



SEDES Huelva

Curso 2026/2027

ASIGNATURA: La Orientación Personal y Familiar en la madurez: Herramientas para el bienestar, la autonomía y el desarrollo de un Proyecto Vital Activo

COORDINADOR: Méndez Garrido Juan Manuel

Sesiones de 2 horas. 30 horas totales. 15 sesiones

PROFESORADO:

Juan Manuel Méndez Garrido

Azaustre Lorenzo, María del Carmen

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura pretende ofrecer a las personas del aula de la experiencia un espacio de reflexión, aprendizaje y crecimiento personal orientado a fortalecer sus recursos para afrontar los cambios propios de la edad adulta. Desde una perspectiva preventiva, educativa y humanista, se abordarán aspectos relacionados con el autoconocimiento, la autoestima, la inteligencia emocional, las relaciones familiares e intergeneracionales, la comunicación, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y el desarrollo de proyectos personales que favorezcan el bienestar y la participación social.

La asignatura parte del principio de que la orientación constituye un proceso permanente que acompaña a la persona a lo largo de todo el ciclo vital, favoreciendo el desarrollo de sus capacidades, la adaptación a nuevas circunstancias y la construcción de una vida plena y con sentido. A través de una metodología activa, participativa y experiencial, basada en el diálogo, la reflexión compartida y el intercambio de experiencias, se proporcionarán estrategias y herramientas prácticas para potenciar la autonomía personal, fortalecer las relaciones familiares y sociales, afrontar con confianza los procesos de cambio y promover un envejecimiento activo, saludable y comprometido con la mejora de la calidad de vida.

El equipo docente de esta asignatura queda a la disponibilidad de las necesidades docentes que tenga el servicio del Aula de la Experiencia, para su valoración.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR (apartados y subapartados)

Las actividades a desarrollar en los distintos bloques que integran este curso «La orientación personal y familiar en la madurez: herramientas para el bienestar, la autonomía y el desarrollo de un proyecto vital activo» tienen como finalidad lograr los siguientes **objetivos**:

- Comprender la orientación personal y familiar como un proceso continuo que acompaña a la persona a lo largo de todo el ciclo vital, favoreciendo el desarrollo integral y el bienestar.
- Reflexionar sobre los cambios personales, familiares y sociales propios de la etapa de la madurez, identificando sus repercusiones en la calidad de vida y en el proyecto vital.



- Potenciar el autoconocimiento, la autoestima y la autoaceptación como elementos fundamentales para el bienestar psicológico y el crecimiento personal.
- Desarrollar competencias emocionales que permitan reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Fortalecer las habilidades de comunicación, escucha activa y resolución pacífica de conflictos para mejorar las relaciones familiares, sociales e intergeneracionales.
- Promover la autonomía personal y la toma de decisiones responsables ante los retos y cambios asociados a la madurez y al proceso de envejecimiento.
- Favorecer la autonomía digital y reducir la brecha tecnológica de las personas mayores.
- Favorecer la adaptación positiva a las transiciones vitales, afrontando los cambios personales, familiares, sociales y de salud desde una perspectiva resiliente.
- Valorar la importancia de mantener relaciones familiares saludables y de fortalecer los vínculos afectivos como fuente de apoyo, bienestar y cohesión social.
- Impulsar la participación activa en la comunidad, favoreciendo el compromiso social, el aprendizaje permanente y el envejecimiento activo, saludable, participativo y comprometido con la sociedad.
- Adquirir estrategias y recursos para la planificación de un proyecto vital significativo que contribuya al bienestar, la realización personal y la calidad de vida.
- Conocer hábitos y estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar físico, emocional, cognitivo y social durante la madurez.
- Fomentar una actitud positiva hacia el envejecimiento, reconociendo esta etapa como una oportunidad para seguir aprendiendo, desarrollando nuevas capacidades y participando activamente en la sociedad.

