

## Esmara te desvela las claves de la psicología de la moda para potenciar tu autoestima esta primavera-verano

La marca de moda de Lidl presenta sus nuevas cápsulas primavera-verano compuestas por prendas cómodas, versátiles y llenas de color como tops de tirantes a partir de 3,99€, pensadas para reflejar la personalidad y singularidad de cada mujer.

La psicóloga Lara Ferreiro, la experta en colorimetría Almudena Martín y la estilista Mayte de la Iglesia nos dan las claves para entender lo que comunica nuestra vestimenta así como los consejos para potenciar nuestra expresión personal a través de la colorimetría y del estilismo.



**Madrid, 7 de mayo de 2026** - Vestirse no es solo una cuestión de estilo. Es, cada vez más, una herramienta de expresión personal y de bienestar emocional. El fenómeno de la **'cognición vestida'**, que explica cómo la moda afecta nuestros procesos cognitivos y emocionales, demuestra que **la moda influye directamente en cómo nos sentimos, en nuestra seguridad y en la forma en la que nos relacionamos con los demás**, pudiendo impactar de forma positiva en nuestro bienestar general. La moda es, en efecto, el **lenguaje visual de la identidad**, donde cada prenda se convierte en una herramienta para trasladar la personalidad y singularidad de cada mujer.

En este contexto, **Esmara**, la marca de moda de Lidl, ha profundizado esta temporada en la conexión entre la moda y nuestro bienestar, contando con la visión de tres expertas que abordan esta temática desde distintas disciplinas: **la psicóloga Lara Ferreiro, la estilista Mayte de la Iglesia y la especialista en colorimetría Almudena Martín**. A través de sus consejos, la marca

traduce la teoría en herramientas prácticas.

## Las propuestas de Esmara para esta primavera-verano 2026

Las **nuevas colecciones de Esmara para esta primavera-verano** (Caribbean Summer, Lino, Ibiza feelings, Summer Breeze y Free Spirit) reflejan el compromiso de la marca con la **moda versátil, accesible y pensada para el día a día** de la mujer contemporánea, adaptándose a su estilo, personalidad y necesidades. Con prendas como tops de tirantes básicos **a partir de 3,99€**, las prendas de estas colecciones están pensadas para conformar cualquier fondo de armario, sin renunciar al estilo ni a la mejor **relación calidad-precio**.

Inspiradas en **tendencias atemporales** y confeccionadas con **materiales sostenibles**, estas piezas incorporan tejidos como el **algodón de cultivo sostenible** de la iniciativa “Cotton Made in África” y **fibras recicladas** como el poliéster acreditadas a través del certificado Global Recycled Standard. Además, con el objetivo de reflejar la pluralidad de cuerpos de las mujeres, las colecciones Esmara están disponibles en un **amplio abanico de tallas** que abarca entre la 34 y la 48. De este modo, Lidl lanza un mensaje positivo de inclusión y de aceptación, que se refleja en su lema “**Vestir siendo tú vale la pena**”, y demuestra su compromiso con acompañar a las mujeres ofreciendo una moda que les haga sentir bien.

Divididas en **cuatro cápsulas**, esta propuesta captura distintas personalidades y estilos, permitiendo que cada mujer encuentre su reflejo perfecto:

- **Caribbean Summer:** sumérgete en una colección protagonizada por el fucsia y el negro como hilo conductor que juega a mezclar el estampado floral de estética tropical con prendas complementarias. La cápsula perfecta para las que sueñan con destinos de aguas cristalinas rodeadas por palmeras. **Disponible ya en la tienda online [lidl.es](https://www.lidl.es)**
- **Lino:** una de las colecciones icono de Esmara que no puede faltar cada verano, protagonizada por el lino como material imprescindible de la temporada estival. Pensada para aportar frescura y ligereza, esta cápsula presenta tonos suaves como el azul, beige o verde, fácilmente combinables entre sí y con otras piezas del armario. **Disponible en tienda a partir del 15 de mayo y en [lidl.es](https://www.lidl.es).**
- **Ibiza Feelings:** tonalidades terrosas, estampados *boho chic*, texturas en punto y rafias naturales nos vestirán en días cálidos y apacibles en los que buscamos sentirnos guapas con prendas que nos hagan sentirnos especiales, sin complicaciones. **A la venta en tienda a partir del 25 de mayo y en [lidl.es](https://www.lidl.es).**
- **Summer Breeze & Free Spirit:** una propuesta conjunta que combina looks rompedores de inspiración Miami Beach, con tonalidades de rosa, toques de carmín y denim, con un aire más romántico y retro a través del estampado *paisley* en tonos coral, crudo, azul y blanco. **Summer Breeze estará disponible en [lidl.es](https://www.lidl.es) desde el 1 de junio y Free Spirit en tiendas desde el 8 de junio.**



