cuento, ya sea para grabar o hacer un “en vivo”, depende de tu estilo. Busca qué tenés en casa. Una cortina, telas, fulares, pueden ser buenos fondos.

¡Huye de las ventanas! Nunca las pongas a tus espaldas a no ser que tengas una cortina bien tupida para tapparla.

Si para un show en vivo cuidamos que la mayoría pueda vernos bien y tener un ángulo agradable del narrador, ahora vamos a cuidar el ángulo de nuestra cámara y nuestro escenario, y para ello en este material vamos a conocer un poco del Lenguaje Audiovisual.

Te invito a ver el video que hice para la clase con “10 consejos para grabarte”.

<https://www.youtube.com/watch?v=HTMvfyGh45o>

LA CÁMARA COMO INSTRUMENTO Y COMO NARRADOR

En el audiovisual, la cámara es la responsable de captar la historia, se vuelve un narrador. Y acá le damos la vuelta y la convertimos en los ojos de nuestros espectadores. Eligiendo un buen plano y ángulo, lograremos llegar a nuestro público de la mejor manera posible.

[...] la pregunta del millón que mide la temperatura de su conocimiento acerca de la historia que va a narrar de forma audiovisual -y de la que todo el resto de los equipos de un rodaje dependen- es " ¿dónde va colocada la cámara?"

— Sangro, P La práctica del visionado cinematográfico.

La cámara entonces, se ha vuelto móvil como el ojo humano, como el ojo del espectador o como el ojo del héroe de la película. De ahora en adelante es una criatura movible, activa, un personaje del drama.

— Dziga Vertov, director de cine ruso.

1. PLANOS⁽¹⁾

Tamaño de los planos:

El plano determina la proximidad entre la cámara y el objetivo mostrado en la imagen, hace referencia a la distancia.

TIPOS:

Plano panorámico o general extremo: muestra un gran escenario. Es una panorámica general con mayor acercamiento de objetos o personas.



Plano general medio: Abarca la figura humana entera con espacio por arriba y por abajo



Plano americano: Toma a las personas de la rodilla hacia arriba. Su línea inferior se encuentra por debajo de las rodillas.

(1) Texto adaptado, imágenes sacadas de:
<https://viralvisual.wordpress.com/2014/05/30/planos-angulos-y-movimientos-de-camara/>

Plano medio: encuadre que abarca a la figura humana hasta debajo de la cintura.



Primer Plano medio: abarca de la altura del pecho hasta la cabeza. Los personajes pueden llegar a ocupar la pantalla con un tercio de su cuerpo, y permite una identificación emocional del espectador con los actores.

Primer plano: A partir de donde termina el hombro hasta arriba de la cabeza.

Primerísimo plano: abarca desde arriba de la barba hasta la frente.

Plano detalle: Primerísimos planos de objetos o sujetos, flores, una nariz, un ojo, un anillo, etc.



Primer Plano



Primerísimo Plano

2. ÁNGULOS

Ángulo visual

El ángulo con el que realicemos nuestras tomas es muy importante ya que cada una de estas posiciones tiene un significado diferente y aporta al lenguaje audiovisual.

TIPOS:

Normal o neutro: el ángulo de la cámara es paralelo al suelo y se encuentra a la altura de los ojos o, en caso de ser un objeto, a su altura media.

Picado: es una angulación oblicua superior, es decir, por encima de la altura de los ojos o la altura media del objeto y está orientada ligeramente hacia el suelo. Normalmente, el picado representa un personaje psíquicamente débil, dominado o inferior.

Contrapicado: opuesto al picado. De abajo del personaje hacia arriba. Suele representar un personaje psíquicamente fuerte, dominante o superior.

Nadir o vista de pájaro: la cámara se sitúa completamente por debajo del personaje, en un ángulo perpendicular al suelo. Podemos excluir la línea del horizonte y utilizar el suelo como fondo. Esto proporciona imágenes muy originales pero, por lo general.

