

Repara tu deuda elabora una playlist de canciones para los acogidos a la ley de la segunda oportunidad

El despacho de abogados asegura que recomiendan a sus clientes a disfrutar de 30 minutos diarios de música como terapia para sobrellevar el procedimiento judicial de la ley de la segunda oportunidad y calmar la ansiedad

La música está considerada entre los elementos que causan más placer en la vida. Libera dopamina en el cerebro como también lo hacen la comida, el sexo y las drogas. Todos ellos son estímulos que dependen de un circuito cerebral subcortical en el sistema límbico, es decir, aquel sistema formado por estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales; particularmente, el núcleo caudado y el núcleo accumbens y sus conexiones con el área pre-frontal. Los estudios que muestran activación ante los estímulos mencionados revelan un importante solapamiento entre las áreas, lo que sugiere que todos activan un sistema en común.

Algunos estudios sugieren que la música especialmente diseñada, como la música que incluye entonaciones que inducen intencionalmente ritmos para los dos oídos que ponen las ondas del cerebro en ritmos delta o zeta relajados, puede ayudar a mejorar los síntomas en pacientes ansiosos aún más que la música sin estas entonaciones; escuchar esta música sin otra distracción (no mientras conduce, cocina, habla o lee) promueve los mejores beneficios.

La música y los estados de ánimo

Un análisis de 5 estudios sobre la música para la depresión concluyó que la terapia musical no solo es aceptable para los pacientes deprimidos, sino que en realidad ayuda a mejorar sus estados de ánimo. La música ha demostrado ser útil para ayudar a los pacientes con enfermedades médicas graves como el cáncer, quemaduras y esclerosis múltiple que también están deprimidos. Si puede ayudar en estas situaciones, es posible que pueda ayudar a uno mismo y a sus seres queridos a experimentar estados de ánimo más positivos.

La música y el sueño

Muchas personas escuchan música reconfortante para ayudarles a conciliar el sueño. Esta práctica está respaldada por estudios en varios entornos. Solo no trate de escuchar música bailable energética o marchas vigorizantes antes de tratar de dormir. Por el contrario, si está tratando de despertarse por la mañana, elija música acelerada más que canciones de cuna.

La música y el estrés

Desde los tiempos antiguos, se ha sabido que ciertos tipos de música pueden ayudar a calmar el estrés. La música tranquilizante de fondo puede reducir significativamente la irritabilidad y promover la calma en pacientes de asilos de ancianos con demencia. La música, elegida ampliamente, reduce los niveles de la hormona del estrés. Por otro lado, cada padre de un adolescente sabe que ciertos tipos de música, particularmente con volumen muy alto, puede inducir el estrés. Saber que ciertos tipos de

música pueden aliviar el estrés es una cosa; ser cuidadoso en elegir qué tipo de música escuchar es otro. Elija su música tan cuidadosamente como elige sus alimentos y sus amigos.

El despacho de abogados especialista en la ley de la segunda oportunidad, Repara tu deuda, aconseja a sus clientes a disfrutar de esta playlist elegida especialmente para aquellas personas que se acogen al procedimiento de la ley de la segunda oportunidad.

1. Lizza Minnelli - Money Money. Canción incluida en la banda sonora de la película Cabaret (1968). Tiene muy clara una premisa: "El dinero hace que el mundo gire".

2. Merle Haggard - If You've Got The Money (I've Got The Time). Versión de un tema original de la estrella country Lefty Frizzell, publicada en 1950. No todo va a ser el dinero, hay que disfrutarlo: "Si tienes el dinero, cariño. Yo tengo el tiempo".

3. Patti Smith - Free Money. Incluso la mismísima madrina del punk tuvo el sueño de ganar la lotería y dejar de pensar en las deudas, ser libre. "Cada noche antes de dormir, encuentro un décimo y gano la lotería. Busco las perlas en el mar, las cambio por dinero y te compro todo lo que necesitas".

