

**CUADRO-GUÍA**  
**PARA LA ELECCIÓN DE TÉCNICAS EFICACES PARA EL MANEJO DE LA IMPULSIVIDAD**

(Tipo 1: técnica eficaz; Tipo 2: técnica probablemente eficaz)

Técnica	Creador de la técnica	Principales autores que la avalan	TDAH		TLP	
			Tipo 1	Tipo 2	Tipo 1	Tipo 2
Entrenamiento en autoinstrucciones	(Meichenbaum & Goodman, 1971)	(Bonet, Soriano, & Solano, 2006; Bornas & Servera, 1996; Buela-Casal, Carretero-Dios, & De los Santos-Roig, 2002; Corral, 2011; Lavigne & Romero, 2010; Linehan, 2003; Moreno, 2002; Orjales, 2007; Santiago, 2008)				
Técnica de la tortuga	(Schneider & Robin, 1976)	(Corral, 2011; Meichenbaum, 1992; Moreno, 2002)				
Técnica de resolución de problemas	(D'Zurilla & Nezu, 1982)	(Bonet et al., 2006; Bornas & Servera, 1996; Buela-Casal et al., 2002; Corral, 2011; Lavigne & Romero, 2010; Linehan, 2003; Moreno, 2002; Santiago, 2008)				
Técnicas conductuales en la escuela		(Bornas & Servera, 1996; Buela-Casal et al., 2002; Corral, 2011; Lavigne & Romero, 2010; Moreno, 2002; Smith, Barkley, & Shapiro, 2006)				
Técnicas conductuales para padres		(Bornas & Servera, 1996; Corral, 2011; Lavigne & Romero, 2010; Moreno, 2002; Smith et al., 2006)				
Ejercicio físico		(Lavigne & Romero, 2010; Ruíz, Luciano, Gil, & Barbero, 2012)				
Entrenamiento en correspondencia decir-hacer	(Rogers-Warren y Baer, 1976)	(Meichenbaum, 1992; Ruíz et al., 2012)				
Técnicas de mindfulness	(Kabat-Zinn, 1990)	(Chambless et al., 1998; Labrador & Crespo, 2012; Linehan, 2003)				
Técnicas de respiración						
Técnica de la media sonrisa	(Hanh, 1981)					
Técnicas de relajación muscular	(Jacobson, 1938)					
Técnicas de distracción						
Frase llave	(Gendlin, 1969)	(Santiago, 2008)				
Técnica del vecino	(Santiago, 2008)					
Técnica de darse tiempo						
Técnica del ramillete	(Meichenbaum & Goodman, 1971)					