





**TRIBECA**

**Tribeca es un centro de Psicología  
con alma** que integra la psicoterapia  
y, en general, la Psicología en el  
*lifestyle* de la población.





“ Hoy comienza tu cambio ”

Rebeca Cáceres  
COFUNDADORA Y  
DIRECTORA CLÍNICA DE TRIBECA


## ¿De dónde viene el nombre de Tribeca?

El nombre elegido se debe a dos motivos fundamentales:

1

Porque Rebeca, su creadora, se ha especializado en modelos de psicoterapia que nacen en Estados Unidos y hace una terapia de corte más americana.

2



Porque, según nos cuentan sus fundadoras, los problemas de salud mental de las distintas sociedades están relacionados con el estilo de vida de la cultura en la que viven. Si hay en el mundo un barrio que acoja arte, música, moda, gastronomía, y que sea representativo del *lifestyle* de la ciudad, sin duda, ese es Tribeca.

# Índice

1

¿POR QUÉ  
TRIBECA?  
Misión-Visión

2

EL ORIGEN DE  
TRIBECA

3

TRIBECA  
LIFESTYLE EN  
MADRID

4

EL ALMA DE  
TRIBECA

5

EL EQUIPO DE  
TRIBECA

6

LA PSICOLOGÍA  
EN TRIBECA

7

LO QUE SE HACE  
EN TRIBECA:  
SERVICIOS

8

EL MÉTODO DE  
TRIBECA EN 7  
PALABRAS

9

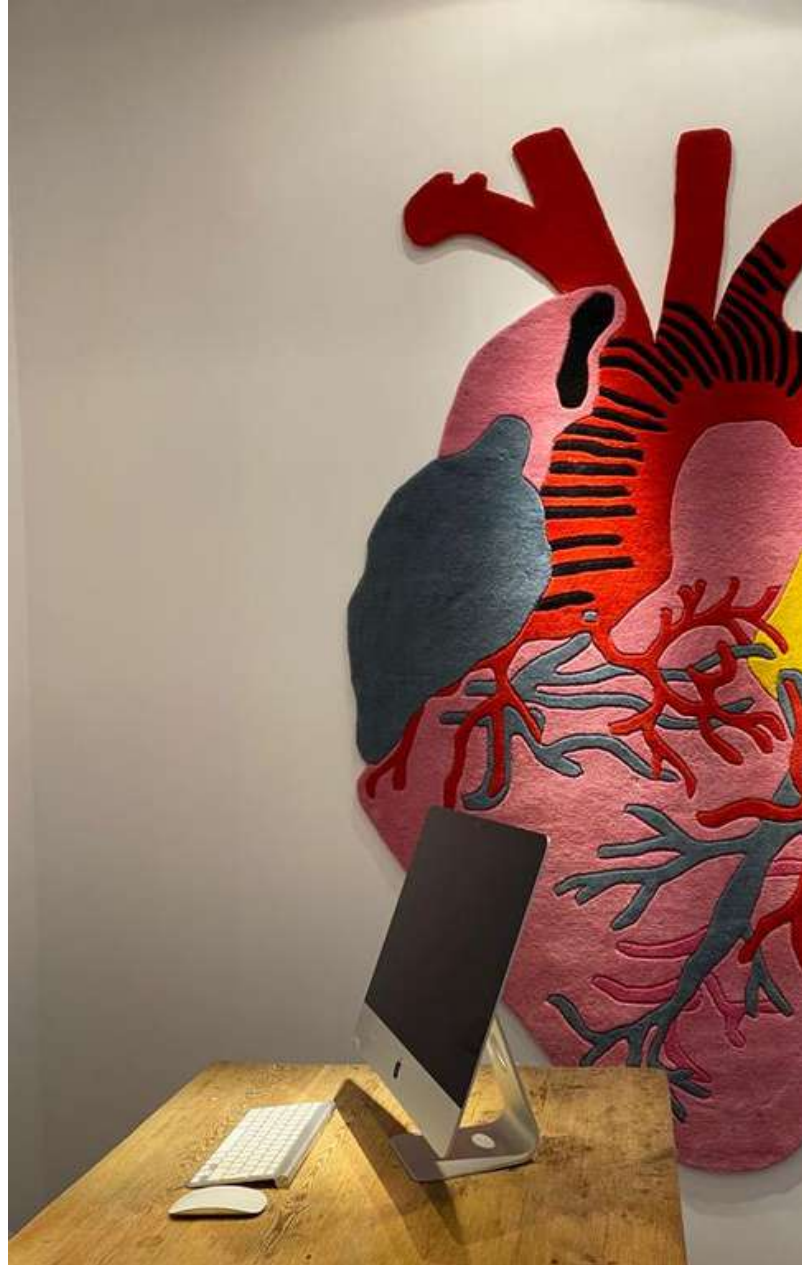
EL FUTURO DE  
TRIBECA

# 1. ¿Por qué Tribeca?

El porqué de Tribeca como Centro de Psicología con alma corresponde a la necesidad de enmarcar la Psicología en el ámbito cultural en el que vivimos. Los problemas de salud mental de las distintas sociedades se relacionan con el estilo de vida de la cultura en la que viven.

Así como hace años en la sociedad española era un problema el sida, el hambre o las condiciones laborales, hoy en día gran parte de nuestra sociedad sufre ansiedad, estrés o depresión. Dolencias estas relacionadas, en la mayoría de las ocasiones, con el ritmo de vida, las relaciones o la enfermedad crónica. O lo que es lo mismo, con aspectos propios del estilo de vida de la población.