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



Plano y ángulo recomendados para una clase o para grabar un cuento:

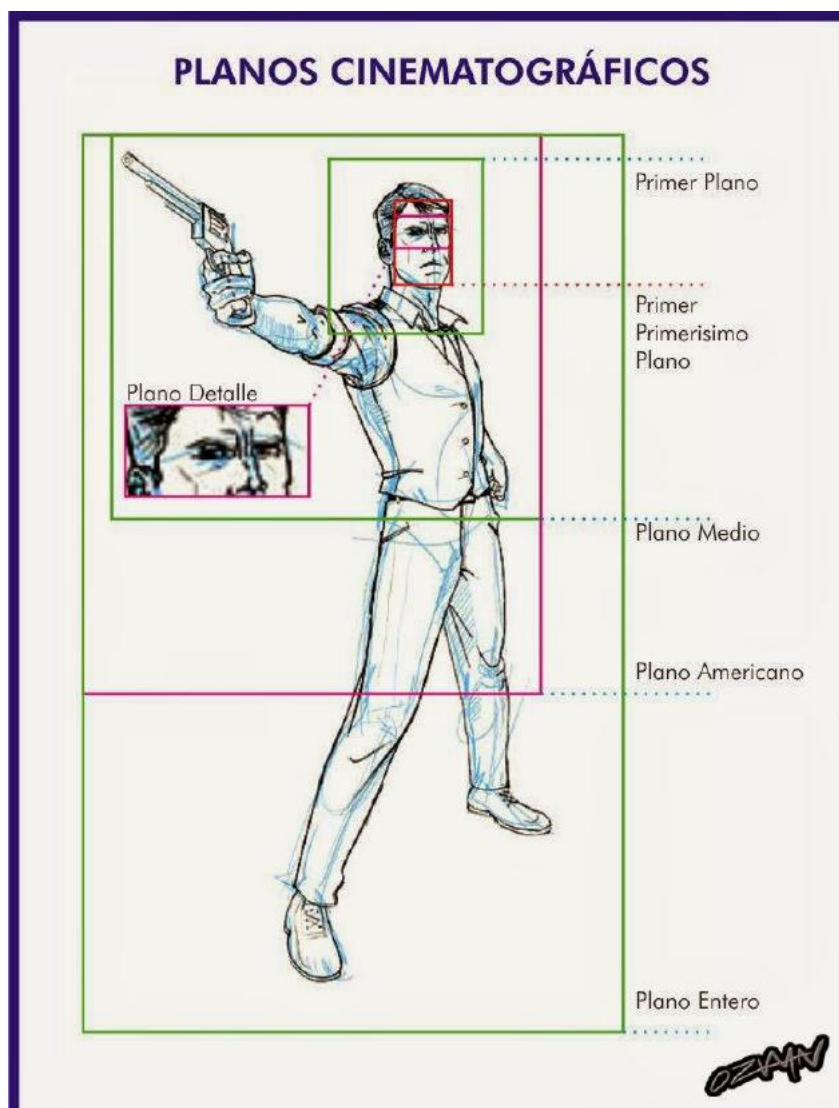
En nuestro contexto de narradores, **el ángulo recomendado** siempre será el normal, lo cual equivale a 90 grados, o a la altura de los ojos.

Muchas veces nos sucede que por no tener un trípode o una mesa alta el celular queda en “Contrapicado”, es decir, como si el público nos observara desde abajo, lo cual distorsiona las facciones y da mayor dramatismo. Si vas a contar un relato de miedo o suspenso, este ángulo, en conjunto de una luz más tenue puede ser el indicado, pero no lo recomendamos.

Desafío: aunque sea encimando sillas o libros, debemos lograr ese ángulo “normal” o “neutro”.

En cuanto al **plano recomendado**, depende de los movimientos que precises realizar para narrar y del espacio con el que cuentes en tu hogar. Plano medio, o primer plano medio (es decir, desde la cintura, o desde los hombros) son los más atractivos, da espacio para que muevas tus brazos con libertad, y se observa bien el rostro y las expresiones que trasmites con él.

El plano americano es ideal si usas diversos objetos o precisas moverte en el espacio durante tu narración.



3. Iluminación

Luces para filmación

Antes de grabar un vídeo, el director dice: “¡luz, cámara, acción!”. Esa es la señal que el equipo necesita para comenzar la grabación. Pero la elección de esas palabras no es casual. Sin luz, no hay imagen. Es ella la que dirige la mirada del espectador, destacando objetos y creando el contexto que necesitas para tu grabación. Por lo tanto, una iluminación bien hecha es tan importante para tus videos como el sonido y el contenido.

