



Victoria Báez
DEJA TU HUELLA



10 CONSEJOS PARA DEJAR TU PROPIA HUELLA EN EL MUNDO

En cada paso que des deja tu propia huella

Victoria Báez

www.dejatuhuella.com



BIENVENIDOS

Este e-book es una guía para quienes buscan dejar su huella en el mundo, no necesariamente a gran escala, sino con acciones significativas en su entorno.

A lo largo de estas páginas, descubrirás principios universales y prácticos que te ayudarán a definir tu propósito, a ser constante y resiliente, y a convertirte en una fuente de inspiración para los demás.

Aquí no solo aprenderás conceptos, sino que aplicarás herramientas que te llevarán a actuar y transformarte. ¡Este es el momento de empezar!



Victoria Báez

DEJA TU HUELLA

01

· CONSEJO 1: CONÓCETE A TI MISMO

02

· CONSEJO 2: DEFINE TUS METAS

03

· CONSEJO 3: APRENDE A ESCUCHAR

04

· CONSEJO 4: ACEPTA TUS ERRORES

05

· CONSEJO 5: MANTÉN LA RESILIENCIA



06

· CONSEJO 6: RODÉATE DE PERSONAS QUE TE INSPIREN

07

· CONSEJO 7: SÉ CONSTANTE

08

· CONSEJO 8: SAL DE TU ZONA DE CONFORT

09

· CONSEJO 9: COMPARTE TU CONOCIMIENTO

10

· CONSEJO 10: VIVE CON PROPÓSITO



Victoria Báez
DEJA TU HUELLA



¿QUIEN SOY YO?

VICTORIA BÁEZ...

Soy un alma en constante evolución que quiere dejar su propia huella, esa es mi mejor definición.

Soy madre, esposa, empresaria.

Lic en administración de empresas con especialidad en marketing y publicidad.

Coach en PNL y mejora continua. Speaker internacional certificada y Mentora emocional.

Master en PNL y artista de vocación. Autora de “Deja tu propia huella” y co-autora de “Letras que dejan huella”

Fundadora de Mujeres que dejan huella Latinoamérica programas de empoderamiento y liderazgo femenino. Fundadora de Renacer giras con propósito de alto impacto

Fundadora de Baluarte academia de talentos internacional. Nombrada como las 100 Mujeres más poderosas de C.A por la Revista FORBES 2024 y las 50 Mujeres más poderosas en el 2025.



INTRODUCCIÓN

La vida es un viaje donde cada uno tiene la oportunidad de dejar una marca única. ¿Qué significa dejar una huella? No se trata de fama o reconocimiento, sino de impacto: las acciones, palabras y relaciones que definen quién eres y cómo influyes en el mundo. El autoconocimiento, la resiliencia y el liderazgo son elementos esenciales que te permitirán crear un legado personal que inspire a otros. En este e-book, te compartiré 10 consejos prácticos, con ejercicios y reflexiones, que te ayudarán a encaminarte hacia una vida de propósito y significado.



01

· CONSEJO I: CONÓCETE A TI MISMO

El autoconocimiento es clave para el éxito personal. Sin él, tus decisiones carecerán de la base necesaria para ser auténticas y alineadas con tus valores.

 **Ejercicio:** Completa un análisis FODA personal (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).

Anota dos estrategias para maximizar tus fortalezas y enfrentar tus debilidades.

 **Reflexión:**
¿Cómo ha influido tu autopercepción en tus decisiones recientes? ¿Qué cambiarías ahora que te conoces mejor?

MATRIZ FODA

FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

DEBILIDADES

AMENAZAS



Victoria Báez

DEJA TU HUELLA

02

· CONSEJO 2: DEFINE TUS METAS

Descripción:

Establecer metas claras te permitirá avanzar con dirección y propósito. Sin un plan, es fácil dejarse llevar por la rutina y la indecisión.



Ejercicio: Divide una meta a largo plazo en tres metas a corto plazo. Planifica acciones para los próximos 30 días que te acerquen a la primera.



Reflexión: ¿Cómo te sientes acerca de tus metas actuales? ¿Son realmente tuyas o están influenciadas por expectativas externas?



