

# NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026



LORENA COS

# PERDER

*también es de*

# CAMPEONES

Lo que las derrotas pueden enseñarte

Prólogos de Pep Marí y Miguel Olmo

Nota de Dani Olmo



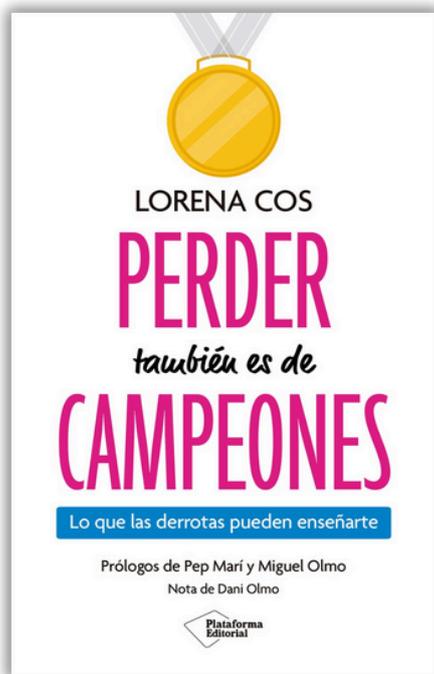
Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)  
934 94 79 99

# PERDER TAMBIÉN ES DE CAMPEONES

LO QUE LAS DERROTAS PUEDEN ENSEÑARTE

**LORENA COS**



Vivimos rodeados de historias de triunfos espectaculares que casi siempre omiten lo que cuesta alcanzarlos. Buscamos atajos y fórmulas infalibles que nos lleven directos a la cima. Pero eso solo pasa en las películas. Este libro no te promete victorias fáciles, sino la fuerza para convertir cada error en una lección poderosa, cada derrota en un impulso silencioso y cada caída en energía para levantarte con más firmeza. Como experta en psicología deportiva, y tras haber estado al lado de quienes rinden bajo presión, Lorena Cos ha sido testigo de lágrimas, de rabia y de frustración cuando las cosas no salen. Pero también de cómo esas emociones pueden transformarse en fuerza, un mensaje universal que va más allá del deporte. Por eso busca ayudarte a mirar las derrotas con amabilidad, a reconocer que caer es parte esencial de levantarse y a descubrir todo lo que puedes ganar cuando eliges seguir adelante.

## FICHA TÉCNICA

**Encuadernación:** Rústica

**Formato:** 140 x 220 mm

**Temática:** Desarrollo personal

**Publicación:** 21 de enero de 2026

**ISBN:** 979-13-87813-61-1

**Páginas:** 280 | **Precio:** 20 €

Disponible en e-book.

Con claridad y honestidad, hablándote de tú a tú, estas páginas son una invitación para que puedas crecer por encima de los resultados. Sumérgete en un viaje que cambiará por completo tu relación con las derrotas.

## SOBRE LA AUTORA

LORENA COS (Calatayud, 1988) es psicóloga deportiva con más de trece años de experiencia. Ha trabajado con profesionales de diferentes disciplinas y niveles, lo que le ha permitido desarrollar una mirada profunda y práctica sobre los procesos de mejora, los bloqueos, los logros y también las derrotas. Más allá de la consulta, ha acercado la psicología deportiva al gran público desde los micrófonos, con colaboraciones en Radio Nacional de España, Radio Marca y otros medios de comunicación. Ha creado Impulsa-T, un club privado para psicólogos del deporte que buscan prepararse con solidez para recorrer este apasionante camino profesional.



**LORENA COS**