La importancia del bienestar emocional y el cuidado de la salud mental es algo que se ha puesto de manifiesto con la pandemia por covid-19. En los últimos años han aumentado los casos de ansiedad, depresión o cansancio emocional pero también hemos detectado que las personas acuden antes a consulta, y es que hay una mayor concienciación por el bienestar emocional y eso es importante.



Aquí es donde tiene sentido Tribeca: en la sanación de las almas rotas y en el despertar de la población a la salud mental. Nuestra sociedad necesita líderes que le ayuden a dar respuestas a un mundo tan cambiante. Por eso, Tribeca ha venido para ayudar a coser ese montón de almas rotas que caminan por las calles con normalidad. Almas rotas por las heridas de la infancia, por el dolor de las relaciones, por el estrés del trabajo, por el escaso amor a uno mismo... En definitiva, por no saber hacerlo mejor en este mundo en el que vivimos.

Tribeca ha venido a ayudar a conocerse, a tomar conciencia. Tribeca ha venido a despertar para cambiar, para sanar.

## Misión - Visión

### Misión

*Ir a terapia no solo es un “must” sino que es “cool”, porque estar bien es de guapos.*

Aspirar a que la terapia se vea como normal en nuestra sociedad, es algo que se queda pequeño y anticuado en Tribeca. Ya son muchos años en el mundo de la Psicología luchando por cambiar estigma por normalidad. Tribeca no ha venido a luchar por lo que es normal, pues ya lo es.

TRIBECA LIFESTYLE pretende ser una marca *presumer*, no solo como marca sino por lo que es y se hace en Tribeca: una Psicología con alma, de verdad. Dicho en términos generales, pretende integrar la terapia en el estilo de vida de la población y que, además, se presuma de ello. Tribeca pretende que ir a terapia sea un plus en nuestro país, al igual que en Estados Unidos donde tener terapeuta no solo es un *must* sino algo *cool*. Esa es la misión. Porque mirarse al espejo y gustarse siendo quién uno es, es para presumir. Igual que cuando uno se ve guapo con una chaqueta o durante el proceso de llevar una alimentación saludable y hacer deporte. Estar bien se nota. Tribeca ha venido a lanzar al mundo que estar bien es de guapos, entendiendo la belleza como un concepto físico, mental, emocional y espiritual.