METAS SMART



Especifica



Medible



Alcanzable



Realista



Tiempo

03

· CONSEJO 3: APRENDE A ESCUCHAR



Escuchar es una habilidad fundamental para conectar con los demás y entender mejor el entorno en el que quieres dejar tu huella. La empatía es el puente hacia relaciones genuinas.

 **Ejercicio:** Durante tres días, enfócate en escuchar activamente en todas tus conversaciones. Anota después cómo cambió tu percepción de la otra persona.

 **Reflexión:** ¿Qué descubriste al practicar la escucha activa que no habías notado antes?

· CONSEJO 4: ACEPTA TUS ERRORES

Los errores no son fracasos, son oportunidades disfrazadas de desafío. Aceptarlos y aprender de ellos te ayudará a crecer y a seguir adelante.



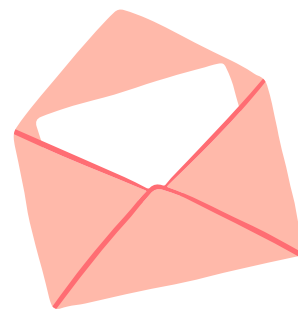
Ejercicio: Escribe una carta a tu "yo del pasado" sobre un error que cometiste, enfocándote en lo que aprendiste y cómo eso te hizo más fuerte.



Reflexión: ¿Qué errores recientes puedes transformar en lecciones valiosas?