Estos objetivos se organizan en torno a cuatro grandes **dimensiones**, lo que aporta una mayor coherencia al programa:

1. Desarrollo personal (autoconocimiento, autoestima, inteligencia emocional).
2. Desarrollo familiar y relacional (comunicación, relaciones intergeneracionales, resolución de conflictos).
3. Bienestar y autonomía (salud integral, resiliencia, toma de decisiones, proyecto vital).
4. Participación social y aprendizaje permanente (envejecimiento activo, ciudadanía, compromiso social, desarrollo comunitario).

La asignatura "La orientación personal y familiar en la madurez: herramientas para el bienestar, la autonomía y el desarrollo de un proyecto vital activo" contribuirá al desarrollo de las siguientes competencias:

-Competencia para el desarrollo personal y el aprendizaje permanente: Desarrolla la capacidad de reflexión, autoconocimiento y aprendizaje continuo como elementos esenciales para favorecer el bienestar, la adaptación a los cambios y el crecimiento personal durante la madurez.

-Competencia emocional y para el bienestar personal: esta competencia reconoce, comprende y gestiona adecuadamente las propias emociones, fortaleciendo la autoestima, la resiliencia y el equilibrio emocional para afrontar de forma positiva las diferentes situaciones vitales.

-Competencia para la convivencia y las relaciones interpersonales: Potencia habilidades de

comunicación, escucha activa, empatía, cooperación y resolución pacífica de conflictos que favorezcan unas relaciones familiares, sociales e intergeneracionales basadas en el respeto, el diálogo y la solidaridad.

-Competencia para la autonomía y la toma de decisiones: Desarrolla estrategias que permitan adoptar decisiones responsables, afrontar los cambios propios del proceso vital y mantener una actitud activa ante los nuevos desafíos personales, familiares y sociales.

-Competencia para el bienestar y la calidad de vida: se adquieren hábitos y estrategias orientados a promover un envejecimiento activo y saludable, integrando aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales que favorezcan una mejor calidad de vida.

-Competencia para el diseño del proyecto vital: esta competencia reflexiona sobre los propios intereses, capacidades y expectativas con el fin de construir un proyecto vital activo, flexible y significativo que permita seguir desarrollándose personal y socialmente durante la madurez.

El **programa de la asignatura** se estructura de la siguiente manera:

1. Conocerse para seguir creciendo: el desarrollo personal en la madurez

- 1.1. La orientación como proceso de desarrollo a lo largo de la vida.
- 1.2. Cambios personales en la madurez.
- 1.3. Autoconocimiento y aceptación personal.
- 1.4. Autoestima y autoeficacia.
- 1.5. Inteligencia emocional.
- 1.6. Fortalezas personales.
- 1.7. Resiliencia.
- 1.8. Construcción de un nuevo proyecto vital.

2. Bienestar emocional y sentido de la vida

- 2.1. Gestión emocional.
- 2.2. Estrés, ansiedad y bienestar psicológico.
- 2.3. Psicología positiva.
- 2.4. La felicidad como construcción personal.
- 2.5. Afrontamiento de las pérdidas.
- 2.6. La soledad y cómo prevenirla.
- 2.7. Mindfulness.
- 2.8. El sentido de la vida y el legado personal.

3. La familia, las relaciones intergeneracionales y el apoyo social

- 3.1. La evolución de la familia.
- 3.2. Comunicación familiar.
- 3.3. Relaciones entre generaciones.
- 3.4. El papel de los abuelos.
- 3.5. Cuidar sin perder la autonomía.
- 3.6. Resolución positiva de conflictos.
- 3.7. Mediación familiar.



3.8. Redes de apoyo social.

4. Vivir en una sociedad digital: competencias para el siglo XXI

- 4.1. Competencia digital.
- 4.2. Inteligencia Artificial aplicada a la vida cotidiana.
- 4.3. Redes sociales.
- 4.4. Ciberseguridad.
- 4.5. Fraudes digitales.
- 4.6. Administración electrónica.
- 4.7. Salud digital.
- 4.8. Aprendizaje permanente mediante las tecnologías.

