CALENDARIO DE MARKETING PARA PSICÓLOGOS 2027

Tu año en redes, *fecha a fecha*

30 fechas clave de 2027 para tu consulta, con 63 ideas de publicación listas para adaptar. Elige las que encajan contigo y prepáralas con tiempo.

webparapsicologos.com

01 Enero 2027

Propósitos, cuesta de enero y vuelta a la rutina. Mucha gente se plantea empezar terapia.

Primera semana — Temporada

Año nuevo y propósitos

Carrusel

Propósitos que sí se cumplen (y por qué la mayoría no)

Metas pequeñas, concretas y ligadas a un hábito que ya tienes. Menos «voy a cambiar mi vida» y más «caminar 10 minutos después de comer».

Post de texto

No tienes que ser una versión nueva de ti en enero

Un mensaje contra la presión del «año nuevo, vida nueva»: cuidarse también es no exigirse tanto.

Stories

¿Qué te gustaría dejar en 2026?

Caja de preguntas anónima. Respondes de forma general a unas cuantas, sin entrar en casos.

18 de enero · lunes — Fecha social

Blue Monday

> Nació como campaña publicitaria y no tiene base científica: es un buen gancho para desmontarlo.

Reel

El «día más triste del año» no existe

De dónde salió el Blue Monday y por qué la tristeza no entiende de calendarios. Texto en pantalla, sin salir en cámara.

Carrusel

Tristeza o depresión: en qué se diferencian

Duración, intensidad e impacto en el día a día. Cierra con cuándo conviene pedir ayuda.

02 Febrero 2027

El mes de la pareja y de la profesión: buen momento para hablar de vínculos y de qué hace un psicólogo.

14 de febrero · domingo — Fecha social

San Valentín

Carrusel

5 señales de una relación que cuida

Poder discrepar sin miedo, espacio propio, reparar después de una discusión, apoyo en lo cotidiano, respeto a los «no».

Post de texto

San Valentín también duele

Para quien está en una ruptura, en duelo o sin pareja y lo vive con presión. Validar sin dramatizar.

Reel

Mitos del amor romántico que hacen daño

«Los celos son amor», «si me quiere, lo adivinará»… Uno por pantalla, con su versión sana.

24 de febrero · miércoles — Fecha social

Día de la Psicología en España

> Se celebra en honor a Juan Huarte de San Juan, patrón de la profesión.

Carrusel

Qué hace (y qué no hace) un psicólogo

No da consejos ni juzga; evalúa, acompaña y usa técnicas con evidencia. Ideal para quien nunca ha ido a terapia.

Stories

Por qué elegí la psicología

Una historia personal breve y profesional. Acerca tu perfil sin exponer a nadie.

Post de texto

Psicólogo sanitario, psicoterapeuta, coach: no es lo mismo

Explica con calma la formación y la habilitación de cada figura, sin atacar a nadie.

03 Marzo 2027

Llega la primavera, el cambio de hora y la Semana Santa. Temas de sueño, energía y mujeres.

8 de marzo · lunes — Día mundial

Día Internacional de la Mujer

Carrusel

La carga mental: lo que no se ve también cansa

Pensar en la compra, las citas médicas, los cumpleaños… Cómo identificarla y repartirla.

Post de texto

El síndrome de la impostora

Por qué aparece, cómo se nota y qué ayuda a cuestionarlo.

19 de marzo · viernes — Día mundial

Día Mundial del Sueño

Carrusel

6 hábitos que ayudan a dormir mejor

Horarios regulares, luz por la mañana, pantallas fuera, cama solo para dormir, cafeína temprano, levantarse si no llega el sueño.

Reel

Por qué te despiertas a las 4 y no te vuelves a dormir

Rumiación nocturna y qué hacer en ese momento. Un gancho muy reconocible.

20 de marzo · sábado — Día mundial

Día Internacional de la Felicidad

Carrusel

La felicidad no es estar bien todo el tiempo

Contra la positividad tóxica: todas las emociones tienen su función.

Stories

¿Qué pequeña cosa te ha hecho bien esta semana?

Encuesta o caja de preguntas para crear conversación ligera.

28 de marzo · domingo — Temporada

Cambio de hora y Semana Santa

> Ese domingo se adelanta el reloj y es domingo de Pascua.

Post de texto

Por qué el cambio de hora te deja raro unos días

Ritmos circadianos explicados fácil, con dos o tres pautas para adaptarse antes.

Stories

Tu horario en Semana Santa

Avisa con tiempo de los días de cierre o de si mantienes las sesiones online.

04 Abril 2027

Mes de salud y de neurodivergencia. Buen momento para contenido educativo.