Carta a mi yo del pasado! Enumera 8 aprendizajes

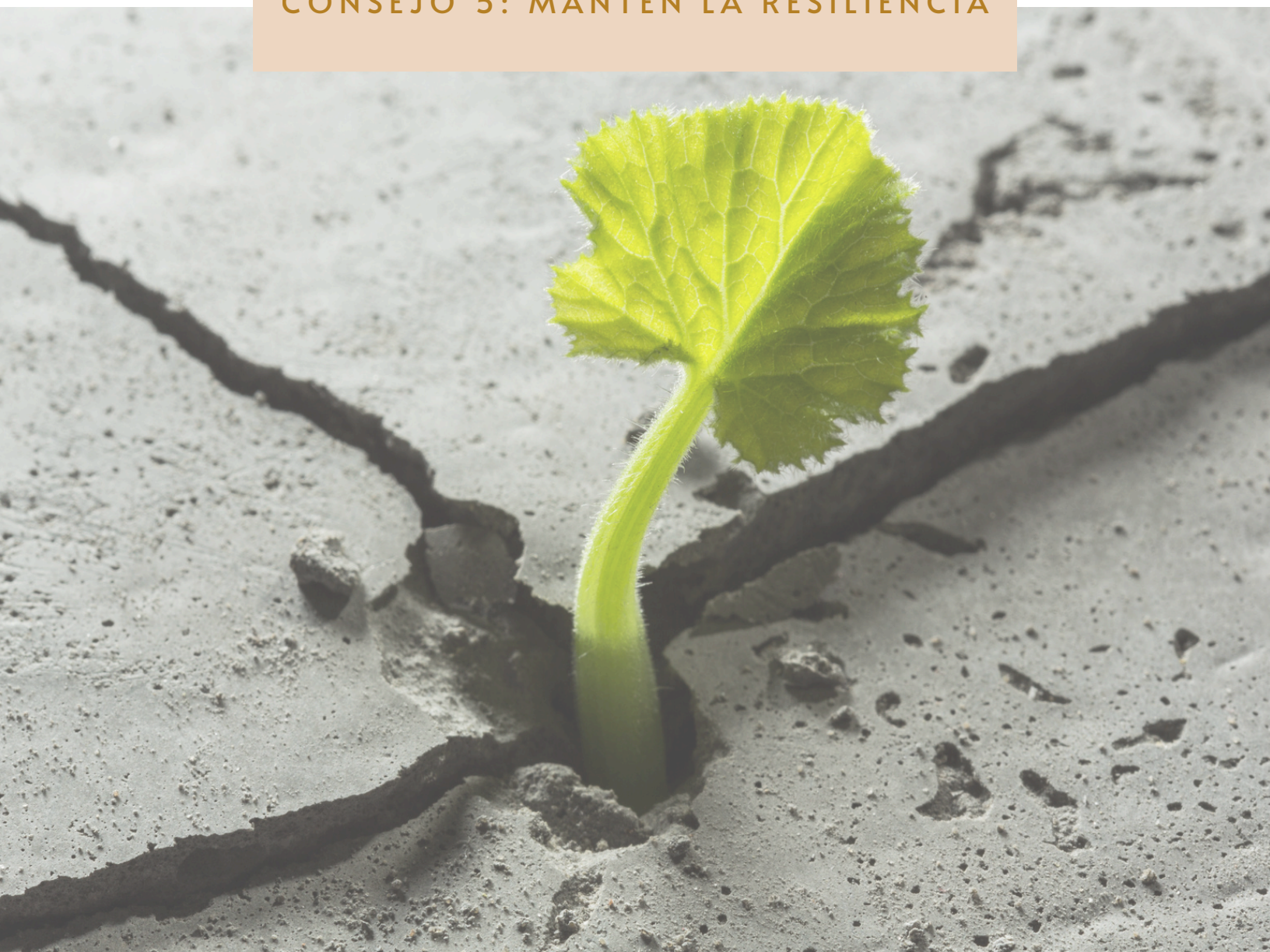


THURSDAY:

FRIDAY:

SATURDAY:

NOTE:



La resiliencia es la capacidad de recuperarse frente a la adversidad. Es lo que te permitirá seguir adelante cuando otros se rinden.



Ejercicio: Reflexiona sobre un momento de adversidad en tu vida y escribe tres cualidades que desarrollaste a partir de esa experiencia.



Reflexión: ¿Qué desafíos actuales te están ayudando a fortalecer tu resiliencia?

CONSEJO 6: RODÉATE DE PERSONAS QUE TE INSPIREN

El entorno influye en tus pensamientos, emociones y decisiones.

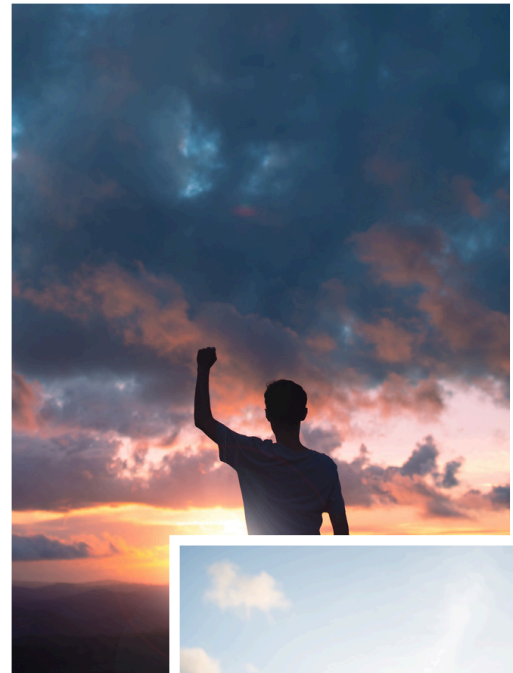
Rodéate de personas que te eleven y te inspiren a ser tu mejor versión.



Ejercicio: Identifica a tres personas en tu vida que te inspiren. Pregúntales qué los motiva en su día a día y cómo enfrentan los desafíos.



Reflexión: ¿Cómo te influyen las personas que te rodean actualmente? ¿Necesitas ajustar tu entorno?



03

CONSEJO 7: SÉ CONSTANTE



La constancia es lo que separa a quienes sueñan de quienes logran. No basta con ser talentoso, debes ser consistente para ver resultados duraderos.

 **Ejercicio:** Establece una rutina diaria con acciones que te acerquen a tus metas. Lleva un registro de tus avances durante una semana.

 **Reflexión:** ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a tus objetivos? ¿Qué podrías hacer de forma más consistente?

MI RUTINA 10X10

100 minutos al día. / /



Nombre: Yo _____ Me comprometo a:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

METAS DE LA SEMANA

¡Lo voy a lograr!

