Octubre 2026

Vol.02

KAKO



DESPIERTA.

NO TODAS LAS PESADILLAS
OCURREN DURMIENDO.

Cuatro historias. Cuatro realidades. Una invitación a despertar.

No todo el que dice “estoy bien” realmente lo está.



Table of contents

Carta del editor
Deyaneira cuenta qué la inspiró a crear esta colección y por qué decidió convertir experiencias reales en historias visuales.

El Ritual
Cuatro mujeres se reúnen para realizar un ritual. Su propósito: despertar aquello que permanece oculto.

Belleza imperfecta
Rompamos juntos los estándares que nos enseñaron a perseguir la perfección.

Depresión
Detrás de una sonrisa también pueden esconderse batallas que nadie ve.

Violencia doméstica
Cuando el amor se convierte en control, miedo y silencio, las marcas pueden permanecer mucho después.

Ansiedad
Cuando tu propia mente se convierte en una telaraña de pensamientos de la que parece imposible escapar.

KEKO'S TIPS
KEKO comparte consejos para crear una sesión de fotos creativa y llena de intención.

NEXT ISSUE
Descubre lo que traerá nuestra próxima edición, Vol. 03.

Carta del Editor



¿Y SI EL MONSTRUO VIVIERA DENTRO DE TI?

Halloween siempre ha sido mi temporada favorita del año. Me encanta todo lo que la rodea: lo oscuro, lo misterioso, lo extraño y la posibilidad de convertir una idea en algo que normalmente sólo existe en nuestra imaginación.

Pero un día, estando en casa, tuve una idea diferente. Pensé: *¿y si hacemos fotografías que, a primera instancia, parezcan simplemente una producción de Halloween, pero que cuando las mires nuevamente te cuenten algo mucho más profundo?*

Así nació **El Despertar**.

El primer tema nació de una experiencia personal: durante años luché con sentirme insuficiente por mi físico y por los estándares de belleza que constantemente nos rodean.

Después pensé en otras pesadillas que habían tocado la vida de personas cercanas a mí.

Así nacieron estas cuatro historias:
Belleza imperfecta. Violencia doméstica. Depresión.Ansiedad

Cuatro temas que pueden parecer diferentes, pero que tienen algo en común: son realidades que muchas personas viven en silencio.

Con esta colección queremos hacer conciencia, abrir conversaciones y, sobre todo, hacer que alguien pueda mirar una de estas fotografías y sentirse visto.

Porque algunas de las pesadillas más aterradoras no ocurren mientras dormimos.
La pesadilla que vives no tiene que ser tu realidad.
Es hora de despertar.

-Deyaneira



La pesadilla que vives no tiene que ser tú realidad.

ES HORA DE DESPERTAR.

By Deyaneira Concepcion
Photography by Michael Quiñones

El ritual



Cuatro mujeres. Un ritual.
Una intención: ***despertar*** aquello que durante demasiado tiempo permaneció oculto.
Algunas pesadillas no necesitan ser inventadas.
Sólo necesitan ser reconocidas.





Y cuándo despertamos, descubrimos que algunos monstruos siempre estuvieron ahí.

