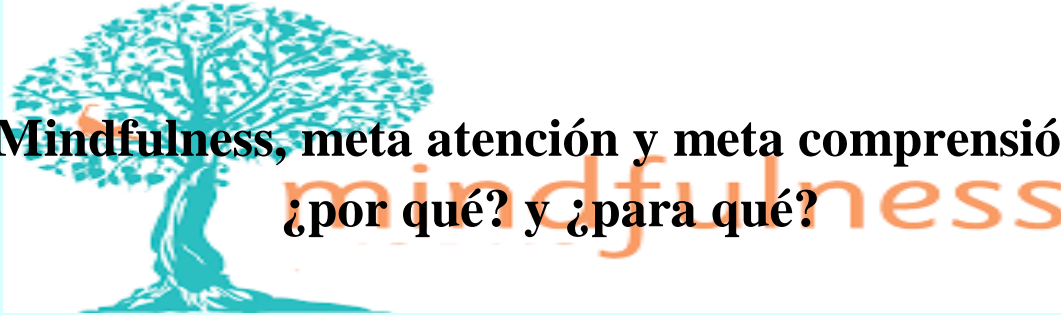
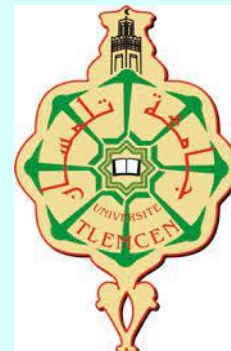


**República Argelina Democrática y Popular**  
**Ministerio de la Enseñanza Superior y de la Investigación Científica**  
**Universidad Abou Bekr Belkaid- Tlemcen**  
**Facultad de Letras y Lenguas**  
**Departamento de español**



**Mindfulness, meta atención y meta comprensión:**  
**¿por qué? y ¿para qué?**

**PRIMER COLOQUIO NACIONAL**  
**10.12.2024**

**Presidenta del coloquio**  
**Dra. Dermi Amal**

**Argumento**

Mindfulness, meta atención y meta comprensión: estrategias para desarrollar la concentración y disminuir el estrés se basa en la proposición de que practicar mindfulness, la meta atención y la meta comprensión puede tener beneficios reveladores para el bienestar del individuo. El mindfulness favorece a las personas a estar presentes en el instante, lo cual es primordial para dirigir positivamente la atención hacia tareas significativas y reducir distracciones. La meta atención complementa esto al permitir a los individuos ser conscientes de hacia dónde se dirige su atención en cada momento y ajustarla según sea necesario. Tanto el mindfulness como la meta comprensión fomentan una relación más saludable con los pensamientos y emociones, lo que puede disminuir el impacto del estrés en el cuerpo y la mente. La capacidad de comprender y regular las propias respuestas emocionales ayuda a gestionar el estrés de manera más efectiva. La meta comprensión implica una reflexión profunda sobre los procesos mentales, lo que no solo mejora la autoconciencia, sino que también fortalece la capacidad para tomar decisiones adecuadas y adaptativas. El enfoque en estrategias prácticas significa proporcionar herramientas y técnicas que los individuos pueden aplicar en su vida cotidiana. Esto incluye ejercicios específicos de mindfulness, métodos de observación de la atención y reflexiones guiadas para optimizar la comprensión personal.

## Objetivos

- Desarrollar la presencia.
- Ajustar la atención.
- Generar una relación con las emociones.
- Optimizar la gestión del estrés.
- Mejorar la autoconciencia.
- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones.
- Proporcionar estrategias prácticas.
- Perfeccionar el aprendizaje.

## Áreas de investigación

Mindfulness. Objetivos.

La importancia de la meta atención en el rendimiento escolar.

La meta atención para perfeccionar la concentración.

La meta comprensión. Características y objetivos.

La meta lectura, ¿para qué sirve?

La meta escritura: una estrategia eficaz para desarrollar la competencia escrita en los alumnos.

Estrategias para desarrollar la concentración y disminuir el estrés.

