

1

00:00:05,198 --> 00:00:25,702

Tony Hernández Pumarejo Escritor y autor orador profesional y motivacional. presentador de televisión, Coach de vida. y Embajador Internacional para el Autismo y la Salud Mental.

2

00:00:28,078 --> 00:00:33,490

Está orgulloso de invitarte a su podcast, My Time, con Tony Hernández Pumarejo.

3

00:00:39,022 --> 00:00:46,542

Hola, bienvenidos a este episodio de My Time con Tony Hernández Pumarejo. Y este es el afintrón Tony Hernández Pumarejo.

4

00:00:46,742 --> 00:00:59,502

Hoy tengo el nuevo video de tener a ustedes, a ti que me estás escuchando o me estás

viendo, sea a través de mi canal de YouTube, en todas las plataformas, Spotify,

5

00:00:59,702 --> 00:01:16,326

Apple, Google, iHeart, todas las plataformas que usted me esté escuchando. Quiero agradecerle a ti. que haya sintonizado, haya tomado de tu tiempo para poder entonces escuchar o

6

00:01:16,526 --> 00:01:26,526

verme y estar interesado en lo que yo quiero decir en este episodio de My Time

con Toni Hernández Pumarejo. Apenas una semana, re lanzamos el podcast

7

00:01:26,726 --> 00:01:45,270

y les digo que ha sido un éxito único, documentarios, los mensajes de apoyo de las personas han sido únicos.

Y eso para mí. es significativo para mí. Ese video es apoyo. Así que mi cariño y me aprecio a todos ustedes

8

00:01:45,270 --> 00:02:00,110

que estén apoyando mi podcast. Así que gracias. Si no lo han hecho, suscríbanse al canal de YouTube, Tony Hernández Pumarejo y puedes suscribirte al podcast My Time a través de Spotify, iHeart,

9

00:02:00,110 --> 00:02:14,478

iHeart Radio, Apple, Google y todas las plataformas. Así que gracias a ustedes por su apoyo.

Y quería este episodio va a ser único. Yo creo que vean este episodio como que uno de reflexión, uno de conversación.

10

00:02:14,678 --> 00:02:28,918

No es un episodio usual en mi podcast que hablamos de temas específicos, entrevistas,

sino yo creo que este sea un episodio de reflexión y este episodio está dedicado

11

00:02:29,118 --> 00:02:41,462

a reflexionar, pensar, especialmente concluyendo este año 2023.

y lo que nos espera en el 2024. Muchas veces yo estaba yo estaba debatiendo,

12

00:02:41,662 --> 00:02:51,702

incluso hasta días recientes, antes de grabar este podcast, este episodio de mi podcast, si iba a hacer un blog, si iba a escribir una

13

00:02:51,902 --> 00:03:05,622

carta o iba a hacer un video pequeño, o si iba a hacer algo en relación a lo que ha sido este año para mí. Y yo creo que sería mejor hacer un episodio de lo que ha sido para mí este

14

00:03:05,822 --> 00:03:25,902

año a través de mi podcast. Cada uno de nosotros nos ponemos expectativas al comienzo de un año

y lo que uno puede llamar las resoluciones o las metas del año.

15

00:03:26,102 --> 00:03:41,254

Y empezamos con esas expectativas. Pero con un cuje y cambio a través del año que cambien esas expectativas.

Porque uno puede poner unas metas, pero no están en la vida, no está,

16

00:03:41,454 --> 00:03:50,494

sabe, no está escrita o ya está predeterminado.

Bueno, vamos a corregir. Está pre, sabe, hay dos cosas garantizadas en la vida.

17

00:03:50,694 --> 00:04:10,366

El día que naces y el día que mueres. Esas son las dos cosas que están garantizadas.

Y pagar impuestos, claro. Y yo de mi caso, pues ha sido yo, sabe, mi y déjame hablar un poco más despacio.