BELLEZA IMPERFECTA

La muñeca perfecta

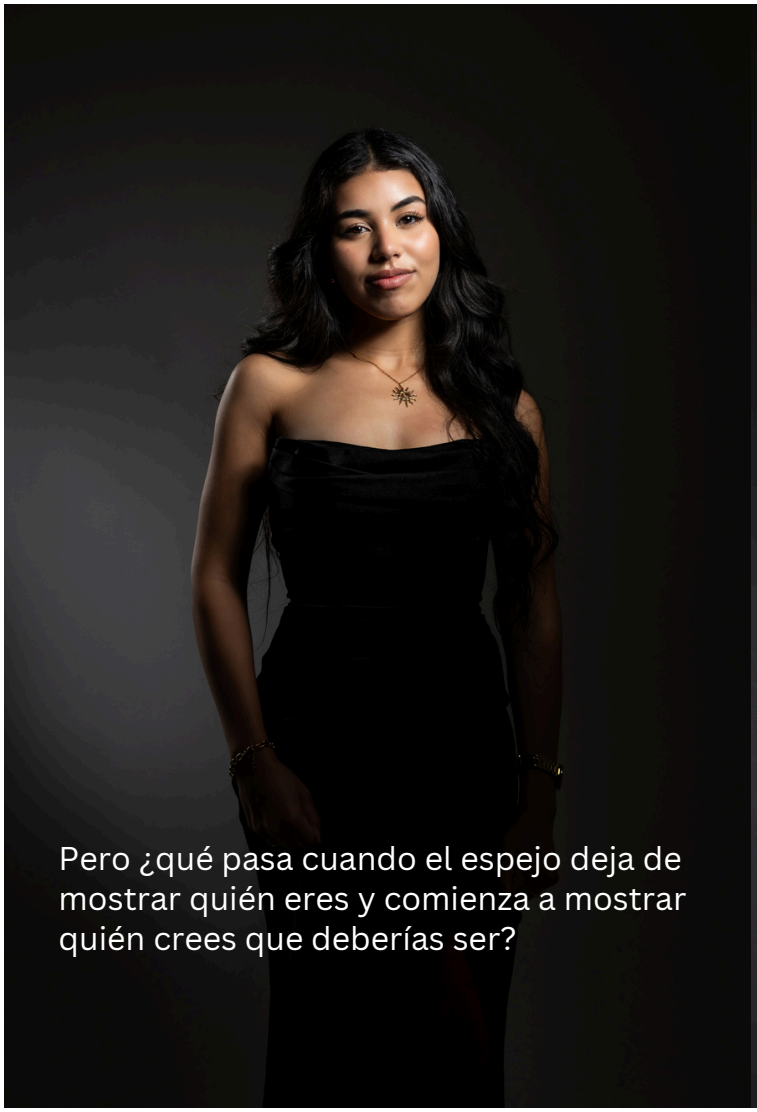
Esta fue la primera pesadilla.
Y fue la mía.
-Deyaneira

Nos enseñaron a mirar el espejo buscando defectos. A compararnos. A corregirnos. A creer que siempre podíamos ser un poco más ***perfectas****.*

¿En qué momento entendiste que esto era algo que querías contar a través de una fotografía?

Cuándo entendí que esa inseguridad también podía ser una pesadilla. Una que muchas personas viven todos los días, frente a un espejo, *sin que nadie más pueda verla*.

Modelo: Alanys C. Rivera
@alanys_coral



Pero ¿qué pasa cuando el espejo deja de mostrar quién eres y comienza a mostrar quién crees que deberías ser?



"Mi cuerpo nunca fue el monstruo. Lo fue la forma en que aprendí a verlo."

Modelo: Alanys C. Rivera
@alanys_coral





¿Hubo un momento en el que dejaste de creer los cumplidos que recibías?

Sí. Durante mucho tiempo, incluso cuándo alguien me decía algo bonito, yo no podía verlo en mí. Mi mente encontraba una razón para no creerlo.

¿Qué le dirías hoy a esa versión de ti?

Que no tenía que cambiar para ser suficiente. Que mi cuerpo nunca fue el problema.

¿Si pudieras decirle algo a la versión de ti que alguna vez se sintió insuficiente, ¿qué le dirías?

No tienes que cambiar para merecer sentirte bonita.

Hoy día, ¿Qué escribirías en ese espejo?

Eres suficiente.

-Deyaneira

EL ESPEJO NUNCA DEBERÍA DECIDIR CUÁNTO VALES





Modelo: Javier Aponte
@onak_rodrio1



DEPRESIÓN

El Silencioso

Hay personas que aprendieron a sonreír mientras se sienten completamente vacías.

La **depresión** no siempre tiene lágrimas.

A veces tiene una sonrisa, una conversación y un simple: “Estoy bien.”

HAY PERSONAS QUE SE ESTÁN APAGANDO MIENTRAS TODOS A SU ALREDEDOR CREEN QUE ESTÁN BRILLANDO.

¿Qué significó para ti representar una historia sobre depresión?

