Richard Lazarus (1922-2002)

- Psicólogo estadounidense, pionero en el estudio de la emoción y el estrés
- Un concepto central en sus estudios fue el *appraisal*. Argumentaba que antes de que la emoción tenga lugar, las personas hacen una evaluación automática e inconsciente de lo que está ocurriendo y de lo que va a suponer. Desde esa perspectiva, las emociones no sólo son racionales, sino también un elemento necesario para la supervivencia.
- También encontró que el nivel de estrés guardaba más relación con la evaluación de los propios recursos que con la situación real de cada persona.