



# Lorena Cos San Higinio

Colegiada A-2122

- C/ Plaça del Vallès • CP. 08201 • Sabadell, BARCELONA
- 673 . 561 . 111
- [lorena@lorenacos.es](mailto:lorena@lorenacos.es)
- [www.lorenacos.es](http://www.lorenacos.es)
- [www.linkedin.com/in/lorenacos](http://www.linkedin.com/in/lorenacos)
- 16 . 05 . 1988

## Perfil profesional

### Psicóloga especializada en Alto Rendimiento: Empresa, Deporte y Bienestar

**Experiencia profesional** como **PSICÓLOGA** en la selección Aragonesa Sub-18 de Fútbol y en el C.E. Sabadell F.C. (2ª divison, LFP) entre otros clubs y disciplinas. **PROFESORA** en la Federación Aragonesa de Fútbol y **FORMADORA** con diferentes cursos y charlas en la Federación Catalana de Fútbol, en el Comité Técnico de Árbitros de la Federación Murciana de Fútbol y en el Comité Técnico de Árbitros de la Federación Aragonesa de Balonmano. Atención en **CONSULTA PRIVADA**, ofreciendo asesoramiento psicológico a entrenadores, árbitros, deportistas y equipos profesionales. **CONFERENCIANTE** en diversos congresos, charlas y eventos sobre Deporte, Empresa y Educación. **COLABORADA EN DIFERENTES MEDIOS DE INFORMACIÓN**, con artículos de opinión sobre Educación y Psicología Deportiva.

## Formación académica

2007 - 2012

**Licenciatura Psicología, especialidad Psicología Clínica**  
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

2012 - 2013

**Máster de Psicología Alto Rendimiento y Coaching Deportivo**  
Instituto Superior de Estudios Psicológicos, ISEP Madrid

2013

**Especialista en Psicología Deportiva**  
Asociación de estudios psicológicos y sociales de Aragón

2015

**Licensed Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL)**  
Society or Neurolinguistic Programming de Richard Bandler

2016

**Nivel I y II de Brainspotting (BSP)**  
Avalado por Alecs y David Grand

## Experiencia profesional

2017 - Actualidad

Entidad  
Descripción

PSICÓLOGA

### Fútbol Sala Castelldefels

- Formación y asesoramiento a entrenadores.

2014 - Actualidad

Ámbito  
Descripción

PSICÓLOGA DEPORTIVA Y ALTO RENDIMIENTO

### Consultoría y asesoramiento privado

- Evaluación, asesoramiento y formación con deportistas de alto rendimiento.
- Bienestar emocional y desarrollo profesional.
- Formación y conferencias en distintos ámbitos (Deporte, Educación y Empresa).

## 2013 - Actualidad

Entidad  
Descripción

PROFESORA DE PSICOLOGÍA

### Federación Aragonesa de Fútbol

- Impartición de la asignatura de Psicología (niveles I, II y III) en los cursos de la Escuela de Entrenadores de Aragón.

## 2012 - Actualidad

Entidad  
Descripción  
Temas

PSICÓLOGA Y FORMADORA

### FAPAR - Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumn@s de la Escuela Pública de Aragón | [fapar.org/web/](http://fapar.org/web/)

- Colaboradora de la Escuela de Padres y Madres de Alumn@s, impartiendo charlas a diferentes AMPAS de distintos colegios e institutos de Aragón.
- "La adolescencia: Compleja y apasionante"
- "Resolución de conflictos en la familia"
- "Trastornos de alimentación"
- "Educar en valores"
- "Te respeto, me respeto: Comunicación asertiva en familia"

## 2017

Entidad  
Descripción

FORMADORA

### Federación Catalana de Fútbol

- Desarrollo de los monográficos específicos sobre Psicología:
  - "Lidera con Cabeza"
  - "Herramientas psicológicas para entrenadores de Fútbol Base"

## 2017

Curso  
Descripción

PROFESORA

### Curso Superior de Psicología y Coaching en Fútbol

- Título oficial de la Universidad Camilo José Cela organizado y dirigido por HI Futbol y SEK International Sports Academy.

## 2013 - 2015

Entidad  
Descripción

PSICÓLOGA DEPORTIVA

### C.E. Sabadell F.C. - LFP, 2ª División

- Evaluación, planificación, intervención y asesoramiento como psicóloga deportiva del primer equipo.
- Trabajo diario a pie de campo dentro del cuerpo técnico.
- Optimización de las variables psicológicas para maximizar el rendimiento individual y colectivo, tanto del equipo como del entrenador y cuerpo técnico.

## 2013 - 2014

Entidad  
Descripción

PSICÓLOGA DEPORTIVA

### Selección Aragonesa de Fútbol

- Psicóloga en las selecciones aragonesas, trabajando con la selección sub-18, quedando subcampeones de España.

## 2011 - 2014

Centro  
Descripción

PSICÓLOGA DEPORTIVA

### Club Deportivo OLIVER (Zaragoza)

- Evaluación, planificación, intervención y asesoramiento como psicóloga deportiva.
- Desarrollo de un área psico-educativa con una escuela de padres y otra de entrenadores con el fin de formar en valores y aportar herramientas que faciliten el crecimiento integral de los más pequeños.