Para mí, lo más difícil de representar este concepto fue revivir esos momentos de *oscuridad* interna que a veces atravesamos. Intentar representar el sentimiento de *depresión* toca muy de cerca muchas experiencias que hemos vivido y superado a lo largo de nuestra vida.



Modelo: Javier Aponte
@onak_rodrio1

¿Por qué crees que muchas personas esconden lo que sienten?

Muchas personas esconden lo que sienten por el deseo de aparentar una vida "*normal*". A veces, ocultar lo que llevamos dentro se convierte en una forma de sobrevivir mientras atravesamos momentos incómodos ó situaciones que no estamos preparados para revelar.

¿Qué te gustaría que las personas entendieran sobre la depresión?

Me gustaría que muchos entendieran que la depresión puede formar parte de la experiencia humana y que existen momentos en la vida en los que podemos atravesar períodos de profunda oscuridad, cada persona de una manera diferente.
Es importante reconocer que, aun en esos momentos, existen oportunidades para seguir adelante. No debemos permitir que esa oscuridad termine dominando todo lo que somos.

Si pudieras decirle algo a una persona que está atravesando un momento así, ¿qué le dirías?

Ante mil palabras, un abrazo puede decir mucho más. A veces, lo primero que una persona necesita es sentirse acompañada, comprendida y recordar que todavía hay cosas bonitas en su vida y a su alrededor.
Le diría que no importa cuán oscuro sea el lugar en el que se encuentre, sigue siendo una persona capaz de superar esa situación y muchas más. Que dentro de cada uno existe algo capaz de brillar, incluso en medio de la oscuridad.

Javier

VIOLENCIA DOMÉSTICA

La prisionera

Primero parece amor. Después se convierte en control. El control se convierte en miedo. Y cuando finalmente desaparecen las manos...las marcas permanecen.







PESADILLAS · REALIDAD · DESPERTAR

¿Qué significó para ti representar una historia sobre violencia doméstica?

Cuándo me ofrecieron la oportunidad de representar a una mujer que vive violencia doméstica, fue realmente impactante. Poder llevar este mensaje y sentir, aunque fuera de cierta manera, la opresión que viven muchas mujeres para transmitir lo que enfrentan y muchas veces callan, fue una experiencia que me hizo despertar y ver esta realidad de una manera diferente.

Modelos: Bethsabe & Ricardo

“Peor es vivir atrapado en una mentira disfrazada de amor.”

¿Qué crees que es lo más difícil de entender para alguien que nunca ha vivido una relación de violencia?

Desde afuera todo parece mucho más fácil. Muchas personas ven patrones de abuso y piensan que “en problemas de matrimonio nadie se mete”, sin entender que detrás de una persona que se queda ó que calla hay *miedo, confusión* y una realidad que muchas veces no se ve.
Hay personas que viven con una máscara, ocultando lo que realmente sienten. A veces esa máscara se convierte en la única manera que encuentran para seguir adelante, mientras por dentro cargan cosas que nadie más puede ver.

Si pudieras decirle una sola cosa a alguien que está viviendo violencia doméstica, ¿qué le dirías?

Que eso *no es amor*. Que eso *no es vida*.
Más allá de esa persona que tanto te hace sufrir, existe un mundo que puede comprenderte, escucharte y ayudarte a volver a encontrarte contigo mismo. Aunque habrá personas que juzguen, hay muchas más que van a buscar la manera de ayudarte.

No esperes un cambio, haz el cambio. Comienza a elegirte a ti.

Es difícil, lo sé, pero *peor es vivir atrapado en una mentira disfrazada de amor.*

Tú puedes salir de ahí. Tienes que quererlo, **pero sobre todo, tienes que quererte a ti** por encima de todo.

—Bethsabe



Kekosphotography.com

"La víctima puede llegar a pensar que ella es el problema."

¿Qué crees que es lo más difícil de entender para alguien que nunca ha vivido una relación de violencia?

Creo que lo más difícil de entender es por qué una víctima no simplemente se va sin mirar atrás. Muchas veces existen *el miedo, las amenazas, la manipulación emocional y la preocupación por los hijos*. Además, el agresor puede cambiar la situación y hacerse ver cómo si fuera la verdadera víctima. Esto puede hacer que la persona afectada llegue a pensar que ella es el problema y termine permaneciendo en la relación.

