Banco de emociones para escritores

Formas de mostrar lo que siente
un personaje sin tener que nombrarlo.



Miedo • rabia • deseo • culpa • celos

Una herramienta gratuita de Entre Tinta y Trama

Miedo

No siempre tiembla. A veces se esconde en la respiración, en la mirada o en el esfuerzo por parecer tranquilo.

- Se le secó la boca antes de poder responder.
- Buscó la salida con la mirada sin querer hacerlo.
- Los dedos se le cerraron con fuerza alrededor de la manga.
- Tuvo que tragar dos veces antes de conseguir hablar.
- El aire empezó a entrarle demasiado rápido.
- Se obligó a no retroceder.
- Un escalofrío le recorrió la espalda aunque la habitación estaba caliente.
- Sintió que las piernas podían fallarle si daba un paso más.
- El corazón le golpeó tan fuerte que creyó que podían oírlo.
- Tuvo que apretar los dientes para impedir que le temblaran.

Rabia

- Respondió demasiado despacio, como si eligiera cada palabra para no decir otra cosa.
- La mandíbula se le endureció.
- Dejó el objeto sobre la mesa con más fuerza de la necesaria.
- Sonrió sin humor.
- Tuvo que apartar la mirada antes de contestar.
- Se quedó inmóvil cuando lo que quería era golpear algo.





Celos

- Fingió no haber notado cómo lo miraba.
- Preguntó por aquella persona con una indiferencia demasiado estudiada.
- Se río, pero dejó de escuchar la conversación.
- La mano se le tensó alrededor de la copa.
- Se descubrió contando cuánto tiempo llevaban hablando.
- Respondió con una frialdad que ni siquiera pretendía sentir.

Deseo

- Su mirada tardó demasiado en apartarse.
- Notó su cercanía antes de que llegara a tocarlo.
- Se humedeció los labios sin darse cuenta.
- Bajó la voz aunque nadie más pudiera oírlos.
- Sintió el impulso absurdo de acercarse un poco más.
- Recordó exactamente dónde lo había tocado.

Vergüenza

- Bajó la mirada antes de que alguien pudiera encontrarla.
- Sintió calor subirle por el cuello.
- Empezó a arreglar algo que no necesitaba arreglo.
- Quiso responder, pero la frase salió demasiado baja.
- Evitó mirar a la única persona cuya reacción le importaba.
- Deseó poder retroceder unos segundos.

Culpa

- No consiguió sostenerle la mirada.
- Empezó a justificarse antes de que nadie lo acusara.
- Cada silencio le pareció una pregunta.
- La explicación que había preparado dejó de parecer suficiente.
- Pensó en confesarlo y volvió a callar.
- Recordó cada detalle de lo ocurrido justo cuando quería olvidarlo.

Nerviosismo

- Cambió de postura por tercera vez.
- Dio una respuesta más larga de lo necesario.
- Se rio en un momento que no tenía ninguna gracia.
- Volvíó a mirar la hora.
- Los dedos no dejaban de buscar algo que hacer.
- Repitió mentalmente lo que iba a decir y aun así se equivocó.



No copies la emoción. Adáptala al personaje.

Una misma emoción no se manifiesta igual en todos.

Antes de elegir una reacción, pregúntate:

- ¿Este personaje oculta o muestra lo que siente?
- ¿Cómo cambia su cuerpo cuando pierde el control?
- ¿Qué gesto repetiría bajo presión?
- ¿Su reacción encaja con su personalidad y con la escena?

Consejo

Combina reacción física + pensamiento + acción.
No necesitas utilizar las tres en cada frase.