5. Envejecer activamente: salud, participación y ciudadanía

- 5.1. Envejecimiento activo.
- 5.2. Calidad de vida.
- 5.3. Hábitos saludables.
- 5.4. Actividad física.
- 5.5. Alimentación.
- 5.6. Estimulación cognitiva.
- 5.7. Participación social.
- 5.8. Voluntariado.
- 5.9. Derechos de las personas mayores.
- 5.10. Ciudadanía activa.

6. Construir un nuevo proyecto de vida

- 6.1. La jubilación como nueva etapa vital.
- 6.2. Gestión del tiempo.
- 6.3. Ocio con sentido.
- 6.4. Creatividad.
- 6.5. Cultura.
- 6.6. Nuevos aprendizajes.
- 6.7. Emprendimiento social.
- 6.8. Propósito vital.
- 6.9. Proyecto de vida para el futuro.

METODOLOGÍA

La metodología de la asignatura se fundamenta en un enfoque **activo, participativo, experiencial y colaborativo**, en el que el alumnado desempeña un papel protagonista en su propio proceso de aprendizaje. Se parte de la concepción del aprendizaje a lo largo de la vida, entendiendo que las personas mayores no son únicamente receptoras de conocimientos, sino también portadoras de experiencias, saberes y competencias que enriquecen el proceso formativo colectivo.

Desde esta perspectiva, la acción docente adoptará el papel de guía y facilitadora del aprendizaje, promoviendo un clima de confianza, respeto, diálogo y participación que favorezca la interacción entre los participantes y el intercambio de experiencias personales y profesionales.

La metodología estará orientada a potenciar el pensamiento crítico, la reflexión, la autonomía personal, la participación social y el desarrollo de un proyecto vital activo, favoreciendo un aprendizaje significativo vinculado a las situaciones reales de la vida cotidiana.

Para ello se emplearán diversas estrategias metodológicas:

Aprendizaje experiencial

Se partirá de las experiencias vitales del alumnado como elemento fundamental para construir nuevos aprendizajes, favoreciendo la reflexión sobre las vivencias personales y familiares.

Aprendizaje colaborativo

Se promoverá el trabajo en pequeños grupos para compartir conocimientos, resolver situaciones prácticas, debatir propuestas y favorecer la ayuda mutua entre los participantes.

Aprendizaje basado en problemas (ABP)

Se analizarán situaciones reales relacionadas con la vida cotidiana, las relaciones familiares, la salud emocional, el envejecimiento activo o la participación social, buscando soluciones conjuntas mediante el razonamiento crítico.

Estudio de casos

Se trabajarán casos prácticos relacionados con conflictos familiares, toma de decisiones, gestión emocional, soledad no deseada, uso de las tecnologías, jubilación o participación comunitaria, favoreciendo el análisis y la búsqueda de alternativas.

Debates y coloquios

El aula se convertirá en un espacio permanente de diálogo donde el alumnado podrá expresar opiniones, compartir experiencias y contrastar puntos de vista sobre temas de actualidad relacionados con el bienestar, la familia, la salud, la educación o la participación ciudadana.

Talleres prácticos

Se desarrollarán actividades centradas en el entrenamiento de habilidades personales y sociales, como la comunicación asertiva, la gestión emocional, la resolución de conflictos, la inteligencia emocional, la relajación o la planificación del proyecto vital.

Role-playing y simulaciones

Se representarán situaciones cotidianas que permitan entrenar habilidades de comunicación, negociación, resolución de conflictos familiares y toma de decisiones.

Cine-fórum y análisis de recursos audiovisuales

La utilización de películas, documentales, cortometrajes o testimonios reales facilitará la reflexión sobre los contenidos de la asignatura y estimulará el debate entre el alumnado.

Aprendizaje intergeneracional

Siempre que sea posible, se promoverán actividades compartidas con alumnado universitario, asociaciones juveniles o centros educativos, favoreciendo el intercambio de experiencias y el enriquecimiento mutuo entre generaciones.