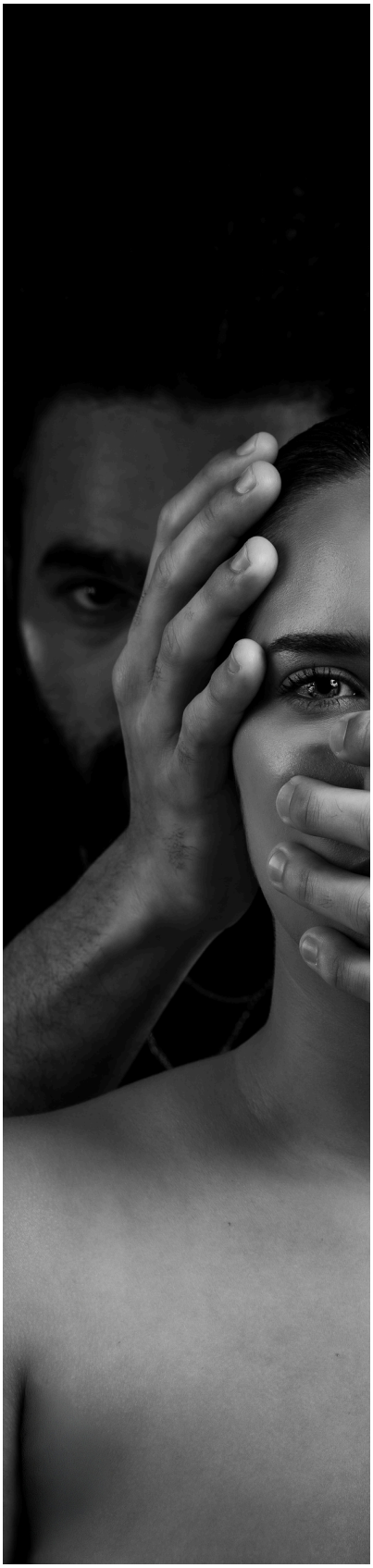
¿Qué significó para ti representar una historia sobre violencia doméstica?

Sentí mucha responsabilidad al formar parte de este proyecto, porque hay muchas personas viviendo situaciones de *violencia*. Saber que cada palabra y cada fotografía puede ayudar a que una víctima se sienta escuchada hizo que esta experiencia fuera aún más significativa. Muchas personas *ni siquiera reconocen que están viviendo violencia*, y creo que es nuestro deber cómo seres humanos ayudarnos y reconocer cuándo alguien necesita ayuda**.**