### Visión

*Una visión de la Psicología “Pop Art”.*

Tribeca comparte semejanzas con el *Pop Art*. Así, si el *Pop Art* entendía que el arte había de estar accesible a la sociedad desde el punto de vista conceptual, lo mismo ocurre con la visión de Tribeca acerca de la Psicología. Y, es que, si Andy Warhol fue capaz de elevar la lata de sopa Campbell a la categoría de arte, e incluso, a un poderoso símbolo de representación del pueblo americano buscando trasladar el placer a objetos cotidianos para el consumidor, las fundadoras de Tribeca pretenden elevar las pequeñas (o grandes) cosas de la vida diaria a la sanación. Matilde y Rebeca creen en el poder sanador de la música, el deporte, la naturaleza, la alimentación, el arte, la moda, la gastronomía, la nutrición, los viajes, las relaciones, las personas, los trabajos... Y por eso, todos estos, y muchos otros, aspectos de la vida están integrados en sus terapias y en sus cursos. Y, cómo no, en sus Centros de Tribeca que son eso: un homenaje a la vida. Tribeca es un espacio lleno de luz, estilo y diseño. Con valentía y personalidad han sabido integrar el arte, la moda, la música, la lectura, los viajes e incluso el mundo del vino. Todo ello para volver a unir Psicología y *lifestyle*. No cabe duda que Tribeca no te dejará indiferente.



## 2.El origen de Tribeca

**Tribeca, como tal, nace en Salamanca en 2018. Sin embargo, podemos decir que Tribeca nace mucho antes de nacer. Son de esas cosas que se sueñan, se trabajan y se consiguen.**

Rebeca siempre tuvo claro que quería tener una consulta propia y trabajó sin descanso para conseguirlo. Trabajaba como psicóloga y psicoterapeuta en horario partido en el Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras demencias del IMSERSO en Salamanca y después de su jornada laboral se iba a ver a pacientes y a familias a su propia consulta. Comenzó poquito a poco. Primero dos pacientes, después seis, después quince; y así, iba creciendo. El boca a boca en Salamanca hizo que Rebeca en 2016 tuviese que tomar una decisión: seguir en su trabajo, que sin duda le daba estabilidad, o apostar por sus sueños... No lo dudó. Y lo que pasa cuando se trabaja por lo que uno quiere, incluyendo el trabajo personal del miedo, es que uno sigue creciendo. Y eso pasó. Tuvo que ir ampliando el equipo, probó con distintos nombres de marca, estuvo en distintos locales de la ciudad y en 2018 nace Tribeca.

“

*Tribeca nace mucho antes de nacer.*

”

Rebeca compra un local que tira entero para construir *un lugar con alma*, Tribeca. Ahí comienza también la unión con Matilde en el mundo empresarial. Es Matilde quien dirige los trabajos de obra y diseño del local. Ambas tienen claro que ese local tiene que representar los valores de Tribeca. Las salas oscuras, de diván incorporado, pasaron a la historia. Quizás porque el psicoanálisis tampoco es la filosofía de este Centro. Tribeca se fue construyendo poco a poco. Tres meses de obra. Cada espacio, cada pieza, cada rincón diseñado y construido con mimo, con esmero, con ALMA. También con el deseo de plasmar la identidad de Rebeca. Era importante para ella dar ese paso de dejarse ver a través del espacio. Ese espacio en el que las personas se “desnudan” cada día. Era justo para Rebeca aportar esa dosis de quien es a quienes le confían quienes son cada día. Y hasta ahí llegó ese trabajo conjunto de Rebeca y Matilde en 2018. Rebeca aportó a Tribeca la Psicología y Matilde aportó el mundo de la empresa, el diseño y el interiorismo.