2 de abril · viernes — Día mundial

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

Carrusel

Autismo en adultos: señales que pasan desapercibidas

Especialmente en mujeres. Siempre con lenguaje respetuoso y sin autodiagnósticos.

Post de texto

Cómo hablar del autismo con respeto

Lenguaje que suma, mitos frecuentes y por qué escuchar a las propias personas autistas.

7 de abril · miércoles — Día mundial

Día Mundial de la Salud

Carrusel

No hay salud sin salud mental

Cómo influyen el sueño, el estrés y las relaciones en la salud física, y al revés.

Reel

Ir al psicólogo no es solo para «cuando estás muy mal»

Terapia también para entenderse, prevenir y tomar decisiones.

05 Mayo 2027

Familias, maternidad y el arranque de los exámenes. Mucho contenido para padres y adolescentes.

2 de mayo · domingo — Fecha social

Día de la Madre y Día contra el Acoso Escolar

> En 2027 coinciden el mismo domingo: mejor repartirlos en dos días.

Post de texto

El Día de la Madre cuando no es un día feliz

Para quien ha perdido a su madre, tiene una relación difícil o desea serlo y no puede.

Carrusel

Señales de que tu hijo puede estar sufriendo acoso

Cambios de humor, no querer ir al colegio, objetos perdidos, dolores sin causa. Y cómo abrir la conversación.

5 de mayo · miércoles — Día mundial

Día Mundial de la Salud Mental Materna

> Se celebra el primer miércoles de mayo.

Carrusel

Tristeza posparto o depresión posparto

Duración, intensidad y cuándo pedir ayuda. Quitar culpa a la madre.

Post de texto

Nadie te contó que la maternidad también da miedo

Ambivalencia, cansancio y pérdida de identidad: normalizar sin minimizar.

15 de mayo · sábado — Día mundial

Día Internacional de las Familias

Carrusel

Familias hay muchas

Monoparentales, reconstituidas, de acogida… Lo que necesita un niño es un vínculo seguro.

Stories

Una pauta para cenar sin pantallas

Un reto sencillo de una semana para las familias que te siguen.

06 Junio 2027

Exámenes, fin de curso y diversidad. El calor y el cansancio acumulado empiezan a notarse.

1-4 de junio · Temporada

PAU (selectividad)

> Convocatoria ordinaria a principios de junio; cada comunidad fija sus días.

Reel

Qué hacer la noche antes del examen

Repasar poco, cenar ligero, preparar el material y dormir. Nada de estudiar hasta las tres.

Post de texto

Para las familias: tu hijo no es su nota

Cómo acompañar la presión de la PAU sin añadir más.

28 de junio · lunes · Día mundial

Día Internacional del Orgullo LGTBI

Carrusel

Qué significa una consulta afirmativa

Respeto a la identidad, lenguaje cuidadoso, sin patologizar. Explica cómo trabajas tú.

Post de texto

Salir del armario no es un único momento

Es un proceso que se repite en cada entorno nuevo. Cómo acompañarlo desde la familia.

Final de mes · Temporada

Fin de curso

Carrusel

Las notas no lo son todo: cómo hablar del boletín

Valorar el esfuerzo, preguntar antes de reñir y planificar el verano sin castigos eternos.

07 Julio 2027

Vacaciones, más tiempo libre y menos rutina. Baja la actividad en redes: publica menos y mejor.

Todo el mes

Temporada

Vacaciones de verano

Carrusel

Por qué a veces te pones peor justo al empezar las vacaciones

El llamado «efecto ocio»: cuando el cuerpo por fin baja la guardia.

Post de texto

Vacaciones en pareja: expectativas y discusiones

Más tiempo juntos no siempre significa más calma. Pautas para negociar planes.

Stories

Tu horario de verano

Avisa con tiempo de las semanas de cierre, de si sigues online y de cuándo vuelves.

08 Agosto 2027

El mes más tranquilo. Programa contenido sencillo y aprovecha para preparar septiembre.

12 de agosto · jueves — Día mundial

Día Internacional de la Juventud

Carrusel

Redes sociales y adolescentes: lo que sí podemos hacer

Acompañar más que prohibir: acuerdos, ejemplo y conversaciones sin juicio.

Reel

«No sé qué quiero estudiar» es una frase normal a los 17

Quitar presión a la decisión y dar pasos pequeños para explorar.

Última semana — Temporada

Preparar la vuelta

Post de texto

Septiembre es el otro enero

Es buen momento para empezar terapia. Avisa de que abres agenda para el nuevo curso.

09 Septiembre 2027

Vuelta al trabajo y al cole, y mes de la prevención del suicidio. Buen momento para recordar que tienes agenda abierta.

Primera quincena · Temporada

Vuelta al cole y al trabajo

Carrusel

Estrés posvacacional: qué es y cuándo dura demasiado

Lo normal es que pase en dos o tres semanas. Pautas para volver de forma gradual.