Enseñar para aprender el aprendizaje de los alumnos.

Estrategias del profesor que favorecen el aprendizaje.

Tecnología y Mindfulness

Rendimiento cognitivo y escolar.

Neurociencia y el Mindfulness. Cómo funciona el cerebro humano.

### COMITÉ CIENTÍFICO

**Dra. Dermi Amal**, presidenta del coloquio.  
universidad de Tlemcen.

**Pr. Bensahla Tani Sidi Mohammed**, universidad  
de Tlemcen.

**Dr. Beghadid Halima**, universidad de Orán

**Dr. Benmammar Fouad**, universidad de Tlemcen

**Dr. Bensaada hichem**, universidad de Ain Temouchent

**Dra. Boutaleb Fatima**, universidad de Tlemcen

**Dra. Chaib Taleb Fatima**, universidad de Tlemcen

**Dra. Guenaoui Amaria**, universidad de Tlemcen

**Dra. Hamimed Nadia**, universidad de Tlemcen

**Dra. Mahi Wissem**, universidad de Tlemcen

**Dra. Souali wided**, universidad de Orán

**Dr. Rafai Naimi**, universidad de Orán

**Dra. Zahaf Fatima**, universidad de Mostaganem

**Dr. Benmedjahed Djallel**, universidad de Tlemcen

### COMITÉ ORGANIZADOR

**Dra. Dermi Amal**, universidad de Tlemcen

**Sra. Adrimou Khaoula**, universidad de Tlemcen

**Sra. Belmir Nadjjet**, universidad de Tlemcen

**Drdo. Hadj Slimane Hocine**, universidad de Tlemcen

**Sra. Larabi Hana**, universidad de Tlemcen

**Dra. Mahi Wissem**, universidad de Tlemcen

**Sra. Mostefai Hanane**, universidad de Tlemcen

**Sr. Saidi Abderrahim**, universidad de Tlemcen

**Sr. Ziane sidi Mohamed**, universidad de Tlemcen

**Sra. Zaoui Hayet**, universidad de Tlemcen

## MODALIDAD DE ENVÍO

Las investigaciones pueden presentarse en español, árabe, francés e inglés.

Las propuestas deben incluir una breve biodata del ponente, así como 5 palabras clave y deben enviarse antes del **15 de noviembre de 2024** a la siguiente dirección: [coloquio.dr@gmail.com](mailto:coloquio.dr@gmail.com)

**-Fecha de aceptación de las propuestas** : 20 de noviembre de 2024.

**-Fecha del coloquio**: 10 de diciembre de 2024.

République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
Université Abou Bekr Belkaid - Tlemcen  
Faculté des Lettres et des Langues  
Département d'Espagnol



**Mindfulness, meta-attention y meta-comprensión :**  
**¿porqu ? et ¿pour quoi faire ?**

**PREMIER COLLOQUE NATIONAL**

**10.12.2024**

**Presidente du colloque**

**Dre. Dermi Amal**

**Argumentaire**

La mindfulness, la méta-attention et la méta-comprensión sont des stratégies visant à développer la concentration et à réduire le stress. Ces pratiques suggèrent que mindfulness, la méta-attention et la méta-comprensión puissent avoir des bénéfices significatifs pour le bien-être individuel. La mindfulness encourage les personnes à se concentrer sur l'instant présent, ce qui est essentiel pour réguler positivement l'attention portée aux tâches significatives et réduire les distractions. La méta-attention complète cette approche en permettant aux individus de prendre conscience de l'endroit où leur attention est dirigée à un moment donné, et de l'ajuster si nécessaire. La mindfulness, tout comme la méta-comprensión, favorise une relation plus saine avec les pensées et les émotions, ce qui peut atténuer l'impact du stress sur le corps et l'esprit. La capacité à comprendre et à réguler ses propres réactions émotionnelles aide à gérer le stress de manière plus efficace. La méta-comprensión implique une réflexion approfondie sur les processus mentaux, ce qui aiguisé la conscience de soi et renforce la capacité à prendre des décisions éclairées et adaptatives. Mettre l'accent sur des stratégies pratiques signifie fournir des outils et des techniques que les individus peuvent intégrer dans leur vie quotidienne. Cela inclut des exercices de pleine conscience spécifiques, des méthodes d'observation de l'attention, et des réflexions guidées pour optimiser la compréhension personnelle.