Uso de herramientas digitales e Inteligencia Artificial

Se incorporarán recursos tecnológicos e instrumentos de Inteligencia Artificial como apoyo al aprendizaje, facilitando el acceso a la información, la creación de contenidos, la comunicación y el desarrollo de competencias digitales que favorezcan la autonomía personal y la participación activa en la sociedad digital.



Conferencias y encuentros con profesionales

Se contará con la participación de especialistas en psicología, orientación, medicina, trabajo social, derecho, educación, nutrición o tecnología, que aportarán diferentes perspectivas sobre los temas abordados.

Con el fin de garantizar una participación **activa e inclusiva**, se pondrán en práctica las siguientes habilidades:

- Creación de un clima de respeto, confianza y escucha activa desde el inicio del curso.
- Participación de todo el alumnado mediante dinámicas grupales inclusivas.
- Se tendrá en cuenta la experiencia personal como fuente de aprendizaje compartido.
- Las actividades se adaptarán a los intereses, necesidades y ritmos de aprendizaje del grupo.
- La ayuda entre iguales y el aprendizaje cooperativo se promoverá como una habilidad primordial
- El diálogo, el pensamiento crítico y la reflexión conjunta se fomentará.
- Se diseñarán actividades prácticas vinculadas a situaciones reales de la vida cotidiana.
- Se llevará a cabo metodologías flexibles que favorezcan la motivación y la participación.
- La autonomía y el aprendizaje permanente se potenciará.
- Se facilitará la inclusión digital mediante el uso guiado de herramientas tecnológicas accesibles.
- Se estimulará la participación en actividades culturales, sociales y comunitarias fuera del aula.
- Se favorecerá la creación de redes de apoyo y convivencia entre los participantes, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia al Aula de la Experiencia.

Esta propuesta metodológica se inspira en los principios del aprendizaje permanente, el envejecimiento activo, la educación participativa y el constructivismo, integrando las aportaciones de autores como Malcolm Knowles (andragogía y aprendizaje de personas adultas), David Kolb (aprendizaje experiencial), Paulo Freire (educación dialógica) y Lev Vygotsky (aprendizaje social). Desde esta perspectiva, el conocimiento se construye mediante la interacción, la reflexión y el intercambio de experiencias, reconociendo a las personas mayores como protagonistas activas de su proceso formativo y como portadoras de un valioso capital humano, cultural y social.

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura tendrá un carácter **continuo, formativo, participativo e integrador**, orientado a valorar el proceso de aprendizaje, el grado de participación y el desarrollo personal del alumnado. Se priorizará la reflexión crítica, la aplicación práctica de los conocimientos y la implicación activa en las actividades propuestas, respetando los diferentes ritmos, experiencias y necesidades de cada alumno/a del Aula de la Experiencia.

La evaluación se fundamentará en los siguientes mecanismos:

Participación activa en las sesiones Se valorará la implicación del alumnado en debates, coloquios, dinámicas grupales, talleres y actividades prácticas, así como su disposición para compartir experiencias y contribuir al aprendizaje colectivo.

Diario personal de reflexión Cada participante elaborará un cuaderno o diario en el que recogerá sus reflexiones personales sobre los temas trabajados, los aprendizajes adquiridos y su posible aplicación a la vida cotidiana.

- **Actividades prácticas**

Se propondrán pequeñas actividades individuales y grupales relacionadas con la resolución de casos, análisis de situaciones reales, diseño de estrategias personales o familiares y elaboración de recursos útiles para el bienestar y la calidad de vida.

- **Proyecto personal de desarrollo vital**

El alumnado elaborará un Proyecto Vital Activo, en el que identificará objetivos personales, familiares y sociales, así como estrategias para continuar desarrollándose y participando activamente en la comunidad.

- **Autoevaluación y coevaluación**

El alumnado realizará una autoevaluación sobre su proceso de aprendizaje y participará en actividades de coevaluación, valorando la colaboración, el respeto, la comunicación y el trabajo compartido dentro del grupo.