Reel

Cómo preparar a tu hijo para su primer día

Hablar antes del cole, visitar el sitio, despedidas cortas y una rutina predecible.

10 de septiembre · viernes

Día mundial

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

> Cuida el tono: sin métodos ni detalles, con mensajes de esperanza y siempre con el 024 (línea de atención a la conducta suicida) y el 112.

Carrusel

Hablar del suicidio no lo provoca: cómo preguntar

Preguntar de forma directa y escuchar sin juzgar protege. Señales de alerta y a quién acudir.

Post de texto

Si estás pasando por un momento muy difícil

Un mensaje breve y cálido con el 024 y el 112. Nada más.

21 de septiembre · martes

Día mundial

Día Mundial del Alzhéimer

Carrusel

Cuidar a quien cuida

Señales de agotamiento en personas cuidadoras y por qué pedir ayuda también es cuidar.

Post de texto

El duelo anticipado

Despedirse poco a poco de alguien que sigue aquí. Validar emociones contradictorias.

10 Octubre 2027

El gran mes de la salud mental. Menos luz, más cansancio y el cambio al horario de invierno.

10 de octubre · domingo — Día mundial

Día Mundial de la Salud Mental

> La fecha más importante del año para tu perfil. Prepárala con tiempo: cae en domingo.

Carrusel

10 cosas que haces por tu salud mental sin darte cuenta

Pasear, reírte con alguien, decir que no, dormir la siesta… Reconocer lo que ya funciona.

Reel

Mitos sobre ir al psicólogo

«Es para locos», «te vuelves dependiente», «con hablar con un amigo basta». Uno por pantalla.

Post de texto

Cómo es una primera sesión conmigo

Qué pasa, cuánto dura y qué no tienes que traer preparado. Quita el miedo a dar el paso.

15 de octubre · viernes — Fecha social

Día del Duelo Gestacional y Perinatal

Post de texto

Un duelo que a menudo no se nombra

Frases que duelen («ya tendrás otro») y frases que acompañan.

Carrusel

Cómo acompañar a alguien tras una pérdida gestacional

Nombrar al bebé si así lo desean, estar presente y no buscar explicaciones.

31 de octubre · domingo — Temporada

Cambio de hora (se retrasa)

Carrusel

Menos luz, menos ánimo: cómo cuidarte en otoño

Luz de mañana, movimiento, horarios regulares y cuándo consultar si el bajón no se va.

11 Noviembre 2027

Duelo, violencia de género y TCA. Un mes de temas delicados: cuida el tono y los recursos.

1 de noviembre · lunes — Fecha social

Día de Todos los Santos

Carrusel

El duelo no tiene fases fijas

Explica que cada persona lo vive a su ritmo y que no hay una forma «correcta».

Stories

Rituales para recordar a quien ya no está

Escribir una carta, cocinar su receta, visitar un lugar. Ideas sencillas y opcionales.

25 de noviembre · jueves — Día mundial

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

> Incluye siempre el 016 (no deja rastro en la factura) y el 112.

Carrusel

Señales de control que se confunden con amor

Revisar el móvil, aislar de amistades, decidir la ropa, controlar el dinero.

Post de texto

Cómo ayudar a una amiga que puede estar sufriendo violencia

Escuchar sin presionar, no juzgar y conocer los recursos: 016 y 112.

30 de noviembre · martes

Fecha social

Día Internacional de la Lucha contra los TCA

Carrusel

Comentarios sobre el cuerpo que es mejor evitar

«Has adelgazado», «¿vas a comerte todo eso?»… Y qué decir en su lugar.

Post de texto

Los TCA no siempre se ven

Pueden aparecer con cualquier peso y a cualquier edad. Sin cifras ni imágenes de cuerpos.

12 Diciembre 2027

Comidas familiares, balance del año y sillas vacías. Buen momento para agradecer a quien te sigue.

24 y 25 de diciembre · viernes

Temporada

Navidad

Carrusel

Cómo sobrevivir a las comidas familiares

Temas que evitar, límites amables, pausas y planes de salida.

Post de texto

La silla vacía en Navidad

El duelo en fiestas: permitirse no estar bien y pequeños rituales para recordar.

Stories

Tu horario de fiestas

Días de cierre, sesiones online y cuándo vuelves a abrir agenda en enero.

31 de diciembre · viernes

Temporada

Balance del año

Carrusel

Un balance del año sin exigencia

Tres preguntas: qué me ha sostenido, qué he aprendido y qué quiero cuidar en 2028.

Post de texto

Gracias por estar al otro lado

Un agradecimiento sencillo a quien te sigue y a tus pacientes, sin datos de nadie.