## **Objectifs**

- Développer la présence.
- Ajuster l'attention.
- Établir une relation avec les émotions.
- Optimiser la gestion du stress.
- Améliorer la conscience de soi.
- Développer la capacité à prendre des décisions.
- Fournir des stratégies pratiques.
- Perfectionner l'apprentissage.

## **Domaines de recherche**

- Mindfulness : Objectifs.
- L'importance de la méta-attention dans la performance scolaire.
- La méta-attention pour perfectionner la concentration.
- La méta-compréhension : caractéristiques et objectifs.
- La méta-lecture : à quoi ça sert ?
- La méta-écriture : une stratégie efficace pour développer la compétence écrite chez les élèves.
- Stratégies pour développer la concentration et réduire le stress.
- Enseigner pour favoriser l'apprentissage des élèves.
- Stratégies des enseignants qui favorisent l'apprentissage.
- Technologie et Mindfulness.
- Performance cognitive et scolaire.
- Neurosciences et Mindfulness : comment fonctionne le cerveau humain.

## **MODALITÉ D'ENVOI**

Les recherches peuvent être présentées en espagnol, arabe, français et anglais.

Les propositions doivent inclure une courte biographie du conférencier, ainsi que 5 mots-clés, et doivent être envoyées avant le 15 novembre 2024 à l'adresse suivante : [coloquio.drm@gmail.com](mailto:coloquio.drm@gmail.com)

**-Date d'acceptation des propositions :** 20 novembre 2024.

**-Date du colloque:** 10 décembre 2024.

People's Democratic Republic of Algeria  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Abou Bekr Belkaid University - Tlemcen  
Faculty of Letters and Languages  
Department of Spanish



**Mindfulness, meta-attention, and meta-  
understanding: why and for what purpose?**

FIRST NATIONAL COLLOQUIUM  
December 10, 2024  
Chair of the colloquium  
Dr. Dermi Amal

**Argument**

Mindfulness, meta-attention, and meta-understanding are strategies aimed at developing concentration and reducing stress, based on the proposition that engaging in practices such as mindfulness, meta-attention, and meta-understanding significantly contributes to individual well-being. Mindfulness encourages individuals to be present in the moment, which is essential for positively regulating attention toward meaningful tasks and reducing distractions. Meta-attention complements this by allowing individuals to be aware of where their attention is directed at any given moment and to adjust it as necessary. Both mindfulness and meta-understanding foster a healthier relationship with thoughts and emotions, which can mitigate the impact of stress on the body and mind. The ability to understand and regulate one's emotional responses helps manage stress more effectively. Meta-understanding involves deep reflection on mental processes, enhancing self-awareness and energizing the ability to make targeted and adaptive decisions. Focusing on practical strategies means providing tools and techniques that individuals can implement in their daily lives. This includes specific

mindfulness tasks, methods for observing attention, and guided reflections to optimize personal understanding.

### **Objectives**

- To develop presence.
- To adjust attention.
- To establish a relationship with emotions.
- To optimize stress management.
- To improve self-awareness.
- To enhance decision-making ability.
- To provide practical strategies.
- To refine learning.

### **Tracks**

- Mindfulness: Objectives.
- The importance of meta-attention in academic performance.
- Meta-attention for enhancing concentration.
- Meta-understanding: Characteristics and objectives.
- Meta-reading: What is its purpose?
- Meta-writing: An effective strategy for developing writing skills in students.
- Strategies for developing concentration and reducing stress.
- Teaching to learn: Students' learning processes.
- Teacher strategies that promote learning.
- Technology and Mindfulness.
- Cognitive and academic performance.
- Neuroscience and Mindfulness: How does the human brain work?