Otro mecanismo de evaluación es el **Portafolio de Vida**: en él, cada estudiante iría recopilando a lo largo del curso: sus reflexiones personales; experiencias significativas compartidas en clase; actividades realizadas; metas personales; aprendizajes adquiridos; recursos útiles descubiertos durante la asignatura.

Este portafolio no solo serviría como herramienta de evaluación, sino también como un documento personal que reflejara la evolución del estudiante y pudiera seguir siendo útil una vez finalizada la asignatura.

RECURSOS DIDÁCTICOS

El desarrollo de la asignatura requerirá la utilización de una amplia variedad de recursos didácticos que faciliten un aprendizaje activo, significativo y participativo. Estos recursos estarán orientados a favorecer la reflexión, el intercambio de experiencias, el trabajo colaborativo y la aplicación práctica de los contenidos a la vida cotidiana.

-**Recursos bibliográficos**

- Manuales y libros especializados sobre orientación, psicología positiva, inteligencia emocional, envejecimiento activo, relaciones familiares y aprendizaje permanente.
- Artículos científicos y divulgativos.
- Informes de organismos nacionales e internacionales (OMS, UNESCO, IMSERSO, etc.).



-Guías prácticas y documentos de apoyo.

- Recursos audiovisuales

- Presentaciones multimedia.
- Vídeos educativos.
- Documentales.
- Cortometrajes.
- Películas relacionadas con los contenidos de la asignatura.
- Conferencias.
- Podcasts sobre bienestar, envejecimiento activo y desarrollo personal.

- Recursos digitales

- Aula Virtual de la Universidad.
- Presentaciones interactivas.
- Formularios digitales.
- Aplicaciones para dinámicas participativas (Mentimeter, Kahoot, Padlet, Genially, Canva).
- Herramientas de Inteligencia Artificial como apoyo al aprendizaje (ChatGPT, Copilot o Gemini), siempre desde una perspectiva ética y crítica.
- Recursos digitales para la estimulación cognitiva y el aprendizaje permanente.

-Recursos impresos

- Cuaderno de trabajo del alumnado.
- Guías de actividades.
- Fichas de reflexión.
- Estudios de caso.
- Escala de autoevaluación.
- Rúbricas.
- Cuestionarios.
- Material para dinámicas grupales.

- Recursos experienciales

- Testimonios de personas mayores.
- Intercambio de experiencias entre los participantes.
- Análisis de situaciones reales.
- Debates.
- Talleres prácticos.
- Dinámicas de grupo.
- Aprendizaje-servicio.

- Recursos humanos

- Profesor responsable de la asignatura.
- Profesorado invitado.
- Psicólogos.
- Orientadores educativos.
- Trabajadores sociales.
- Especialistas en envejecimiento activo.



- Asociaciones de personas mayores.
- Representantes de entidades sociales y culturales.

-Recursos comunitarios

- Centros de participación activa.
- Bibliotecas.
- Museos.
- Centros culturales.
- Asociaciones vecinales.
- Programas municipales para personas mayores.
- Organizaciones de voluntariado.

-Recursos tecnológicos

- Ordenador y proyector.
- Pizarra digital.
- Conexión a Internet.
- Dispositivos móviles.
- Aplicaciones para trabajo colaborativo.
- Herramientas de comunicación digital.

-Recursos para el desarrollo personal

- Cuaderno o diario de aprendizaje.
- Portafolio personal.
- Cuaderno de emociones.
- Plan personal de bienestar.
- Proyecto vital.
- Escalas de autoconocimiento.
- Inventarios de fortalezas personales.
- Técnicas de relajación y mindfulness.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez ,M. y Bisquerra, R. (2018). *Orientación educativa: modelos, áreas, estrategias y recursos*. Wolters Kluwer España ·
- Bautista, J.M., Méndez, J.M. y Monescillo, M. (2002). *Técnicas para dinamizar la enseñanza y el aprendizaje*. Promesa.
- Cobos, A. (2022). *Manual de orientación educativa*. Narcea.
- Daprà, E., Gómez, I., Herbosa, I., Martínez, S., Serrano, M. y Tomás, G. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Santillana/Ediciones UNESCO
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Jarvis, P. (2004). *Adult Education and Lifelong Learning: Theory and Practice* (3.ª ed.). Routledge..
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*.
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner: The Definitive Classic in*