La buena noticia es que se puede hacer iluminación para vídeos usando equipos baratos o elementos que ya tenés en casa. Hay técnicas que podés utilizar para garantizar que las personas vean nítidamente lo que estás grabando, recuerda que una buena iluminación garantiza una buena imagen, lo que logra una mayor atención de quien está del otro lado. A continuación, todos los consejos para crear una iluminación de vídeo casera perfecta.

¿Cuándo usar la luz natural?

Cuando debes elegir el espacio donde vas a narrar o a dar una clase, a veces no nos queda alternativa mas que estar cerca de una ventana. En ese caso, nunca grabes de espaldas a la ventana, pues la lente de tu cámara puede compensar el exceso de luz, haciendo que el objeto grabado quede solo con la silueta visible.

Lo ideal es permanecer posicionado de frente a la ventana, a favor de la luz, o en todo caso de costado. En horarios donde el sol sea muy fuerte, o si hace juego de luces y sombras con algún árbol cercano, pon una cortina que “difumine” un poco la luz natural. Recuerda: con la luz externa, el tiempo nublado o lluvioso son verdaderos impedimentos para la grabación.

Ambientes cerrados.

Por su parte, los ambientes iluminados artificialmente son más controlables y previsibles. Es posible identificar más fácilmente cuando hay demasiada luz, o mucha oscuridad, no debes estar preocupado de si pasa una nube y puedes resolver estas situaciones reposicionando los equipos.

Si estás grabando en tu casa, opta por colocar la cámara frente a paredes de color sólido (sin papeles de pared y de preferencia en tonos más oscuros).

Solo ten cuidado para preservar la identidad visual de tus vídeos y no escoger un escenario completamente opuesto a lo que estás diciendo.

¡Recuerda: nunca debes mezclar la luz interna con la externa!

Tu cámara está programada para distinguir temperatura de color, y la mezcla de la luz del sol, con iluminación artificial, puede dar un efecto de aficionado a tu vídeo.

Si optas por la iluminación artificial, necesitarás oscurecer todo el ambiente, antes de comenzar tu grabación.

LO QUE NECESITAS PARA UNA BUENA ILUMINACIÓN

Antes de comenzar a grabar, define la posición de los equipos de iluminación, y eso dependerá del efecto que quieres provocar en tu audiencia.

En cualquiera de las composiciones, necesitarás:

Luz principal

La luz principal se usa para iluminar al narrador y a los demás elementos que componen la escena. Aquí se puede usar tanto la luz directa y concentrada de un foco de luz blanca potente, (también conocida como luz dura); como un tipo de iluminación difusa, que casi no produce sombras (ejemplo: un velador con una tela blanca por encima).

La luz debe ser colocado de arriba para abajo, en un ángulo de 45 grados en relación a la cámara y el rostro de la persona. Esa posición elevada crea algunas sombras en el rostro, ayudando a dar una sensación de volumen.

Luz de relleno

La luz de relleno, como el propio nombre lo dice, sirve para llenar las sombras generadas por la luz principal. La luz de relleno debe ser posicionada del lado opuesto a la luz principal y más adelante, formando un ángulo de 60 grados en relación a la cámara. La altura también debe estar por debajo de la luz principal. Para dar más calidez es común usar una lámpara cálida.

Plano de fondo

En vídeos cuyo fondo es claro, necesitas iluminar este espacio para no tener sombras tuyas apareciendo detrás del vídeo. Para lo cual se coloca una luz detrás del narrador apuntando a la pared o en dirección al techo.

4. La cara es nuestro escenario

Al juntar una disciplina que precisa de la mirada del otro (la narración) con el lenguaje audiovisual, más que nunca es importante ser conscientes de que no sólo el cuento, o las palabras son protagonistas. En un vídeo, el espectador se está imaginando la historia a la par que recibe información extra de nuestros gestos, y sobre todo de nuestros “microgestos faciales”.

Todo lo que agarre el “encuadre” de nuestra cámara es información que será interpretada por el público. Así que más que nunca no temas practicar frente al espejo o grabarte varias veces y observarte para así poder ser crítico contigo mismo, enfatizar algunos gestos o rebajar otros según lo creas conveniente.

