

Pausa for People

Reduce **burnout** y **turnover** en la empresa
utilizando la respiración activa y el acompañamiento

Andy Nadal | Co-founder & CEO | nadal@pausaapp.com

Mariana Delgado | Head of Growth | mariana@pausaapp.com

pausaapp.com/business

Situación actual en las organizaciones

75%

De las personas en México **sufre de estrés**

40%

De los empleados en México **sufre de estrés** derivado de su trabajo de **manera diaria**

50%

De los colaboradores **tienen riesgo de burnout** o ya tienen burnout

Genera

Menor

Productividad

Mayor

Rotación y **gastos** de contratación

Efectos positivos de la respiración activa y adopción de programas integrales

70%

De las personas reportan **reducción de estrés** después de respirar de forma activa

90%

De las personas reportaron **reducción de estrés en organizaciones** que adoptaron programas integrales (EAPs)

Produce

Menor

Rotación

Mayor

Sentido de pertenencia, satisfacción laboral

Qué es la respiración activa

El sistema nervioso es el responsable por hacernos sentir estrés y ansiedad, está comprobado científicamente que lo podemos regular con la respiración activa

A diferencia de la meditación, la respiración activa regula nuestro estado de humor y ánimo

Conoce más

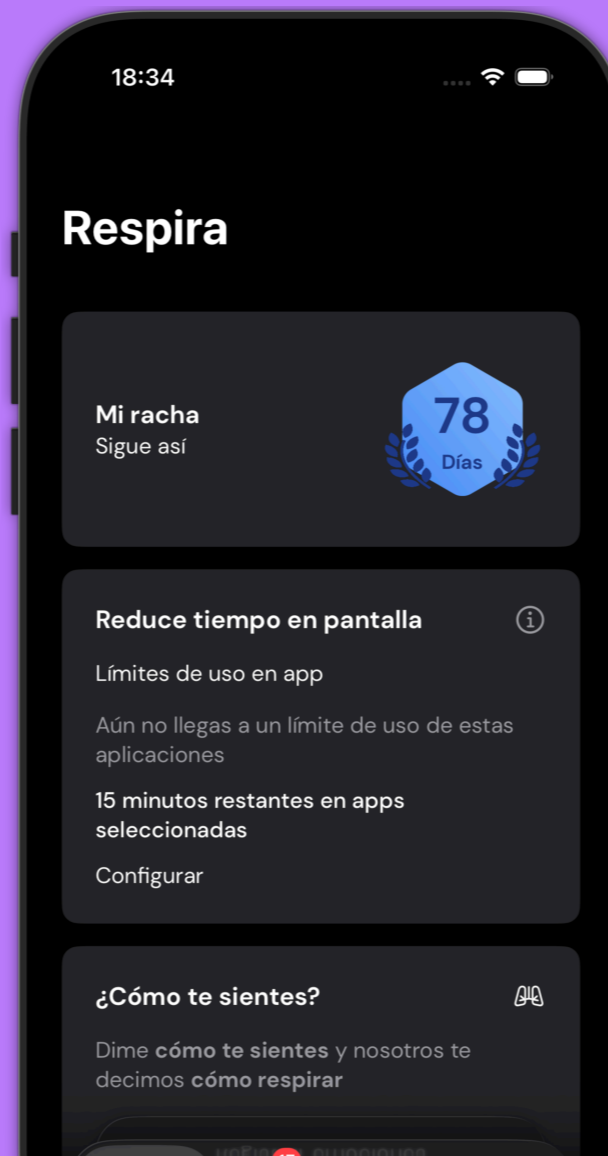


[Ver video en YouTube](#)

Qué es Pausa

Una App de **acompañamiento** para **reducir estrés y ansiedad**

- Disponible en iOS, Android y Web
- **Respiración activa guiada**, dinos cómo te sientes y te decimos cómo respirar
- Botón de SOS para evitar ataques de pánico
- Disminuye burnout digital al romper el círculo vicioso de la dopamina
- Desconectar para conectar



Pausa es un Employee Assistance Program (EAP)

Acompañamos a todos los colaboradores en el manejo de estrés y ansiedad

1.

**Empresa contrata
Pausa for People**

Contratación de
menos de 24hrs,
sin fricción

→

2.

**Onboarding y
seguimiento a
colaboradores**

Webinar de la
Respiración Activa
y onboarding de
colaboradores en
la App de Pausa

→

3.

**Reducción de
niveles de estrés
y de turnover**

Seguimiento
continuo
utilizando
respiración activa

Propuesta de valor

Pausa for People (EAP) para reducir el estrés y ansiedad en la empresa

Promover el bienestar emocional y así reducir el turnover y el burnout, reduciendo gastos de capital humano

Menos de un peso del día por colaborador

~~MXN\$430.00~~ **\$319.00** por persona

Plan anual con acceso ilimitado a Pausa, Onboarding y el Webinar de la Respiración Activa están incluidos en la contratación

¿Qué hace a Pausa for People diferente?

Enfocado a personas hispanohablantes

La **respiración activa** es **más accesible**
que la meditación

Resultados **reales** en cuestión de días, no
de meses