- Adult Education and Human Resource Development* (8.ª ed.). Routledge.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. Jossey-Bass.
- Triadó, C. (2013). Envejecer en España y en Europa. *Revista Sociedad y Utopía*, 41, 110-126.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press

CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA			
SESIÓN	FECHA	TEMA	DOCENTE
1.	1º semana (1º cuatrimestre)	La orientación como proceso de desarrollo a lo largo de la vida.	Juan Manuel Méndez Garrido
2.	2º semana (1º cuatrimestre)	Autoconocimiento y aceptación personal. Autoestima y autoeficacia. Inteligencia emocional.	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
3.	3º semana (1º cuatrimestre)	Gestión emocional. Estrés, ansiedad y bienestar psicológico. La felicidad como construcción personal	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
4.	4º semana (1º cuatrimestre)	Afrontamiento de las pérdidas. La soledad y cómo prevenirla. El sentido de la vida y el legado personal.	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
5.	5º semana (1º cuatrimestre)	La evolución de la familia. Comunicación familiar. Mediación familiar	Juan Manuel Méndez Garrido
6.	6º semana (1º cuatrimestre)	El papel de los abuelos. Cuidar sin perder la autonomía. Resolución positiva de conflictos	Juan Manuel Méndez Garrido
7.	7º semana (1º cuatrimestre)	Competencia digital. Inteligencia Artificial aplicada a la vida cotidiana. Redes sociales	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
8.	8º semana (1º cuatrimestre)	Ciberseguridad. Fraudes digitales. Administración electrónica.	Juan Manuel Méndez Garrido
9.	9º semana (1º cuatrimestre)	Salud digital. Aprendizaje permanente mediante las tecnologías	Mª Carmen Azaustre Lorenzo



CUADRANTE DE DOCENTES SEDE HUELVA			
SESIÓN	FECHA	TEMA	DOCENTE
10.	10º semana (1º cuatrimestre)	Envejecimiento activo. Calidad de vida. Hábitos saludables. Actividad física. Alimentación.	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
11.	11º semana (1º cuatrimestre)	Estimulación cognitiva. Participación social. Voluntariado.	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
12.	12º semana (1º cuatrimestre)	Derechos de las personas mayores. Ciudadanía activa	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
13.	13º semana (1º cuatrimestre)	La jubilación como nueva etapa vital. Gestión del tiempo. Ocio con sentido	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
14.	14º semana (1º cuatrimestre)	Creatividad. Cultura. Nuevos aprendizajes	Mª Carmen Azaustre Lorenzo
15.	15º semana (1º cuatrimestre)	Emprendimiento social. Propósito vital. Proyecto de vida para el futuro	Juan Manuel Méndez Garrido

*ACTIVIDADES PRÁCTICAS

La formación teórica y práctica impartida en el aula se enriquecerá y complementará con una serie de actividades que nos permitan abordar una serie de contenidos que sirvan de referencia para ultimar la consecución de objetivos previstos. Queremos referirnos a propuestas de acción formativa que, de forma más lúdica y natural, nos permitan acercar la teoría a la práctica, conjugando la reflexión, el debate, la exposición y la toma de decisiones. Con todo ello pretendemos generar dinámicas enriquecedoras que sirvan al alumno para poner en práctica una autoorientación personal que le ayuden a desenvolverse, de forma correcta, en situaciones y lugares diversos dentro de los contextos en que se integra.

Las actividades prácticas que se proponen en este curso son las siguientes:

1. Salida cultural y de convivencia «encuentro con la naturaleza».
2. Mesa redonda «El rol de las personas mayores en las familias».
3. Dinámica de grupo: torbellino de ideas «utilización del tiempo libre».
4. Concurso de relatos de vida.
5. Panel de discusión sobre la jubilación
6. Café-coloquio sobre temas de actualidad