18

00:04:10,566 --> 00:04:22,286

Esto es, sabe, en términos de cada año ha sido un proceso porque yo he tenido metas grandes en mi vida

19

00:04:22,486 --> 00:04:37,566

para lograr, sabe, metas de independencia financiera, abundancia financiera.

tener amistades, metas de relación, salud, cosas que quiero hacer como viajar

20

00:04:37,766 --> 00:04:51,446

el mundo y cosas que quiero construir. Y yo siendo honesto con ustedes, a veces yo, yo, yo vivo con diferentes emociones.

21

00:04:51,646 --> 00:05:02,270

A veces yo pienso que mi vida ha sido o que este año ha sido un fracaso. Pero en otro lado, no puedo decir que este año he tenido triunfos.

22

00:05:02,470 --> 00:05:12,030

O sea, que son en términos de las emociones, las cosas que están aquí en la mente, en términos de cuando yo pienso de lo que yo he hecho y de lo que no he hecho

23

00:05:12,230 --> 00:05:22,270

este año. Yo puse mis metas que son las mismas metas que yo he tenido desde antes, pero siempre he estado como que

24

00:05:22,470 --> 00:05:37,726

teniendo ese efecto de ese, en inglés, ese esas dificultades en términos de llegar a esas metas y.

Y obviamente mis metas ha evolucionado. O sea, las metas que yo me propuse

25

00:05:37,926 --> 00:05:46,326

5 o 6 años atrás no son exactamente las mismas del día de hoy.

Hay muchas cosas que han evolucionado y que han cambiado de mi vida.

26

00:05:46,526 --> 00:05:55,122

Y muchas veces este porque a veces sentimos que no hemos llegado a cierta

meta, pues nos olvidamos o no nos percatamos.

27

00:05:55,470 --> 00:06:10,390

o incluso no somos agradecidos por las cosas que hemos podido lograr a lo que hemos llegado a este momento. Y es algo que es una, es algo que yo siempre he tenido dificultad en lidiar

28

00:06:10,590 --> 00:06:23,030

con este mal hábito, en términos de no reconocer lo que, o sea, yo reconozco.

O sea, no piensen que yo no reconozco de las cosas que yo he logrado, sino que a

29

00:06:23,230 --> 00:06:38,286

veces percartar, percartar, no sé si esa es la palabra correcta, de los, del camino

que uno ha cogido para llegar a donde uno está, de las victorias, de las derrotas,

30

00:06:38,486 --> 00:06:50,166

de los ups and downs en inglés. Y yo tenía unas expectativas y pues no todas este, pues no pudieron lograrse, yo siendo honesto con usted.

31

00:06:50,366 --> 00:07:05,166

Y en términos de que, ok, qué es lo que estoy haciendo mal o qué me falta hacer.

Estoy siendo fuerte en mis metas o me estoy debilitando.

32

00:07:05,686 --> 00:07:15,206

Lo estoy cogiendo suave. Estoy siendo distraído.

Muchas veces me debato de que si yo estoy en el si estoy en el campo correcto,

33

00:07:16,006 --> 00:07:30,014

o que si quizás este no sabe, no estoy haciendo lo suficiente.

para poder llegar a esas metas, o sea, las relaciones, mis amistades,

34

00:07:30,654 --> 00:07:42,414

o sea, son muchas cosas que he puesto en perspectiva.

Pero yendo en este año, pues yo le puedo decir que he aprendido diferentes lecciones.

35

00:07:42,614 --> 00:07:59,662

O sea, yendo, por ejemplo, realizando entre mis retos, el reto que yo he tenido y que siempre yo he tenido.

es mi relación con las demás personas. Uno puede decir que sí es parte de la condición,

36

00:07:59,902 --> 00:08:07,142

si usted no sabe y es la primera vez que sintoniza, pues sí.

Yo fui denotado con lo que es la condición del autismo,

37

00:08:07,742 --> 00:08:16,462

anteriormente Asperger, lo que es un autismo

funcional. Yo fui no verbal a todos los cuatro años

38

00:08:17,062 --> 00:08:27,886

y siempre el reto de la interacción social.

con otras personas ha sido mi mayor reto. Quizá usted me pueda ver que yo hablo normal,

39

00:08:27,886 --> 00:08:36,246

que me puede ver como que soy sociable, como que yo no tengo nada.