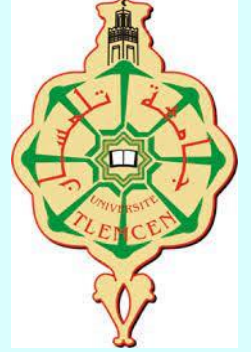
### **Submission Modality**

- **Colloquium language(s):** Spanish, Arabic, French, and English.

Proposals must include a brief bio of the presenter, as well as 5 keywords, and should be submitted by November 15, 2024, to the following address: [coloquio.drm@gmail.com](mailto:coloquio.drm@gmail.com)

- **Date of acceptance of proposals:** November 20, 2024.
- **Date of the colloquium:** December 10, 2024.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان  
كلية الآداب واللغات  
قسم اللغة الإسبانية



## الذهن، الانتباه الذاتي، وفهم الذات: لماذا؟ ولماذا تستعمل؟



### المؤتمر الوطني الأول

10.12.2024

رئيسة المؤتمر

الدكتورة درمي أمال

يشغل موضوع الملتقى الوطني على مناقشة وتطوير إستراتيجيات الذهن، الانتباه الذاتي، وفهم الذات، كأدوات فعالة لتطوير التركيز وتقليل التوتر، استناداً إلى فرضية أن ممارسة تقنيات مثل الذهن والانتباه الذاتي وفهم الذات يمكن أن تحقق فوائد كبيرة لفراهية الفرد، وتشجيع الأفراد على التواجد في اللحظة الراهنة، مما يعد أساساً لتنظيم الانتباه بشكل إيجابي نحو المهام الموكلة، وتقليل التششت.

إن القدرة على فهم وتنظيم ردود الأفعال العاطفية الشخصية في إدارة التوتر بشكل أكثر فعالية، ينطوي على تأمل عميق في العمليات العقلية، بما يتجاوز الوعي الذاتي، إلى تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات مستنيرة وأكثر ملائمة. تُركز في هذا السياق على إستراتيجيات عملية، تهدف إلى توفير تقنيات يمكن للأفراد تنفيذها في حياتهم اليومية، وتشمل هذه الإستراتيجيات تمارين الذهن، وطرق مراقبة الانتباه، وتأملات موجهة لتعميق فهم الذات.

#### الاهداف

- تطوير الوجود.
- ضبط الانتباه.
- خلق علاقة مع المشاعر.
- تحسين إدارة التوتر.
- تعزيز الوعي الذاتي.
- تطوير القدرة على اتخاذ القرارات.
- توفير إستراتيجيات عملية.
- تحسين التعلم.

#### مجالات البحث المقترحة:

- الذهن: الأهداف والنتائج.

- أهمية الانتباه الذاتي في الأداء المدرسي.
- الانتباه الذاتي كأداة لتحسين التركيز.
- فهم الذات: الخصائص والأهداف.
- القراءة الذاتية، ما فائدتها؟
- الكتابة الذاتية: استراتيجيات فعالة لتطوير الكفاءة الكتابية لدى الطلاب.
- استراتيجيات المعلمين لتطوير التركيز وتقليل التوتر.
- التعليم من أجل التعلم: تعلم الطلاب.
- استراتيجيات المعلم التي تعزز التعلم.
- التكنولوجيا والذهن.
- الأداء المعرفي والمدرسي.
- علم الأعصاب والذهن. كيف يعمل الدماغ البشري.

#### طريقة الإرسال:

يمكن تقديم الأبحاث باللغة: الإسبانية، العربية، الفرنسية والإنجليزية.  
يجب أن تتضمن الاقتراحات سيرة ذاتية قصيرة للمحاضر، بالإضافة إلى 5 كلمات مفتاحية، ويجب إرسالها قبل 15 نوفمبر 2024 إلى العنوان التالي [coloquio.drm@gmail.com](mailto:coloquio.drm@gmail.com)  
تاريخ قبول الاقتراحات: 20 نوفمبر 2024.  
تاريخ انعقاد المؤتمر 10 ديسمبر 2024.