En marzo de 2018 se abre Tribeca en Salamanca. A partir de ahí, Rebeca y Matilde, aunque aún no trabajan juntas en el proyecto de Tribeca Lifestyle, sí colaboran en otros proyectos. Por aquel entonces, Matilde y Rebeca trabajan como equipo en la gestión de Valbusenda Hotel Bodega y Spa 5\* (propiedad familiar de Matilde). Y en 2020, a raíz de la pandemia, crean juntas una marca de bienestar y cosmética natural, *Empiria Collection*.



# 3. Tribeca Lifestyle en Madrid

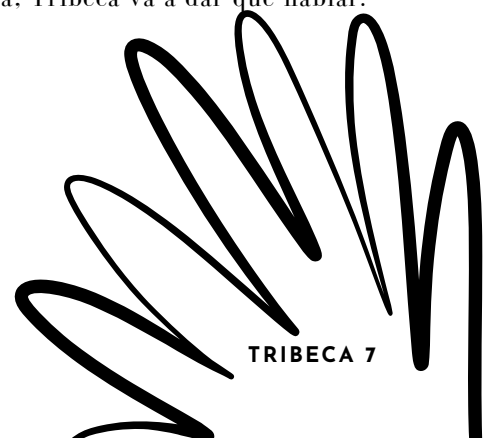


El sueño de Rebeca de tener una consulta se quedó corto demasiado pronto. El trabajo conjunto de ambas en el mundo del *lifestyle* y su visión compartida de estilo, clase, elegancia y alma, han hecho que Matilde y Rebeca hayan emprendido un proyecto ambicioso.

Esa visión compartida y ese trabajo conjunto a lo largo de los años, las lleva a fundar en febrero de 2022 Tribeca Lifestyle SL. Ahí comienza la búsqueda de local en Madrid. Buscaban una zona representativa del *lifestyle* de Madrid y por eso Tribeca no podría estar en otro sitio que en el que está, en la calle Fuencarral, en pleno centro de Madrid. Una arteria de la *city* en la que se encuentran cada día ejecutivos, turistas, trabajadores... Una zona de tiendas y restaurantes de moda, por donde pasa el metro. Sin duda, una zona representativa de Madrid y del *lifestyle* de la capital.

Lo que encuentras en el interior de Tribeca Madrid no es para contarlo, es para vivirlo y percibirlo. Es una dosis de energía brutal que a través de la luz, del espacio y de todo el interiorismo hecho por el estudio de Matilde (*MiEstudio*), no tienes dudas de que las pequeñas cosas de la vida son curativas, como proponen sus fundadoras. Parece que solo entrar en el espacio es sanador y, sin duda, inspirador. Han sabido hacerlo muy bien para que sientas que lo que vienes a hacer a Tribeca, psicoterapia o algo relacionado con la Psicología, es solo una parte más de la vida. En realidad, parece que sí, que a través de su espacio, no hay dudas de que la Psicología es parte del estilo de vida. Y si vas a Tribeca, verás que integrar la psicología en tu modo de vida no solo es un *must* sino que es un plus; es ser *cool*.

Como ellas dicen “*no hemos venido a Madrid a hacer más de lo mismo*”. Sin duda, Tribeca va a dar que hablar.



TRIBECA 7

# 4.El alma de Tribeca

El alma de Tribeca son sus fundadoras: Rebeca Cáceres y Matilde García.



## Rebeca Cáceres Alfonso

COFUNDADORA Y DIRECTORA CLÍNICA  
DE TRIBECA LIFESTYLE

Rebeca Cáceres es psicóloga sanitaria y Doctora en Psicología *Cum Laude* por la Universidad Complutense de Madrid y Clínica EMDR.

Ha trabajado como terapeuta familiar, docente e investigadora en el Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras demencias del IMSERSO y también ha sido Profesora Asociada en la Universidad Pontificia de Salamanca.

Actualmente dirige Tribeca y se dedica a la formación de psicólogos y a impartir talleres divulgativos de psicología.