### Cómo la moda influye en tu autoestima según la psicóloga Lara Ferreiro



Vestirse cada día puede convertirse en una herramienta poderosa para nuestro bienestar psicológico. Así lo explica la **psicóloga Lara Ferreiro, especialista en autoestima y mujer**: “Desde la psicología, sabemos que la ropa influye en nuestra mente. Este fenómeno, conocido como **cognición vestida**, explica cómo lo que llevamos puede modificar nuestra forma de pensar y comportarnos. Por ejemplo, vestir de forma más estructurada o profesional aumenta la sensación de seguridad, mejora la concentración y favorece una actitud más firme. En este sentido, nuestro armario puede convertirse en una herramienta para aportarnos seguridad y ayudarnos a gestionar el día a día”.

El vestuario actúa como una forma de **lenguaje no verbal que comunica aspectos clave de nuestra personalidad, autoestima y forma de relacionarnos** con el entorno. Según Ferreiro, “La

ropa, casi inconscientemente, conecta directamente con cómo nos sentimos. Por ejemplo, en días de baja energía, los colores pueden actuar como estímulos que activan emociones positivas”.

En este sentido, **el color tiene un rol fundamental**: “Los colores influyen directamente en nuestras emociones y conductas, siendo una herramienta clave en la psicología. El color puede modificar el estado de ánimo en cuestión de segundos, incluso sin que nos demos cuenta. Por ello, jugar con el color puede ser un gran aliado para potenciar la autoestima”.

### El poder del color según la experta Almudena Martín



La **colorimetría** es la ciencia que estudia la **aplicación práctica de los colores según la pigmentación de la piel, los ojos y el cabello** para determinar la paleta de colores más favorecedora para cada persona. La asesora de imagen y experta en colorimetría **Almudena Martín** comenta al respecto: “La colorimetría es una herramienta poderosa para alinear estética, identidad y comunicación personal. Con el análisis del color no sólo se busca favorecer nuestros rasgos, sino también comunicar quién somos y cómo nos sentimos”.

Algunos ejemplos de cómo aplicar la colorimetría para potenciar nuestra percepción personal son:

- **Rosa:** este color transmite sensibilidad, empatía y dulzura. Suaviza las emociones, favorece la conexión afectiva y proyecta cercanía. Puede transmitir desde ternura hasta seguridad emocional.
- **Verde:** transmite equilibrio, salud y puede ayudar a reducir el estrés y recuperar la armonía emocional. El verde también puede mejorar y la productividad en entornos laborales.
- **Marrón:** genera estabilidad, confianza y solidez, así como una sensación de seguridad, fiabilidad y apoyo.
- **Blanco:** representa pureza, orden y claridad mental. A nivel psicológico, aporta sensación de limpieza, paz y nuevos comienzos. Además, proyecta transparencia y profesionalidad.

- **Azul:** evoca confianza, serenidad y estabilidad emocional. Tiene un efecto calmante real sobre el sistema nervioso, ayudando a reducir el estrés y generando credibilidad y seguridad en los demás.

### No es lo que llevas, es cómo lo llevas: los consejos de la estilista Mayte de la Iglesia



Además de la colorimetría, otra herramienta fundamental a la hora de potenciar la autoestima a través de la moda es el **estilismo**. La tendencia **'wearing vs. styling'** pone el foco precisamente en esto: **no se trata de tener más ropa, sino de saber sacarle partido**. Como comenta la estilista **Mayte de la Iglesia**, *"Un mismo look puede transmitir cosas completamente distintas dependiendo de cómo se combine. La intencionalidad de cada look depende no sólo de las prendas o los accesorios escogidos, sino también de la talla, las superposiciones que introduzcamos o incluso de las texturas de los tejidos"*.