10 X 10

- ☐ 10 agradecimientos
- ☐ 10 Min. meditaciòn /oraciòn
- ☐ 10 Afirmaciones positivas
- ☐ 10 min visualizaciòn creativa
- ☐ 10 min en silencio
- ☐ 10 escucha podcast motivacional
- ☐ 10 pàginas de un libro
- ☐ 10 min. descanso
- ☐ 10 min. Ejercicio
- ☐ 10 aprendizaje del día

NOTAS

CONSEJO 8: SAL DE TU ZONA DE CONFORT

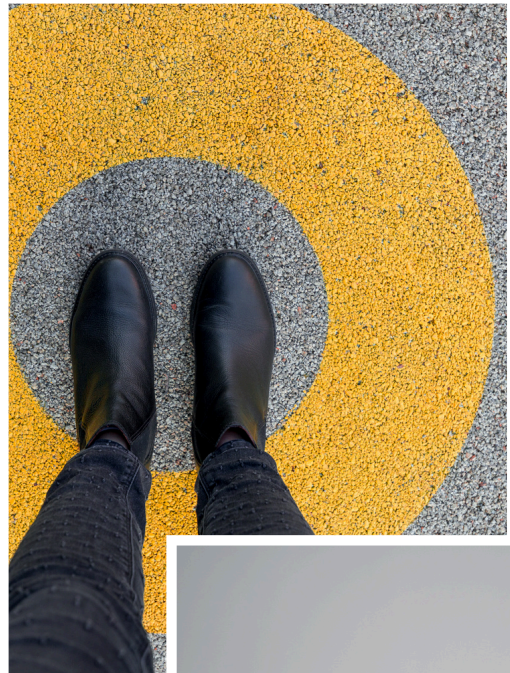
El crecimiento ocurre cuando te enfrentas a lo desconocido. Salir de tu zona de confort te llevará a nuevas oportunidades y aprendizajes.



Ejercicio: Elige una actividad o decisión que te incomode y comprométete a llevarla a cabo esta semana.



Reflexión: ¿Qué lograste al salir de tu zona de confort? ¿Cómo te sentiste después?



03

CONSEJO 9: COMPARTE TU CONOCIMIENTO



Compartir lo que sabes es una forma de amplificar tu impacto. No solo te ayuda a los demás, también solidifica lo que has aprendido.

 Ejercicio: Organiza una pequeña reunión para compartir algo que has aprendido recientemente con amigos o colegas.

 Reflexión: ¿Qué conocimiento tienes que podría ayudar a otros a crecer?



Vivir con propósito te da la claridad y la energía para seguir adelante incluso en tiempos difíciles.

 Ejercicio: Escribe tu propósito de vida en una sola frase y ponlo en un lugar visible.

 Reflexión: ¿Estás viviendo alineado con tu propósito? ¿Qué cambios podrías hacer para que tu vida refleje más tu esencia?

Método Ikigai

Tu propósito de vida

PASIÓN

Se refiere a aquello que nos apasiona hacer, que nos da energía y que nos hace sentir vivos. Es lo que nos gusta hacer y lo que nos motiva a seguir adelante.

PROFESIÓN

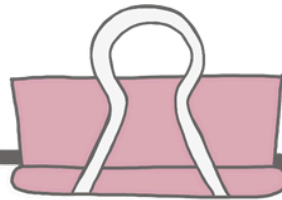
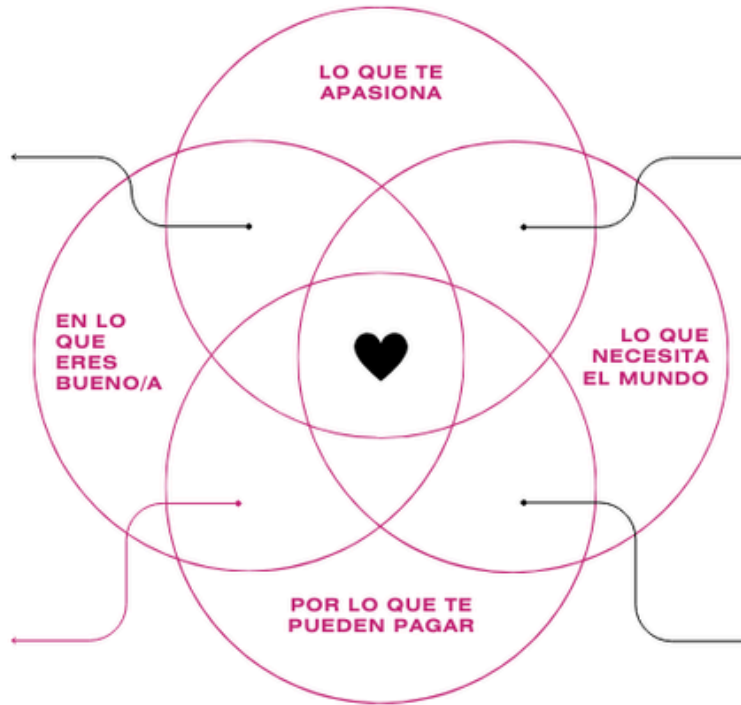
Se refiere a aquello en lo que podemos ganarnos la vida y cubrir nuestras necesidades económicas. Nos permite tener estabilidad financiera y seguridad económica.

