27º CONGRESO NACIONAL DE AUDITORÍA
35º CONGRESO ARCO MEDITERRÁNEO DE AUDITORÍA (AMA)

Auditoría de cuentas: las personas, la clave de nuestra IA

Valencia. Palacio de Congresos. 11, 12 y 13 de noviembre de 2026

Cómo dejar de ser tu peor enemigo y otras herramientas para vivir mejor



Alba Cardalda
Psicóloga

Soy Alba Cardalda, psicóloga, autora y conferenciante. Desde hace más de una década estudio, analizo y divulgo sobre cómo pensamos, cómo nos relacionamos y por qué repetimos patrones que muchas veces nos perjudican, incluso cuando creemos entender lo que nos ocurre. Como psicóloga, mi trabajo parte de una idea clara: entender la mente no es lo mismo que aprender a tranquilizarla, y comprender las emociones exige algo más que frases inspiradoras. Por eso, en mi labor como autora y conferenciante, trabajo para acercar la psicología y la neurociencia al público general sin vaciarlas de contenido ni de complejidad, traduciéndolas a un lenguaje comprensible, pero intelectualmente honesto.

Mi trabajo se sitúa entre la psicología clínica, la neurociencia y la divulgación rigurosa. No entiendo la psicología como un discurso tranquilizador ni como una colección de mensajes positivos pensados para generar bienestar inmediato. La entiendo como una herramienta de comprensión profunda del comportamiento humano, de las emociones y de las decisiones que tomamos cada día. Me interesa ofrecer una mirada crítica sobre la simplificación emocional que domina gran parte del discurso actual sobre bienestar y abrir un espacio de reflexión más preciso, más honesto y más útil sobre la mente, el diálogo interno, la comunicación y la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.