4. Arbol - Plata. Graciosísima canción interpretada por los argentinos Arbol. Mira con humor eso del deseo de ser millonario: "Por lo menos para mí el dinero es lo primero (Plata plata plata plata plata quiero yo). Quiero que mis bienes todo el tiempo estén en alza Tener mil Rolls Royce y pesar oro en mi balanza. Mi caddie de golf, un mayordomo y una esclava, un personal trainer, un sirviente, una criada".

5. Bacilos - Mi primer millón. La banda colombiana cantó sobre la fama y la fortuna a partir de convertirse en un artista de éxito. Eso de dejar la pobreza atrás parece ser un gran deseo: "Ya quiero salir de esta bicicleta, salir a rumbear sin pensar en la cuenta. Comprate un vestido de Oscar de la Renta, tranquila que ahí viene mi primer millón".

6. Los Rodríguez - Salud (Dinero y Amor). En el tercer grupo de la mítica banda hispano-argentina, además de "Sin Documentos" aparece esta canción. Un brindis siempre necesario a la vida y a las cosas buenas que suceden en ella: "Brindo por el recuerdo y también por el olvido, brindo porque esta noche un amigo paga el vino".

7. Jerry Lee Lewis - Money (That's What I Need). Canción original de Barret Strong, versionada por The Beatles, The Doors o The Rolling Stones. Su versión con más ritmo y color fue esta, interpretada por Lewis en 1961. Realista a más no poder: "Tu amor me emociona, pero tu amor no me paga las cuentas. Ahora dame dinero, eso es lo que quiero. Eso es lo que quiero".

8. ABC - How To Be A Millionaire. El grupo inglés preguntaba, en pleno auge de la electrónica ochentera, cómo forrarse: "Dime, dime, cómo ser millonario. ¡Millonario, billonario, trillonario!".

9. Pink Floyd - Money. Uno de los grandes clásicos de la banda, incluido en su Dark Side of the Moon de 1973. Ya entonces, criticaban el sistema monetario. Que no todo iba ser adorar la pasta: "El dinero, tal como dicen algunos, es la raíz de todos los males de hoy. Pero si pides un aumento, no te sorprenda si no te lo conceden".

10. Dire Straits - Money for Nothing. Al dinero fácil le cantaban los británicos en 1985. La canción fue escrita por Mark Knopfler (y Sting aparece como autor por haber sugerido una línea de la letra). En ella, un tipo normal y corriente comenta la vida de las estrellas de la música según las ve en la televisión: "Les dan dinero por nada, y chicas gratis".

11. Donna Summer - She Works Hard For The Money. Romperse el lomo para trabajar, la historia de tanta gente que juega a la lotería. Su particular calvario obrero lo cantaba la Summer en 1983: "Es un sacrificio trabajar día tras día por un poco de dinero".

12. Tony Bennett - With Plenty Of Money And You. El crooner fue el primer cantante blanco en unirse a la banda del músico de Jazz William "Count" Basie. Lo hizo con esta canción en la que hablaba de las maravillas de ser rico y amado: "A pesar de las preocupaciones que el dinero trae, te compraría un montón de cosas y te llevaría a los lugares que quisieras".

13. Kanye West - Good Life. Uno de los grandes éxitos del niño malcriado de la música estadounidense. En "Good Life", Kanye West filosofa sobre las maravillas de ser millonario: "Si estás arruinado o eres rico tienes que ocuparte. Tener dinero no lo es todo, no tenerlo lo es".

14. R. Kelly - Only The Loot Can Make Me Happy. En el año 2000, el mago del R&B no ocultaba su avaricia y dejaba lanzaba una consigna muy clara: sólo era feliz con un buen Rolls Royce y huyendo de las jornadas laborales de 9 a 17. Por eso no para de gritar durante toda la canción eso de "¡Enséñame la pasta!".

Datos de contacto:

Isabel Rubio

Fuente: Mental Health, Naturally: The Family Guide to Holistic Care for a Healthy Mind and Body
(Copyright © 2010 American Acade
91 401 26 96

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Derecho](#) [Finanzas](#) [Música](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>