



Informe de Prensa y Mercado Socios de la ANIM A.G.

2, 3 y 4 Ruedas

Julio 2026

Conducir motocicleta puede reducir el estrés y favorecer la concentración, según estudios

Investigaciones internacionales indican que conducir una motocicleta de manera responsable puede contribuir a reducir indicadores asociados al estrés, mejorar la atención y favorecer el bienestar emocional. La Asociación Nacional de Importadores de Motocicletas - ANIM- destaca que estos posibles beneficios deben estar siempre vinculados con la formación y la seguridad vial.

La ansiedad continúa siendo uno de los principales desafíos de salud pública en Chile. Según el Termómetro de Salud Mental Achs-UC, una de cada cuatro personas presenta síntomas de ansiedad generalizada. En este contexto, distintas investigaciones han comenzado a analizar la relación entre la conducción de motocicletas, el estrés y la concentración.

“Durante años, la conversación sobre las motocicletas se ha centrado principalmente en su aporte a una movilidad más eficiente. Sin embargo, estos antecedentes también permiten observar que, cuando la conducción se realiza de manera responsable, con el equipamiento adecuado y respetando las normas de tránsito, puede representar una experiencia de concentración, desconexión y disfrute personal”, afirma Cristián Reitze, presidente ejecutivo de la Asociación Nacional de Importadores de Motocicletas (ANIM).

Estudios analizan el impacto de conducir motocicleta

Un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad de California, Los Ángeles -UCLA- concluyó que un recorrido de aproximadamente 20 minutos en motocicleta puede disminuir en cerca de un 28% los biomarcadores asociados al estrés, además de incrementar los niveles de atención y concentración.

A estos resultados se suma una encuesta realizada entre motociclistas del Reino Unido, en la que el 88% de los participantes afirmó que conducir mejora su bienestar mental y les permite desconectarse de las presiones cotidianas.

Otro estudio, desarrollado por la aseguradora AMV junto con el Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad de Murcia, comparó a motociclistas habituales con personas que no conducen motocicletas. Sus resultados identificaron menores niveles de ansiedad y un mejor desempeño en capacidades relacionadas con la concentración y la resolución de problemas entre los usuarios habituales de motos.

Estos antecedentes deben interpretarse con prudencia. No permiten afirmar que conducir una motocicleta constituya un tratamiento frente al estrés o la ansiedad, pero sí aportan elementos para estudiar con mayor profundidad la relación entre conducción, concentración y bienestar.

Conducir una motocicleta requiere observar constantemente el entorno, controlar la velocidad y el equilibrio, y anticipar los movimientos de otros usuarios de las vías. Esta exigencia cognitiva puede ayudar a mantener la atención en el presente y a disminuir temporalmente los pensamientos repetitivos o las preocupaciones cotidianas.

La experiencia de los pilotos profesionales

Para quienes practican motociclismo de manera profesional, la concentración, el control emocional y la capacidad de anticipación forman parte esencial de cada recorrido.

Como testimonio de esta disciplina en el día a día, el reconocido piloto de rally **Francisco "Chaleco" López** comparte cómo la conducción en dos ruedas se convierte en su propio espacio de enfoque y desconexión: “Cuando me subo a la moto, ya sea para movilizarme, hacer mis trámites o viajar, me ayuda mucho por un tema de ir pensando en la ruta. Veo los paisajes y, cuando me toca andar en grandes ciudades, disfruto el andar con calma. Nunca me ha gustado ir con audífonos, sino que prefiero sentir el motor; me gusta estar concentrado en lo que hago”, señala.

Seguridad vial como condición esencial

ANIM recalca que los posibles efectos positivos de conducir una motocicleta solo pueden desarrollarse bajo condiciones seguras.

El uso de casco homologado y equipamiento de protección, una formación adecuada, la conducción defensiva y el respeto por las normas de tránsito son elementos esenciales para proteger a motociclistas y demás usuarios de las vías.

En un escenario en que cada vez más personas buscan alternativas para cuidar su bienestar, la evidencia permite observar a la motocicleta desde una perspectiva más amplia. Además de ser una solución de movilidad, puede ofrecer una experiencia de concentración, recreación y desconexión, siempre que su uso sea consciente, responsable y seguro.



Gott & Man[®]
Global Analytics



Informe de Prensa y Mercado Socios de la ANIM A.G.

2, 3 y 4 Ruedas