También participa como psicóloga en tertulias de programas de la televisión nacional de actualidad y escribe artículos en prensa.

## Matilde García Marino

COFUNDADORA Y DIRECTORA EJECUTIVA  
DE TRIBECA LIFESTYLE

Matilde García es doctora en Biología por la Universidad de Salamanca. Experta en Enología y Executive MBA por el Instituto de Empresa. Ha trabajado en el ámbito público como investigadora científica en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Salamanca y en varios proyectos de investigación del sector alimentario en el CSIC y las Universidades de Sevilla y Barcelona.

También ha impartido docencia, como profesora asociada, en grados especializados en Ciencias de la Salud. En el ámbito privado es CEO de Zamodiet S.A., empresa matriz de Valbusenda, ha fundado la línea de bienestar y cosmética natural Empiria Collection y su propio estudio de arquitectura de interiores, *MiEstudio*. Actualmente, también lidera la gerencia de Tribeca.



# 5.El equipo de Tribeca

Tribeca Lifestyle tiene el rasgo distintivo de estar formado por un equipo multidisciplinar con una gran trayectoria profesional.

En su mayoría, Tribeca es un equipo compuesto por *psicólogos especializados* en distintos tipos de psicoterapia, como la terapia de procesamiento del trauma (EMDR), la terapia sistémica, la terapia de pareja PACT y el Neurofeedback.

Además, en Tribeca colaboran otros profesionales del área de la *Medicina* o del *Trabajo Social*. Además del equipo técnico, el equipo también está integrado por personal de gestión. Y no podía faltar el personal de *lifestyle*, como es el de Marketing y Diseño.

“

*Tribeca está formado por un equipo multidisciplinar con una gran trayectoria profesional.*

”





## 6. La psicología de Tribeca

La Psicología de Tribeca se caracteriza por ser divertida, fresca, rebelde.

Siempre llevada a cabo desde la profesionalidad y la honestidad, características fundamentales de su ADN.

Su objetivo es hacer la terapia más accesible, sacarla de los despachos y llevársela a la calle, a través de un lenguaje que llegue a las personas.

Intentan desmarcarse de tecnicismos y técnicas estándar. Es una Psicología a medida. Como nos dice Rebeca “lo importante no es cómo se llame el problema (se refiere al diagnóstico), sino lo que hay que hacer para orientarse a la solución del problema”. Tribeca es a la Psicología como Dabiz Muñoz a la cocina o como Apple a la tecnología; una revolución de estilo en el modo de entender la Psicología.

La filosofía del centro es trabajar en una línea del tiempo que contempla pasado, presente y futuro. En Tribeca no tienen cabida las terapias interminables. Se trabaja desde la Terapia Breve. Comienzan por el presente, por el motivo de consulta, por lo que le preocupa a la persona que acude a Tribeca. Se establecen objetivos para poder trabajar. Para Tribeca el futuro es solo la suma del presente, por eso se esfuerzan en trabajar bien esta parte.

Para ello, saben que no pueden olvidar el pasado porque muchos de los bloqueos presentes pertenecen a algo enquistado del pasado. Teniendo clara esta línea de trabajo y combinándolo con música, con lecturas, con actividades de la vida diaria, se construye el proceso terapéutico de Tribeca, una terapia que ya ha ayudado a miles de personas. En Tribeca trabajan con niños, adolescentes y adultos.

# 7. Lo que se hace en Tribeca: Servicios

“

*Rebeca lo tiene claro e insiste en que en Tribeca solo hacen lo que saben hacer: Psicología, psicología con alma.*

”



En Tribeca se hace Psicología, psicología con alma. Tribeca se escapa de las modas y de las recientes imposiciones de gurús de hacer un "trampantojo" de psicología sin ser psicólogo.

EN TRIBECA SE HACE PSICOLOGÍA.

Hay dos partes fundamentales: El área clínica y el área de formación, que se ha dado en llamar Tribeca Academy.

