



QUÉ PUBLICAR EN REDES COMO PSICÓLOGA

PLANTILLA DE CONTENIDOS + 5 IDEAS DE POST



INTRODUCCIÓN

En el mundo digital actual, no basta con ser una excelente psicóloga: si tus futuros pacientes no saben quién eres ni qué haces, es fácil que tu consulta se estanque.

Y aquí va una verdad incómoda: **crear contenido NO es para atraer pacientes.**

Su función real es posicionarte, educar, generar confianza y preparar el terreno para que una persona decida trabajar contigo... pero por sí solo no llena agendas.

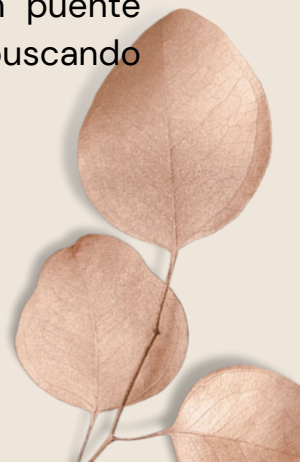
Por eso creamos esta plantilla práctica: un calendario sencillo que puedes aplicar tal cual, diseñado para ayudarte a transformar cada publicación en una oportunidad para:

- Posicionarte como experta.
- Educar a tu audiencia y resolver dudas reales.
- Crear confianza y conexión emocional.

Este calendario no es una receta rígida, sino un punto de partida estratégico. La idea es que lo adaptes a tu estilo, a tu forma de comunicar y a las necesidades reales de tu público.

Y recuerda: subir contenido no es para conseguir pacientes, es para construir la presencia, claridad y autoridad que hace posible que, cuando alguien te necesita, ya confíe en ti.

Con intención y constancia, tus redes pueden convertirse en un puente auténtico entre tu vocación y las personas que hoy están buscando acompañamiento profesional.



01

DÍA 1-POST EDUCATIVO (CARRUSEL)

Idea: Diferencia entre estrés y ansiedad.

Ejemplo de copy:

“¿Sabías que el estrés y la ansiedad no son lo mismo?”

El estrés aparece ante una situación concreta: un examen, una junta o un conflicto puntual.

La ansiedad permanece aunque esa situación ya haya pasado.

Aprender a diferenciarlos es el primer paso para cuidar tu salud mental.

¿Quieres que comparta un ejercicio rápido para calmar la ansiedad? Déjame en comentarios.”

Tip estratégico: Los carruseles se guardan mucho más que otros formatos. Incluye siempre un CTA para que la gente guarde o comente.



02

DÍA 2 – POST REFLEXIVO (FRASE + MINI REFLEXIÓN) –

Idea: El autocuidado no es egoísmo.

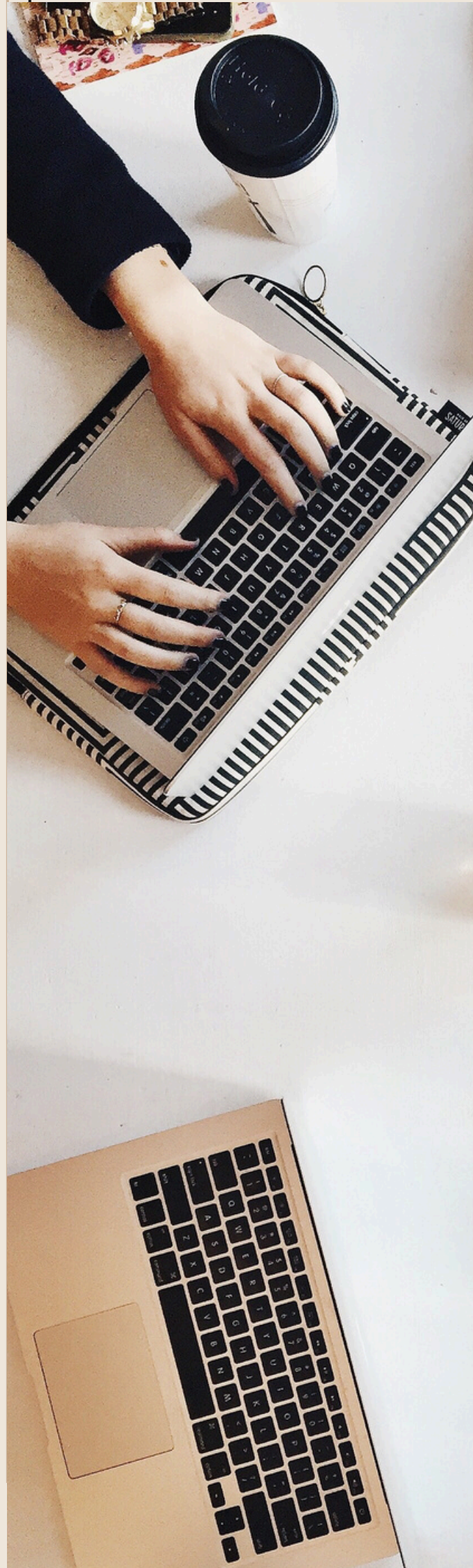
Ejemplo de copy:

“Cuidarte a ti misma no significa que no te importe tu familia o tu trabajo.

Significa que entiendes que para poder cuidar a otros, primero necesitas estar bien tú.

El autocuidado no es egoísmo. Es responsabilidad.”

Tip estratégico: Usa fotos propias o imágenes cercanas (no de banco genérico). Genera más conexión emocional.



03

DÍA 3 – REEL RÁPIDO (EDUCATIVO + PRÁCTICO)

Idea: Técnica de respiración 4-4-4.

Ejemplo de guion para reel (30s):

Inicio: “¿Te sientes abrumada y no sabes cómo calmarte?”

“Prueba la técnica de respiración 4-4-4: inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 4.”

“En menos de un minuto puedes reducir la tensión y recuperar claridad.”

CTA: “Guarda este reel para usarlo cuando lo necesites.”

Tip estratégico: Los reels breves con subtítulos tienen mayor retención. Usa tipografía clara y coloca un gancho en los primeros 3 segundos.



04

DÍA 4 – POST TIPO LISTA (CHECKLIST)

Idea: Señales de burnout laboral.

Ejemplo de copy:

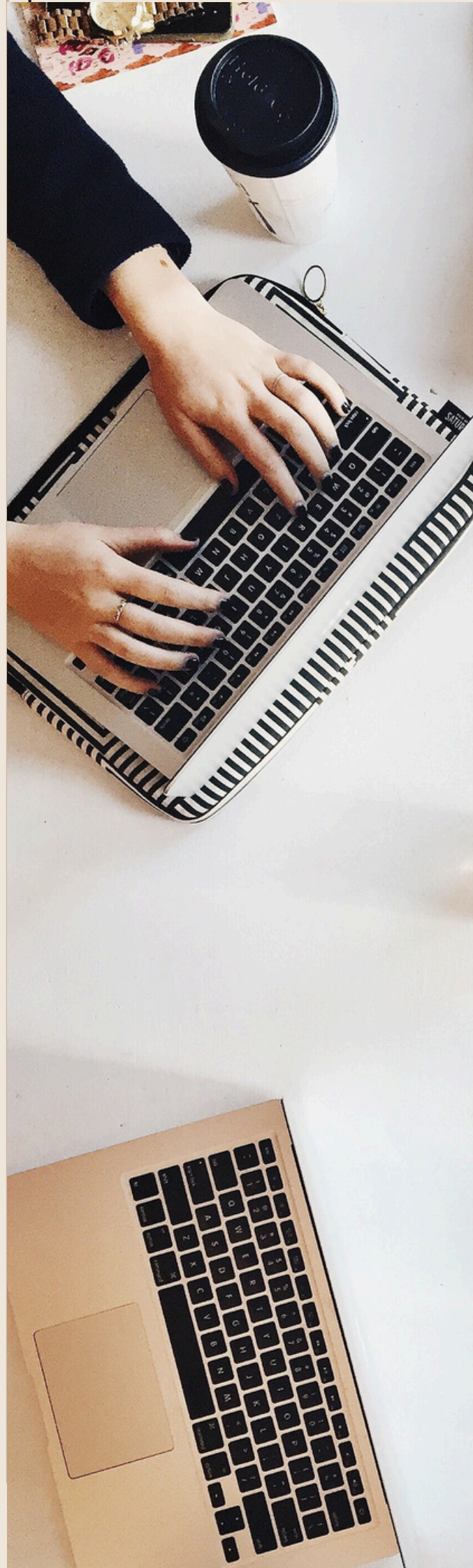
“¿Cómo saber si podrías estar viviendo burnout laboral?”