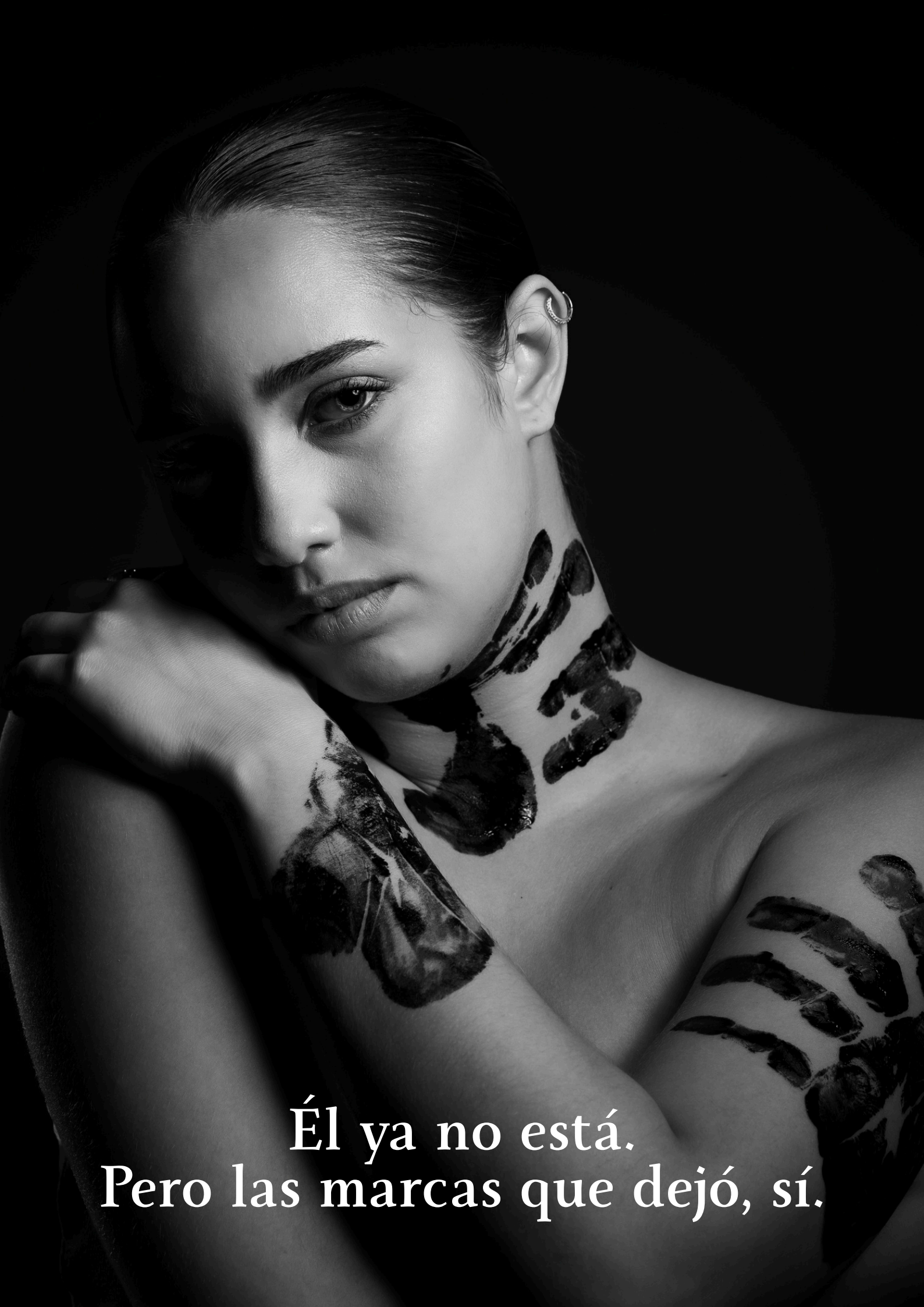
Si pudieras decirle una sola cosa a alguien que está viviendo violencia doméstica, ¿qué le dirías?

Le diría:
No es tu culpa. Puedes salir de esto con ayuda y no estás sola/o. Te mereces vivir con seguridad, respeto y amor, cómo toda persona en este mundo.

—Ricardo



Kekosphotography.com


Él ya no está.
Pero las marcas que dejó, sí.



ANSIEDAD

La tela de araña no representa simplemente estar atrapada.
Representa sentir que mientras más intentas escapar, más te enredas.

Modelo: Aziz Matos
@azizlaced







¿Qué significó para ti representar la ansiedad?

Para mí significó ponerle una imagen a algo que muchas veces es *invisible*. La ansiedad puede sentirse cómo estar peleando contigo misma en silencio, mientras por fuera nadie nota realmente lo que está pasando. Representarla fue una manera de reconocer esa parte de mí con la que lucho constantemente, y también la de muchas otras personas que quizás viven lo mismo y no saben cómo explicarlo.

¿Cómo describirías la ansiedad sin utilizar la palabra “ansiedad”?

Es sentir que tú mente va mucho más rápido que tu cuerpo. Es querer *apagar tus pensamientos* y no encontrar el interruptor. Es sentir peligro incluso cuando, objetivamente, todo está bien. A veces es un ruido constante que nadie más escucha.

“Un pensamiento puede existir sin tener que convertirse en una realidad.”

¿Qué haces cuándo sientes que tus pensamientos te están atrapando?

Intento dejar de pelear con ellos. A veces necesito aislarme un poco, aunque no siempre tenga la oportunidad ni siquiera de respirar; otras veces escribo lo que estoy sintiendo ó simplemente *me permito sentirlo* sin exigirme tener una respuesta inmediata. También intento recordarme que no todo lo que pienso es necesariamente verdad, y que un pensamiento puede existir sin tener que convertirse en una realidad.

