

# Estrategia de Contenido SEO para Posicionamiento

## Objetivo

Aparecer en el **Top 3** de Google para:

- "Psicólogo Zipaquirá"
  - "Terapia de pareja Zipaquirá"
  - "Psicólogo virtual Colombia"
  - "Terapia online internacional"
- 

## Blog Posts Recomendados (Crear 1 por mes)

### Mes 1: "5 Señales de que Necesitas Terapia Psicológica en Zipaquirá"

**Keywords:** terapia psicológica Zipaquirá, psicólogo Zipaquirá, cuándo ir al psicólogo

#### Contenido:

1. Ansiedad constante o ataques de pánico
2. Problemas para dormir o concentrarte
3. Conflictos repetitivos en tus relaciones
4. Sensación de vacío o falta de propósito
5. Cambios drásticos en tu vida (mudanza, divorcio, pérdida)

**CTA:** "Si te identificas con 2 o más señales, agenda tu primera consulta en Zipaquirá"

---

### Mes 2: "Terapia de Pareja en Zipaquirá: ¿Cuándo es el Momento de Buscar Ayuda?"

**Keywords:** terapia de pareja Zipaquirá, terapia matrimonial, problemas de pareja

#### Contenido:

- Signos de alerta en la relación
- Mitos sobre la terapia de pareja
- Qué esperar en la primera sesión

- Testimonios (anónimos)
- Diferencia entre terapia presencial vs virtual

**CTA:** "Reconstruye tu relación con terapia de pareja profesional"

---

### **Mes 3: "Psicólogo Virtual: Cómo Funciona la Terapia Online desde Casa"**

**Keywords:** psicólogo virtual Colombia, terapia online, terapia por internet

#### **Contenido:**

- Ventajas de la terapia virtual
- Confidencialidad y seguridad
- Plataformas utilizadas (Zoom, Google Meet)
- Testimonios de pacientes internacionales
- Comparación presencial vs virtual

**CTA:** "Agenda tu primera sesión virtual desde cualquier país"

---

### **Mes 4: "¿Qué es la Terapia Familiar Sistémica y Cómo Puede Ayudar a tu Familia?"**

**Keywords:** terapia familiar sistémica, terapia familiar Zipaquirá, problemas familiares

#### **Contenido:**

- Explicación simple de la terapia sistémica
- Casos en los que es útil (conflictos padres-hijos, familias ensambladas)
- Diferencias con otras terapias
- Proceso terapéutico

**CTA:** "Mejora la dinámica familiar con terapia especializada"

---

### **Mes 5: "Ansiedad y Estrés: Estrategias para Manejarlos en Zipaquirá"**

**Keywords:** ansiedad Zipaquirá, manejo del estrés, psicólogo ansiedad

#### **Contenido:**

- Qué es la ansiedad (síntomas físicos y emocionales)
- Técnicas de respiración y mindfulness
- Cuándo buscar ayuda profesional
- Recursos gratuitos vs terapia profesional

**CTA:** "Si la ansiedad controla tu vida, agenda una consulta hoy"

---

## **Mes 6: "Colombianos en el Exterior: Terapia Psicológica Virtual en Español"**

**Keywords:** psicólogo colombiano virtual, terapia español USA, terapeuta online Colombia

### **Contenido:**

- Desafíos de vivir en el extranjero
- Nostalgia, adaptación cultural, soledad
- Cómo la terapia virtual ayuda
- Testimonios de pacientes en USA, España, Canadá

**CTA:** "Conecta con tu psicóloga colombiana desde cualquier país"

---

### **Estructura de Cada Blog Post**

markdown

# [Título con Keyword Principal]

**\*\*Introducción (150 palabras)\*\***

- Conectar emocionalmente con el lector
- Plantear el problema

**\*\*Desarrollo (800-1200 palabras)\*\***

- Subtítulos con H2 y H3
- Listas numeradas o con bullets
- Ejemplos prácticos
- Imágenes o infografías (con alt text optimizado)

**\*\*Testimonios o Casos de Éxito\*\***

- 1-2 testimonios cortos (anónimos)

**\*\*Conclusión (100 palabras)\*\***

- Resumen de los puntos clave
- Llamado a la acción

**\*\*CTA Final\*\***

- Botón: "Agenda tu Cita en Zipaquirá" o "Agendar Consulta Virtual"

**\*\*Autor:\*\***

María Angélica Galeano

Psicóloga Clínica | Máster en Terapia Familiar Sistémica

## 🔗 Interlinking Estratégico

Cada blog post debe incluir:

- 2-3 enlaces internos a otras secciones de la web
- 1-2 enlaces externos a fuentes autorizadas (OMS, APA, universidades)
- Enlaces a la página de servicios
- CTA con enlace a Calendly

**Ejemplo de estructura de enlaces:**

"La [terapia individual](#servicios) puede ayudarte a..."

"Según la [Asociación Americana de Psicología](<https://www.apa.org>)..."

"Conoce más sobre mi [formación académica](#sobre-mi)..."

## Distribución del Contenido

Cada post debe compartirse en:

1. **Instagram:** Carrusel con tips del artículo
2. **Facebook:** Post con imagen + primer párrafo
3. **LinkedIn:** Artículo completo (formato profesional)
4. **WhatsApp Business:** Status con link al blog
5. **Google Business Profile:** Actualización con extracto

## Keywords Long-Tail Adicionales

- "mejor psicóloga Zipaquirá"
- "terapia de pareja virtual Colombia"
- "psicóloga sistémica Zipaquirá"
- "terapia online en español"
- "psicólogo Zipaquirá precios"
- "terapia virtual para colombianos en USA"
- "psicóloga presencial Zipaquirá centro"

## Métricas a Monitorear

- Posición en Google (Search Console)
- Tráfico orgánico (Google Analytics)
- Tasa de conversión (visitas → citas agendadas)
- Palabras clave que generan tráfico

- Tiempo de permanencia en la página

**Meta:** 50+ visitas orgánicas/mes en los primeros 3 meses **Meta:** Top 5 en Google en 6 meses **Meta:** Top 3 en Google en 12 meses