- Sientes agotamiento constante aunque duermas bien.
- Has perdido la motivación en el trabajo.
- Te cuesta concentrarte en tareas simples.
- Te enfermas con más frecuencia.

Si marcaste al menos 2, es momento de prestar atención a tu salud mental.

¿Quieres que comparta una checklist de autocuidado laboral? Escríbeme BURNOUT.”

Tip estratégico: Las listas generan interacción rápida porque las personas se identifican y comentan.



05

DÍA 5 – POST TESTIMONIAL / EXPERIENCIA PERSONAL

Idea: Contar tu propia historia (sin exponer pacientes).

Ejemplo de copy:

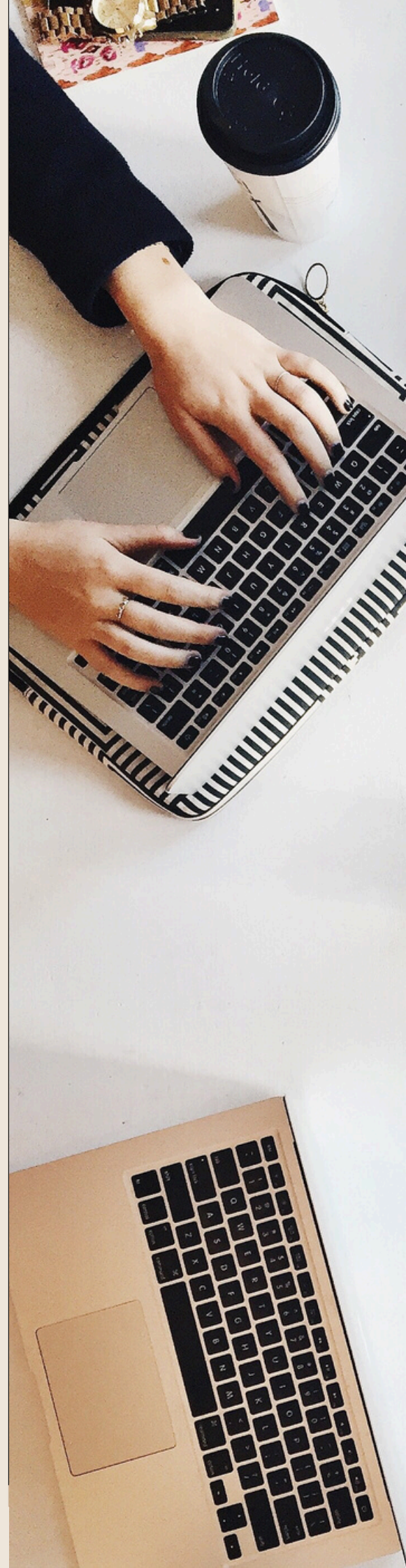
“Yo también he sentido culpa al poner límites.

Me costaba decir NO porque pensaba que decepcionaba a los demás.

Con el tiempo entendí que poner límites es un acto de amor propio.

Hoy acompaño a mis pacientes a descubrir que los límites no rompen relaciones, las fortalecen.”

Tip estratégico: Historias personales generan credibilidad y cercanía. No necesitas contar todo, solo un momento con el que tu audiencia se identifique.



SI DESEAS CLARIDAD PERSONALIZADA...

Si quieres aprender a convertir tu presencia digital en un sistema real que te acerque a pacientes comprometidos —uno que no dependa de publicar todos los días, ni de “tener suerte” en redes—, **agenda tu sesión 1:1 gratuita aquí.**

<https://www.thepsychologybusiness.com/aplica>

En esta llamada revisaremos tu caso, qué te está frenando y cuáles son los pasos concretos para crear una estrategia que realmente impulse tu consulta de forma constante y sostenible.