MISIÓN

Se refiere a nuestra contribución al mundo, a aquello que podemos hacer para hacer del mundo un lugar mejor. Es lo que nos da sentido de propósito y nos da propósito.

VOCACIÓN

Se refiere a nuestras habilidades y talentos, aquello en lo que somos buenos y que nos permite desarrollarnos de manera profesional. Nos permite desarrollar una carrera.





TEST PARA SABER SI ESTAS DEJANDO HUELLAS

Este test te ayudará a evaluar tu nivel actual de autoconocimiento, impacto y cómo estás dejando tu huella en el mundo.

A través de estas preguntas, podrás identificar áreas de mejora y oportunidades para crecer y contribuir.

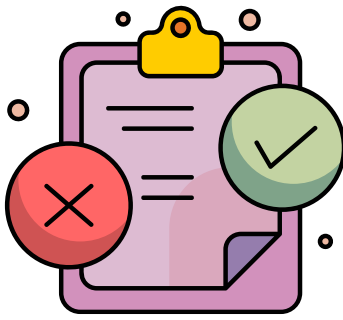
Instrucciones:

Responde a cada afirmación con una puntuación del 1 al 5, donde:

- 1 = Muy en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = De acuerdo
- 5 = Muy de acuerdo

Preguntas:

1. Tengo un propósito claro en la vida.
2. Mis acciones diarias están alineadas con mis valores y metas.
3. Me siento seguro/a de mis fortalezas y sé cómo utilizarlas.
4. Soy capaz de aprender de mis errores y utilizarlos como oportunidades de crecimiento.
5. Escucho activamente a las personas que me rodean, buscando entender su perspectiva.
6. Me rodeo de personas que me inspiran y me desafían a ser mejor.
7. Estoy dispuesto/a a salir de mi zona de confort para alcanzar nuevas oportunidades.
8. Soy constante y persisto incluso cuando enfrento obstáculos.
9. Comparto lo que he aprendido con los demás, ayudando a otros a crecer.
10. Me siento resiliente frente a los desafíos y sé cómo recuperarme de las adversidades.
11. Reflexiono regularmente sobre mis decisiones y ajusto mi comportamiento cuando es necesario.
12. Me siento comprometido/a con dejar una huella positiva en las personas que me rodean.



Interpretación del Puntaje:

50 a 60 puntos: ¡Estás dejando una huella poderosa! Tienes una gran claridad en tu propósito, acciones y el impacto que estás generando en los demás. Sigue avanzando, ya que tienes las herramientas para seguir creciendo.

35 a 49 puntos: Estás en un buen camino, pero aún hay áreas en las que puedes mejorar. Reflexiona sobre tus respuestas más bajas y busca oportunidades para alinear más tus acciones con tu propósito y mejorar tu consistencia.

20 a 34 puntos: Necesitas trabajar en varios aspectos para dejar una huella más profunda. Considera tomar acciones más consistentes, rodearte de personas inspiradoras y trabajar en tu autoconocimiento.

Menos de 20 puntos: Es un buen momento para reevaluar tus metas y acciones. Puede que no estés alineado con tus valores o que te falte claridad en cómo deseas impactar a los demás. Usa los consejos de este e-book para reenfocar tu camino.

RESULTADOS DEL TEST



Acción: Plan de los Próximos 30 Días

Implementa lo que has aprendido en este e-book desarrollando un plan de acción de 30 días:

Semana 1: Reflexiona sobre tu autoconocimiento y establece metas.

Semana 2: Rodéate de inspiración y empieza a escuchar más.

Semana 3: Enfrenta un error y sal de tu zona de confort.

Semana 4: Comparte tu conocimiento y alinea tu vida con tu propósito.



VICTORIA BÁEZ

505-88607828
NICARAGUA

WWW.DEJATUHUELLALATAM.COM