# Área Clínica

En el área clínica se distinguen tres partes bien diferenciadas: **Psicoterapia, Bio-Neurofeedback y Evaluación.**

## PSICOTERAPIA

En Tribeca se trabaja con un amplio espectro de modelos terapéuticos para dar respuesta a las necesidades de las personas.

- *Psicoterapia EMDR.* Esta es la terapia de moda entre los famosos. Sandra Bullock, Mel B o el príncipe Harry, entre otros ya han pasado por este tipo de terapia. EMDR es una terapia de desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular que ayuda a regular las emociones que te bloquean.
- *Terapia Familiar.* Trata los conflictos que se tienen en la familia y que sus miembros no saben cómo solucionar. Su objetivo es lograr una convivencia en armonía y restablecer las relaciones familiares que se hayan visto afectadas por los conflictos.
- *Terapia Centrada en Soluciones.* Es un tipo de Terapia Breve que pone el foco en las soluciones. Pensada para aquellas personas que quieren avanzar y escalar en sus vidas.
- En Tribeca se aplica también la *Terapia Breve Estratégica de Giorgio Nardone* que propone dar un giro de 180º a lo que no funciona en la vida de las persona.

## BIOFEEDBACK Y NEUROFEEDBACK

Son terapias que se basan en la comunicación entre la mente y el cuerpo. Ambos tratamientos permiten trabajar sin que la persona tenga que intervenir haciendo análisis o algún tipo de terapia verbal. Utilizan sensores para ayudar al paciente a desarrollar estrategias para un funcionamiento más saludable en el día a día.

Tienen la doble función de reducir los síntomas aliviando el estado del paciente y establecer una mejor regulación emocional.

Es altamente eficaz con niños y adultos en trastornos de ansiedad, obsesiones, pensamientos rumiativos, fobias, TDAH. En Tribeca también se aplican estos tratamientos en casos específicos de alto rendimiento, a directivos, artistas, deportistas, estudiantes y todas aquellas personas que quieran mantener o mejorar su rendimiento manteniendo un equilibrio sano entre el esfuerzo y la regulación emocional.

## EVALUACIÓN

En Tribeca también se llevan a cabo evaluaciones adaptadas a las necesidades de cada caso. En dichas evaluaciones se utilizan herramientas clásicas como la entrevista clínica y las pruebas estandarizadas como son los test psicométricos. La mayor parte de las evaluaciones se complementan con técnicas más avanzadas como la evaluación del funcionamiento cerebral, a través de EEG.

En Tribeca se evalúa estrés, bullying, altas capacidades, problemas de adaptación, dependencia emocional, fobias, demencia, ansiedad, depresión, autoestima, TDAH, obsesiones, TEA, trauma, apego, problemas de sueño...

# Tribeca Academy

La naturaleza ecléctica de Tribeca hace posible que en este espacio convivan formación para profesionales de la psicología con cursos y experiencias dirigidos a un público general. En estos talleres más divulgativos se incluirán actividades relacionadas con la belleza, el bienestar, la cultura o el arte, entre otros, que permitan acercar la Psicología a la vida cotidiana.

## TALLERES DE PSICOLOGÍA

### "EL ÉXITO DE SER TÚ"

Con este taller se pretende trabajar con los asistentes todo lo que son y han dejado de ser por los aprendizajes, la educación y, en definitiva, la adaptación a la vida. Una vez se vayan analizando las distintas áreas de la vida de una persona se irá viendo mediante actividades prácticas como el éxito en la vida reside en ser uno mismo. También se verá cómo el fracaso tiene que ver con no serlo. *Ser o no ser*. Una disyuntiva como tema central del curso para poder llegar al éxito de ser uno mismo. Este taller tendrá una versión corta que se celebrará en Tribeca Madrid en un espacio de 4 horas con aforo limitado. También tendrá una versión de fin de semana de viernes tarde a domingo en Valbusenda Hotel Bodega y Spa 5\*. En esta versión se integrará el lifestyle propio de Tribeca con la psicoterapia.