Además, te darás cuenta de que muchas veces haces muchos gestos de manera inconsciente, que efectivamente acompañan lo que estás contando.

Desafío interno: mírate, obsérvate, juega... y cuando grabes anímate a omitir alguna palabra que pueda ser reemplazada directamente por un gesto de tu cara, y juzga el resultado.

Ahora, sabiendo todo esto, aquí algunas **recomendaciones a la hora de hacer una transmisión en vivo o grabar un cuento.**

1. Fondo limpio.
2. Camisa o blusa que contraste con el fondo sin imágenes ni letras.
3. Encuadre horizontal.
4. Usa la cámara del celular de preferencia.
5. Comprueba que funcione bien el sonido.
6. Luces al menos dos. Amarilla o blanca directa al rostro.
7. Ángulo normal y plano medio o americano. No contrapicado ni picado.
8. Si no vives solo, avisa a los demás que vas a grabar.
9. Si tenés niños pequeños, convertilos en tus cómplices y que te ayuden.
10. Pon en silencio, incluso sin vibrador, tu aparato celular.

¡Tip Extra!

Ejercicio para relajarse, concentrarse y activarse, antes de grabar un cuento:

1. Sentado en una silla con la espalda erguida, las piernas abiertas levemente en el ancho de las caderas. Las manos apoyadas en los muslos.

Alineo la columna, siento como si una cuerda me estirara hacia el techo desde la coronilla de la cabeza y otra cuerda me estira hacia el suelo desde el coxis.

2. Llevo la atención a la respiración.

Respiro por nariz, respiraciones profundas y silenciosas.

Si un pensamiento me distrae lo observo, lo dejo pasar y retomo la atención en la respiración. Siento cómo al inhalar el aire es fresco, al exhalar el aire sale tibio.

Al inhalar el abdomen se expande, al exhalar el abdomen se hunde.

Ahora profundizamos la respiración: al inhalar se expande el abdomen y sigo inhalando y se expande el tórax y el pecho. Al exhalar primero se hunde el pecho luego el abdomen.

3. Relajación de cuerpo: Llevo la atención a los hombros, hago círculos, que van a generar que se muevan los brazos, 3 círculos con los hombros hacia adelante y 3 hacia atrás. Luego subo hombro hacia las orejas (como haciendo “qué me importa”) 3 veces y una última sosteniendo, tensionando hombros y aflojo.

Llevo la atención a los brazos, flojos caen a los costados del cuerpo. Relajo manos, cada uno de los dedos de las manos.

Llevo la atención al pecho, lo relajo, relajo abdomen, caderas, zona pélvica. Sigo bajando: relajo muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, pies y cada uno de los dedos de los pies.

4. Llevo la atención al rostro, inhalo y al exhalar relajo frente, cejas, entrecejo, párpados. Inhalo y al exhalar relajo mandíbulas labios, los entreabro, aflojo la lengua.

Hago círculos con la lengua lentos, con la boca cerrada.

Me hago unos masajes por el rostro con la yema de los dedos: frente sienes, entrecejo, hueco donde se une la mandíbula, pómulos, pera.

5. Llevo la atención a la garganta, inhalo y siento como pasa el aire, al inhalar y cómo pasa el aire al exhalar por nariz. Ahora inhalo por nariz y exhalo por boca, como si quisiera empañar un vidrio, varias veces.

6. Ahora agrego sonido de una vocal al exhalar. Recuerdo mantener respiración abdominal como al comienzo de la relajación. El aire al exhalar activa las cuerdas vocales. No hacer fuerza con la garganta.

7. Ahora hago sonidos de consonantes.

Luego digo palabras sueltas, exagerando la pronunciación de las consonantes y dándole proyección a las vocales.

8. Digo un Trabalenguas, lento y rápido. Exagerando gestos y haciendo gestos mínimos. Volumen alto y susurrado. Velocidad alta, velocidad lenta.

9. **A grabar!!**

*Ejercicios de relajación de **María Dondero**, cineasta argentina.*

MÁS INFO:

<https://docsjo.info/2019/08/20/lenguaje-audiovisual-planos-movimientos-y-angulos/>

<https://www.slideshare.net/monpatik/planos-y-ngulos-de-camara>

<https://blog.hotmart.com/es/como-hacer-iluminacion-para-videos/>