

# Las **ZONAS** de Regulación™ Glosario

**Autorregulación:** La habilidad de lograr el estado de conciencia preferido para la situación dada. Esto incluye regularse las necesidades del cuerpo tanto como las emociones.

**Las Zonas:** Un concepto usado para ayudar a los alumnos a autorregularse. Las Zonas de Regulación™ crea un sistema para clasificar cómo se siente el cuerpo y las emociones en cuatro Zonas de color con las que los estudiantes pueden identificarse fácilmente.

**Zona Azul:** Se usa para describir un estado de alerta bajo. La Zona Azul se usa para describir cuando alguien se siente triste, cansado, enfermo, o aburrido.

**Zona Verde:** Se usa para describir un estado de alerta ideal. Cuando una persona está en la Zona Verde, se puede describir como tranquila, feliz, enfocada, o contenta. El estudiante siente un sentido fuerte de control interno cuando está en la Zona Verde.

**Zona Amarilla:** Se usa para describir un estado de alerta elevado. Cuando una persona está en la Zona Amarilla, se puede sentir estresada, frustrada, ansiosa, emocionada, boba, o asustada. La energía del estudiante está elevada, sin embargo, aún tiene algún sentido de control interno en la Zona Amarilla.

**Zona Roja:** Se usa para describir un estado de alerta extremadamente elevado. Cuando una persona está en la Zona Roja, puede sentir enojo, rabia, comportamiento explosivo, pánico, angustia extrema, terror, o euforia, y experimenta una pérdida de control.

**Caja de herramientas:** Una colección de estrategias para tranquilizarse o alertarse que un estudiante puede utilizar dependiendo de la necesidad actual.

**Herramientas o estrategias:** Se usa de manera indistinta para referirse a una técnica calmante o de alerta que ayuda al estudiante a autorregularse.

**Detonante:** Un irritante que causa que un estudiante se vuelva menos regulado y aumenta la probabilidad de entrar a la Zona Amarilla o Roja.

**Para, Decide y Actúa:** Un concepto usado para ayudar a los estudiantes a controlar sus impulsos y a mejorar su habilidad de resolución de problemas. Esta frase se acompaña con un semáforo para proporcionar indicaciones adicionales para los estudiantes.

**Comportamientos esperados<sup>1</sup>:** Comportamientos que dan a la gente que te rodea **pensamientos buenos o cómodos** acerca de ti.

**Comportamientos no-esperados<sup>1</sup>:** Comportamientos que dan a la gente que te rodea **pensamientos incómodos** acerca de ti.

**Realizador:** La persona o personas realizando el comportamiento esperado o no-esperado en una situación.

**¿Cuál es el tamaño del problema? y Es un problema grande o pequeño?!**: Preguntas planteadas para ayudar a los estudiantes a medir el tamaño del problema que están enfrentando. (Problema Grande, Problema Mediano, o Problema Pequeño).

**Problemas Grandes:** Problemas que se comparten entre mucha gente y que no se pueden resolver pronto, rápido, o placentera.

**Problemas Medianos:** Problemas que se comparten entre algunas personas y que se pueden resolver en un tiempo de una hora hasta un par de días.

**Problemas Pequeños:** Problemas que solamente afectan a una o dos personas y que se pueden ignorar o resolver en cuestión de minutos.

**Critica interior:** Se usa para describir pensamientos negativos, y auto-destructivos.

**Animador interior:** Se usa para describir pensamientos positivos.

---

<sup>1</sup> Social Thinking vocabulario desarrollado por Michelle Garcia Winner, *Thinking About YOU Thinking About ME* (2007)

**Pensamiento Superflex<sup>2</sup>** : Un patrón de pensamientos flexibles en el cual una persona es capaz de considerar diferentes puntos de vista y formas de hacer algo.

**Pensamiento de Rock Brain<sup>2</sup>**: Un patrón de pensamientos rígidos en el cual una persona se fija en una idea y le cuesta trabajo considerar otras opciones o maneras de hacer algo.

---

<sup>2</sup> Social Thinking vocabulario desarrollado por Stephanie Madrigal y Michelle Garcia Winner, *Superflex: A Superhero Social Thinking Curriculum* (2008)