### "SEPARACIÓN CONSCIENTE"

Es un curso para parejas que quieren separarse y no saben cómo hacerlo o que lo han intentado, pero vuelven a caer en lo mismo sin ser felices. Relaciones que atrapan para dejar de ser uno mismo. Dejar de ser uno mismo por elegir relaciones en las que te sientes atrapado. Con este curso se trabajará todo lo que pasa y está en la raíz de no poder tomar decisiones adecuadas desde los adultos que conforman la pareja. El sufrimiento de estar atrapado dejará de estar presente para dar paso a la conciencia. Sin duda, la tristeza, el miedo y la culpa aparecerán como emociones normales del proceso y se aprenderá a gestionar. Separarse o volver a la relación puede ser una opción, pero siempre desde la conciencia que es lo que se pretende con este curso. Este taller también será de fin de semana de viernes tarde a domingo en Valbusenda Hotel Bodega y Spa 5\*. En esta versión también se integrará el *lifestyle* propio de Tribeca con la psicoterapia.

## TALLER PSICOLOGÍA & LIFESTYLE

### "LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL VINO"

Este taller se celebrará en Tribeca Madrid. Será impartido por Matilde y por Rebeca integrando el mundo del lifestyle. En este caso desde la unión del mundo del vino con la Psicología. Se pretende hacer un recorrido por las distintas emociones haciendo una cata de vino. Se evocarán emociones y sensaciones. Este taller ya lo han impartido las fundadoras de Tribeca en los tiempos en los que trabajaban juntas en Valbusenda y fue todo un éxito. Tenemos claro que *la capital* hará una pausa al ajetreo para pararse a hacer un recorrido por las emociones a través del vino.

# 8.El método Tribeca en 7 palabras

Estas son las siete palabras clave del método Tribeca que esta en todas las actividades de este centro, ya sean clínicas o formativas.

Sin duda, un método revolucionario que pretende mover al cambio a todo aquel que acuda a Tribeca.



**ransformación**



**evolución**



**maginación**



**eneficio**



**moción**



**onciencia**



**ceptación**



# 9.El futuro de Tribeca

Tribeca abre sus puertas en Madrid el 15 de septiembre de 2022.

Sus creadoras ya están pensando en la apertura de los próximos centros. Sus próximos destinos muy probablemente sean Badajoz, Lisboa y Nueva York. Y si de nuevo nos preguntamos, por qué, la respuesta volverá a ser, por una cuestión de vínculo, de alma.

La apertura en **Badajoz** está clara. Rebeca siempre ha querido estar de algún modo en la ciudad que la vio nacer. Creyendo en la Psicología “de verdad” que hace Tribeca, quiere ofrecer este servicio a sus paisanos.

La apertura en **Lisboa** es un proyecto común de Rebeca y Matilde por haber crecido en Badajoz y Zamora, respectivamente. *Ciudades de la raya* entre España y Portugal. Ambas se sienten muy ligadas a la cultura portuguesa, a sus tradiciones y a su gente. Sienten que deben hacer un homenaje a todo eso creando un Tribeca en la *capital del fado*.

La próxima apertura en **Nueva York** no necesita explicación. *Tribeca tiene que estar en Tribeca*.

¡BIENVENIDOS A TRIBECA!



“

*De momento, Tribeca no está en Nueva York, Tribeca está en Madrid.*

”





## **TRIBECA SALAMANCA**

C/ Pollo Martín 38-1ª Derecha  
37005 Salamanca

## **TRIBECA MADRID**

C/ Fuencarral, 105.  
28004 Madrid

### **MÁS INFORMACIÓN**

672 441 676



@tribeca\_psicologos  
hola@tribecapsicologos.com  
tribecapsicologos.com