## 2013 - 2014

Centro  
Descripción

PROFESORA

### Centro de enseñanzas COLUMBUS

- Impartición de la asignatura "Psicología del Aprendizaje" a alumnos de 1º de carrera de Psicología.

## Congresos

### 2017, Madrid

### Madrid International Football Congress

- Ponencia: "Estrategias para generar confianza en un equipo"

2016, Bilbao

**III Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Fútbol · AIPAF**

- Comunicación: "Psicología y comunicación: La formación del entrenador en su discurso a los jugadores"

2015, Madrid

**IX Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte · UNED**

- Póster: "El trabajo psicológico dentro de un cuerpo técnico"

2015, Villa de Avilés

**I Congreso Internacional de Fútbol "Construyendo el Juego"**

- Ponencia: "El entrenamiento mental en el fútbol, la labor del psicólogo deportivo"
- Taller: "Diseña tu éxito, liderazgo y comunicación para entrenadores"

2015, Sevilla

**Congreso Mundial de Entrenadores de Fútbol · Centenario de la RFAF (1925-2015)**

- Comunicación: "EL trabajo psicológico dentro de un cuerpo técnico"
- Premio a la mejor comunicación del congreso.

2014, Barcelona

**Congreso Internacional de psicología aplicada al fútbol y a deportes de equipo · CIPAF**

- Ponencia: "Team Building en equipos de fútbol de alto rendimiento"
- Comunicación: "La implantación del psicólogo en el fútbol profesional"

2013, Málaga

**I Congreso Internacional de Fútbol "Planificando con éxito"**

- Comunicación: "La importancia de las emociones en el futbolista"
- Premio al mejor trabajo presentado en el congreso.

2013, Zaragoza

**I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar · Asociación Aragonesa de Psicopedagogía**

- Comunicación: "El miedo en futbolistas jóvenes"

2013, Valencia

**II Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Fútbol "Jugar con cabeza" · Universidad Politécnica de Valencia, campus de Gandía, Spartyan y U.D. Levante**

- Comunicación: "La preparación psicológica en el División de Honor Juvenil del C.D. Oliver"
- Póster: "Los valores también juegan"

2012, Zaragoza

**I Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Fútbol. Jugar con cabeza · Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo y Fundación Real Zaragoza**

- Comunicación: "La psicología del deporte en el C.D. Oliver"

## Publicaciones

- "La Psicología en el club de fútbol C.D. Oliver de Zaragoza: una ilusionante apuesta de futuro", (Aut: Lorena Cos San Higinio) en "Psicología Aplicada al Fútbol. Jugar con cabeza", Zaragoza, (Coord: Luis Cantarero. Ed: Prensas Universitarias de Zaragoza | ISBN: 978-84-15770-15-2
- Co-autora del libro "De los pies a la cabeza", (Aut: Javier Hernández) | ISBN: 978-84-84110-75-0

## Colaboraciones en medios de difusión

2014 - 2016

Columnista con periodicidad semanal en **AFICIÓN**, suplemento deportivo del **Heraldo de Aragón**

2014

Publicaciones en las revistas **Body LIFE**, **Trainer** y para el **Proyecto Inspira** de la **Fundación ROGER TORNÉ**

Puntualmente

Colaboraciones puntuales en [www.spherasports.com](http://www.spherasports.com) con temas de psicología deportiva

Puntualmente

Intervenciones puntuales en diferentes emisoras de radiodifusión: **Aragón Radio**, **Esports997**, **Rac1**, **Sabadell 94.6**, **Radio Marca** y **Radio Sport Valencia**

Puntualmente

Artículos de opinión para **Marca Digital**, **La Vanguardia**, **ABC**, **El Tiempo** y **El Confidencial**

## Voluntariado

### 2012 - Actual

Entidad  
Labor

PSICÓLOGA

---

#### Cruz Roja

- Psicóloga y apoyo psicosocial integrada en el equipo de Respuesta inmediata en emergencias (ERIE)

### 2009 - 2013

Entidad  
Labor

FORMADORA

---

#### Cruz Roja

- Formadora de los programas de "Prevención de conductas violentas con adolescentes" y "Educación para la salud"
- Impartición de charlas en institutos de Zaragoza sobre: "Educación sexual", "Trastornos de conductas alimentarias" y "Drogas"

### 2012 - 2013

Entidad  
Labor

ORIENTADORA

---

#### Teléfono de la Esperanza

- Atención psicológica

## Formación complementaria

- **Recursos Humanos**
- **Liderazgo**
- **Coaching**
- **Habilidades Sociales**
- **Ansiedad y Estrés**
- **Inteligencia Emocional**
- **Mindfulness**
- **Trastornos de la conducta en adolescentes**
- **Apoyo psicológico en emergencias**

## Información adicional

#### Permiso de conducción:

- Clase B
- Disponibilidad de vehículo propio

#### Idiomas:

- Inglés (Nivel medio)
- Catalán (Comprensión, nivel medio)

#### Conocimientos informáticos:

- Nivel usuario



LORENACOS  
Psicóloga Deportiva