



7 tips para empezar a crear contenido en redes sociales



THE
PSYCHOLOGY
BUSINESS

Introducción

Este ebook es un regalo por haber asistido a la clase. Aquí encontrarás 7 tips simples que puedes comenzar a probar hoy mismo, pero recuerda algo importante:

Lo que leerás aquí es solo la puerta de entrada. Estas acciones dan resultados verdaderos y sostenibles cuando forman parte de un plan más amplio, con estructura, seguimiento y acompañamiento profesional. Eso es justamente lo que trabajamos a fondo dentro de mi mentoría.

Si lo aplicas tal cual lo verás aquí, podrás dar tus primeros pasos; si quieres transformar esos pasos en un camino sólido, el siguiente nivel está en hacerlo juntas.

01



CONECTA CON TU “POR QUÉ” ANTES DE CONECTAR CON LA CÁMARA

Antes de pensar en cómo grabar, recuerda para qué quieres hacerlo.
No es para crecer una cuenta.
No es para verte “influencer”.

Es para:

- dar claridad a quien está confundido,
- suavizar la ansiedad de alguien que te necesita,
- compartir una herramienta que transforma,
- acercar la psicología a quienes jamás han ido a terapia.

Cuando te conectas con tu propósito, la cámara deja de intimidar y empieza a servir.

Mini paso:

Escribe 3 razones por las que deseas que más personas escuchen tu voz profesional.

Y elige 1 razón para repetirla antes de grabar.



EMPIEZA HABLANDO DE LO QUE YA EXPLICAS EN SESIÓN

No necesitas investigar temas, ni reinventarte para redes.

Tu consulta ya está llena de contenido valioso: preguntas frecuentes, dudas comunes, conceptos que explicas una y otra vez, psicoeducación que tus pacientes agradecen.

Eso es contenido.

Y es contenido ético, profesional y profundamente útil.

Hablar de lo que ya explicas en sesión te da seguridad porque es un terreno conocido.

Te permite hablar desde tu experiencia real, desde tu práctica clínica, desde tu claridad.

Lo que repites en consulta es probablemente lo que muchas personas también necesitan entender fuera de ella.

Mini paso:

Haz una lista con 5 cosas que explicaste esta semana en sesión.

Elige una y conviértela en un reel de 30 segundos.

03

HABLA PARA UNA SOLA PERSONA, NO PARA MILES

Ya identificaste tu nicho y tu audiencia: ahora toca usar eso al grabar. No hables “para internet”.

Habla para la persona exacta que definiste:

- sus miedos,
- su contexto emocional,
- lo que busca,
- lo que le frustra,
- lo que desea transformar.

Cuando hablas a tu audiencia ideal, tu mensaje se vuelve más claro, más potente y más útil.

No necesitas cientos de temas.

Solo necesitas decir las cosas que tu persona ideal necesita escuchar para sentirse comprendida.

Mini paso:

Escribe una frase que tu audiencia diría cuando está frustrada, cansada o en crisis emocional y graba un reel con ese gancho.



PREPARA TU ENERGÍA E INTENCIÓN ANTES DE GRABAR

Grabar no es solo hablar: es transmitir.
Y la energía desde la que hablas importa.

Antes de grabar, date un minuto para regresar a ti:

- Respira profundo.
- Coloca una mano en tu pecho.
- Conecta con tu intención como psicóloga.
- Recuerda que tu mensaje puede aliviar, orientar o dar claridad a alguien.

La intención organiza tus palabras.

La energía organiza tu presencia.

Cuando grabas desde calma, te escuchas mejor.