Algunos de los consejos de la estilista para potenciar nuestros *looks* son:

- **Añade una capa extra como una blazer, camisa abierta o chaleco para elevar un look básico:** por ejemplo, unos vaqueros y una camiseta pasan de un *look* casual a uno más pulido al sumar una *blazer*.
- **Juega con volúmenes:** Equilibra las prendas más amplias con otras más ajustadas, en función de la parte del cuerpo que quieras destacar. Si te apetece vestirte de forma más rompedora, atrévete a añadir más volúmenes.
- **Los accesorios son clave para transformar un outfit:** el calzado marca el punto de partida. Unas zapatillas aportan un aire relajado, mientras que unas sandalias o tacones elevan el *look* hacia algo más sofisticado o de noche. La bisutería, el bolso o incluso el maquillaje y el peinado terminan de definir la intención.

Como resume la estilista, “El estilismo es lo que convierte la ropa en identidad. No necesitas más prendas, necesitas mirarlas de otra forma.”

### **Esmara acerca el estilismo y la colorimetría al público en un exclusivo showroom efímero**



Para presentar sus nuevas colecciones y acercar al público el poder de la colorimetría y del estilismo en un formato experiencial, Esmara ha abierto las puertas de su **primer showroom efímero en Madrid**, un exclusivo espacio abierto el pasado 6 de mayo en La Cristalería (Calle de Sandoval, 3).

De una forma práctica y divertida y de la mano de expertas del sector, Esmara ha ofrecido a más de **200** personas la oportunidad de **realizarse un análisis del color** para determinar la paleta de colores más favorecedora para cada una así como un **asesoramiento personalizado por parte de una estilista profesional** para elevar sus outfits con trucos sencillos y efectivos, logrando un impacto real en la autoestima y la forma en que nos percibimos. Una jornada que también ha contado con **música en directo por parte de un DJ** para amenizar la experiencia.

Con esta acción, Esmara demuestra su compromiso por estar siempre al lado de las personas a través de una moda que celebra la singularidad femenina, sin renunciar a la comodidad y al estilo y con la mejor relación calidad-precio.

---

#### **El compromiso de Lidl con España**

Desde su responsabilidad como gran empresa, Lidl trabaja más que nunca para reforzar su compromiso con España y contribuir

de forma decidida al desarrollo económico, laboral y social del país. En este sentido, la compañía continúa generando riqueza en todo el territorio gracias a la apertura de nuevas tiendas y plataformas logísticas, la creación de nuevos puestos de trabajo estables y de calidad y la compra de más producto nacional y regional, impulsando e internacionalizando los negocios de sus proveedores. Todo ello estando cerca de los colectivos más vulnerables con proyectos que permiten mejorar sus vidas, sin renunciar en ningún momento a la sostenibilidad como eje principal de su actividad y ofreciendo siempre la cesta de la compra más barata a sus clientes.

### **Acerca de Lidl**



Lidl es una cadena de distribución alimentaria con presencia desde hace 30 años en España, donde gracias a la creciente confianza de sus clientes ya es el tercer operador del sector por cuota de mercado. Hoy en día, la empresa cuenta con una red de más de 700 tiendas y 14 plataformas logísticas y con una plantilla de más de 19.700 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 860 proveedores nacionales a los que ya compra productos por valor de más de 7.900 M€ anuales, exportando más de la mitad.

Lidl Supermercados es la filial en España de la alemana Lidl Stiftung, compañía que forma parte del Grupo Schwarz, el cuarto operador mundial en el sector de la distribución alimentaria. Lidl como grupo es la cadena de supermercados líder en Europa y está presente en más de treinta países, con una estructura que incluye aproximadamente 12.600 establecimientos, más de 230 centros logísticos y una plantilla superior a 382.000 personas, guiada por los valores de pertenencia, respeto, humildad, confianza y desempeño.

---

### **Para más información:**

Gabinete de Prensa - Lidl España

[Sala de Prensa - Lidl España](#)

E: [prensa@lidl.es](mailto:prensa@lidl.es) T: +34 93 576 14 44