¿Qué le dirías a alguien que siente que no puede salir de su propia mente?

Que no tiene que encontrar la salida de una vez. A veces sobrevivir el momento ya es suficiente. No siempre quienes tenemos cerca logran entender lo que pasa dentro de nosotros, pero existen personas que se convierten en lucecitas en medio de la tormenta. Aun así, creo que lo más reconfortante es aprender a encontrar nuestra propia salida, reconocer lo que necesitamos y saber volver a nosotros mismos.

—Aziz




No estás atrapada. Aunque tu
mente te haga creer que lo estás.



KEKO'S FAVORITE





KEKO'S FAVORITE

Elegimos esta fotografía porque ella logra salir de la telaraña, convirtiendo perfectamente la estética de Halloween en una representación de la ansiedad: pensamientos, miedos y la sensación de estar atrapada.

También es el único concepto en el que vemos a alguien **vencer su pesadilla.**

En *Belleza imperfecta*, ella continúa viendo aquello que siente que debe cambiar.
En *Depresión*, él vuelve a su ciclo, escondiendo lo que realmente siente.
En *Violencia doméstica*, ella logra salir, pero las marcas permanecen.

En Ansiedad, ella sale.

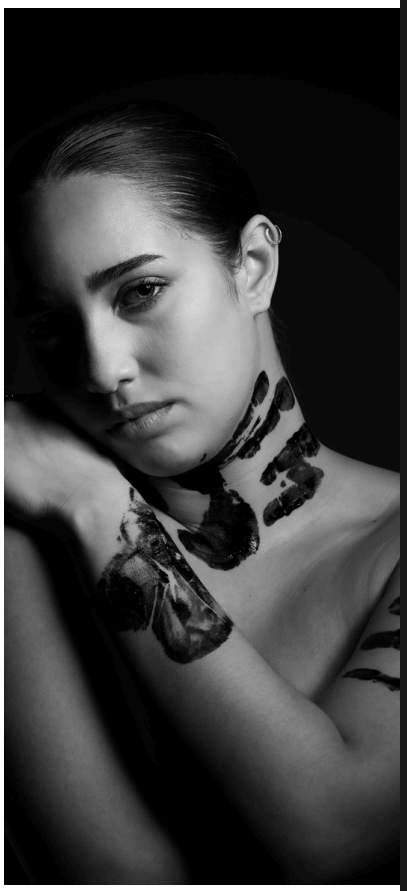
La ansiedad no desaparece. Los pensamientos y los miedos pueden volver, pero ella descubre que no tiene que dejar que la dominen.

Y por eso elegimos esta fotografía.

No siempre podemos evitar la oscuridad. **Pero podemos aprender a salir de ella.**



PERO DESPERTÓ.



ESTUVO ATRAPADA

KEKO'S TIPS

1. **Empieza por una idea, no por la cámara**.
Antes de pensar en poses, piensa en qué quieres que la persona sienta al ver la fotografía. En nuestras sesiones de Halloween, cada escena nació de una historia.

2. **El vestuario también cuenta**.
Los colores, las texturas y los detalles pueden comunicar emociones sin necesidad de una sola palabra. El vestuario es parte del lenguaje de la fotografía.

3. **No tengas miedo de ir más allá**.
Una fotografía memorable no siempre es la más bonita. A veces es la que incomoda, sorprende o hace que te detengas a mirarla.

4. **Dirige la emoción, no solamente la pose**.
En lugar de decir "ponte así", piensa en lo que quieres transmitir. Una mirada, una postura o un pequeño gesto pueden contar mucho más que una pose perfecta.

5. **Atrévete a contar algo**.
La fotografía puede ser mucho más que una imagen bonita. Puede hablar de miedo, ansiedad, inseguridades, dolor, fuerza o transformación.



NEXT ISSUE

Consejos • Entrevistas • Historias • Inspiración • Detrás de cámaras

Fotografía, historias, consejos y las personas detrás de cada imagen.



El próximo volumen comienza dónde termina la fotografía: detrás del lente.


KEKO