

**INVENTARIO DE FACTORES PSÍQUICOS PROTECTORES
PARA EL ENVEJECIMIENTO (FAPPREN)
VERSIÓN ABREVIADA
DIMENSIONES**

Zarebski, G., Marconi, A. Serrani, D. 2019

	I. Flexibilidad y Disposición al Cambio	SI	NO
1	Me considero una persona "flexible"	1	0
11	Me adapto fácilmente a los cambios	1	0
21	Me cuesta modificar mi punto de vista	0	1
31	Voy ajustando mis metas a mis posibilidades	1	0
	II. Auto-cuestionamiento		
2	Yo soy así y no voy a cambiar	0	1
12	Tener humildad es contraproducente	0	1
22	Acepto que la vida no gire a mi alrededor	1	0
	III. Capacidad de Auto-indagación, Reflexión y Espera		
3	Suelo hacer, cada tanto, un balance de mi vida	1	0
13	Busco darle sentido propio a mi vida	1	0
	IV. Riqueza Psíquica y Creatividad		
4	Rechazaría participar en juegos de imaginación	0	1
14	Soy una persona con buen humor	1	0
24	Con la vejez se acaban las fantasías y el deseo sexual	0	1
	V. Pérdidas, Vacíos y Compensación con Ganancias		
5	A pesar de las pérdidas (materiales, afectivas) busco el modo de seguir adelante	1	0
15	Al dejar de trabajar la vida se derrumba	0	1
25	Relatar recuerdos del pasado me gratifica	1	0
	VI. Auto-cuidado y Autovalidez		
6	Cuando me dan indicaciones de cómo cuidar mi salud las llevo a la práctica	1	0
16	Cuando siento en mi cuerpo un límite siempre me exijo más	0	1
26	Cuando se llega a viejo los demás deciden por uno	0	1
	VII. Posición Anticipada Respecto a la Propia Vejez		
7	Es bueno darse cuenta que uno va envejeciendo	1	0
17	En la vejez ya es tarde para aprender algo nuevo	0	1
27	En la vejez se está a tiempo para encarar nuevos proyectos	1	0
	VIII. Posición Anticipada Respecto a la Finitud		
8	Cuando uno es viejo sólo le queda esperar la muerte	0	1
18	Me conformaría con cumplir algunas de las metas para mi vida	1	0
28	Me tranquiliza pensar que cuando muera quedará algo de mí en los otros	1	0
	IX. Vínculos Inter-generacionales		
9	A los mayores no se los considera ni respeta	0	1
19	Disfruto de estar con gente más joven	1	0
29	Los mayores tienen mucho para aportar a los más jóvenes	1	0
	X. Diversificación de Vínculos e Intereses		
10	Trato de mantenerme al tanto de lo que pasa a mi alrededor	1	0
20	En la vida hay que concentrarse en un único objetivo	0	1
30	Siento que sin determinada persona mi vida carecería de sentido	0	1