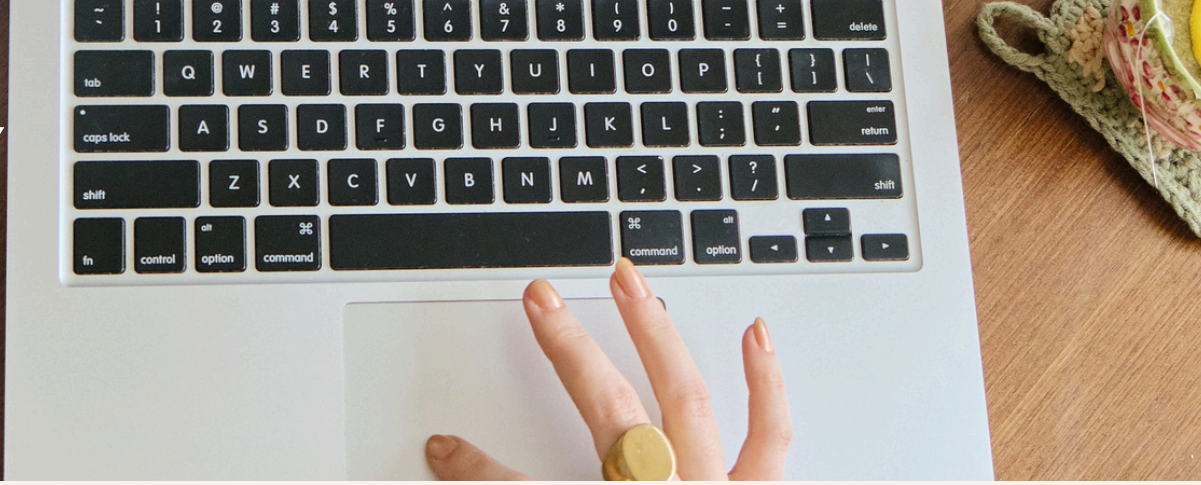
Cuando grabas desde propósito, te sientes más auténtica.

Mini paso:

Antes de grabar, repite este pequeño ritual:

“Estoy presente. Estoy aquí para acompañar. Que este mensaje llegue a quien lo necesita.”

05



UBICA CUENTAS QUE HABLAN DE TEMAS SIMILARES A LOS TUYOS

No para copiar.

Para inspirarte y entender cómo se comunican tus colegas en redes.

Explorar otras cuentas te ayuda a:

- ver qué formatos funcionan,
- identificar qué lenguaje resuena,
- entender qué temas se están conversando,
- observar estilos que se sienten profesionales,

y confirmar que hay espacio para que tú aportes algo único.

Inspirarte no resta autenticidad.

Al contrario: te ayuda a encontrar tu propia voz, ritmo y estética.

Mini paso:

Elige 5 cuentas profesionales que te inspiren y sean similares a tu valor de transformación.



CAMBIA EL FOCO: NO SE TRATA DE TI, SE TRATA DEL IMPACTO

Cuando empiezas a crear contenido es fácil caer en preguntas como:

- "¿Cómo me veo?"
- "¿Será suficiente?"
- "¿Qué van a pensar mis colegas?"
- "¿Y si sueno repetitiva?"

Pero el contenido profesional NO se trata de eso.

Se trata de cómo lo que tú sabes transforma la manera en la que tu audiencia entiende su propio mundo interno.

Tu contenido no está mostrando tu vida...
Está mostrando tu forma de acompañar.

Mini paso:

Escribe esta frase y termínala según tu nicho:

"El impacto que quiero generar esta semana es que mi audiencia entienda que..."

Ese será tu filtro para decidir qué grabar.



CELEBRA CADA INTENTO, NO SOLO LO QUE PUBLICAS

Celebra cuando:

- identificas un tema potente durante una sesión,
- encuentras una forma más clara de explicar algo,
- grabas un video aunque no lo publiques,
- notas que ya no te tiembla tanto la voz,
- escribes un guion más rápido que antes,
- tienes más claridad sobre tu audiencia,
- tu comunicación se siente más auténtica que la semana pasada.

Mini paso:

Abre una nota nueva en tu celular llamada:

"Evidencia de que estoy avanzando".

Escribe AHORA una sola línea sobre algo que hiciste hoy en tu proceso de comunicar.

Ejemplos:

- "Hoy identifiqué un tema que quiero grabar mañana."
- "Hoy me grabé aunque no publiqué."
- "Hoy expliqué algo con más claridad que la semana pasada."

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.