Quizá usted se esté preguntando que si yo me estoy inventando

40

00:08:36,246 --> 00:08:56,302

una historia. Y yo lo puedo entender. Pero hay una historia detrás de

bastidores en términos de cómo

llegué a este punto. Y pero siempre en el autismo y en contra de condiciones o trastornos o que el área social.

41

00:08:57,742 --> 00:09:09,822

Perdón, todo eso tiene algo en común, es el objeto social.

Y yo puedo hablar con personas hoy en día y yo puedo interactuar, yo puedo ser muy amable,

42

00:09:11,102 --> 00:09:25,662

escuchar a las demás personas, pero la dificultad de crear generaciones.

y amistades ha sido un proceso. Yo no soy una persona de, como se dice en Puerto Rico,

43

00:09:25,862 --> 00:09:39,302

anquillar o como de salir, pero no significa que no lo quiera hacer.

Si no he tenido esas dificultades o eso es un lado, quizás a mí me gusta estar aquí en la casa o es que no me puedo

44

00:09:39,502 --> 00:09:49,958

relacionar de verdad con las demás personas.

Son muchas cosas que yo debato en mí mismo en la razón la cual yo estoy haciendo estas cosas.

45

00:09:50,958 --> 00:10:04,398

Y siempre he tenido esa dificultad. Este año para mí, pues, he realizado

el valor en términos de mi relación con las demás personas, amistades,  
46

00:10:04,398 --> 00:10:14,038

relaciones de trabajo, relaciones de negocio.

Y, sabes, he enfrentado, sabes, difende situaciones difíciles.

47

00:10:14,734 --> 00:10:27,574

creyendo de que varias personas iban a estar ahí por mí en diferentes  
situaciones y yo siento que no tuvieron y yo entiendo, sabe, cada persona,

48

00:10:27,774 --> 00:10:37,774

especialmente cuando un adulto tiene muchas cosas ocurriendo en sus  
vidas,

especialmente si uno es jefe de familia o uno tiene un trabajo, tiene  
negocios,

49

00:10:37,974 --> 00:10:48,318

tiene proyectos, tiene situaciones, uno puede decir mira, dónde está mi  
atención.

o que no me llaman o que siempre yo tengo que llamar.

50

00:10:48,318 --> 00:11:02,718

Y a veces yo me siento así, que yo estoy poniendo el esfuerzo  
en crear una amistad. Y yo tengo que, pues, realizar que no todas las  
personas

51

00:11:02,718 --> 00:11:20,030

tienen ese compromiso. Pero hay personas que, pues, están muy ocupadas  
que yo las

entiendo. Pero en general. Es realizar en términos de quién es quién, en  
términos de realizar que yo estoy continuando,

52

00:11:20,230 --> 00:11:33,510

que es lo que estoy continuando haciendo incorrecto o que es lo que estoy  
haciendo

para que, para no, o sea, que cosa falta para poder crear amistades de  
verdad.

53

00:11:33,710 --> 00:11:42,706

Y eso es algo que yo estoy en reflexión constante que tengo que hacer para establecer relaciones y muy importante.

54

00:11:43,182 --> 00:11:53,302

más allá de buscar personas para hacer amistades.

Algo más importante de todo eso y es algo que he tenido que ponerme

55

00:11:53,502 --> 00:12:03,902

más claro en mi vida es en términos de las personas que yo me rodeé.

Cuales son las personas que yo me quiero rodear en mi vida?

56

00:12:04,102 --> 00:12:12,018

Sabes que es lo que yo busco en las personas?

Porque yo sí, yo hice una lista, por ejemplo, de las cualidades que yo busco.

57

00:12:12,078 --> 00:12:25,678

en la persona que quiero tener como novia y eventual esposa. Yo tengo un listado en mis notas, en mis libros, en términos de las cualidades que yo busco.

58

00:12:25,678 --> 00:12:37,278

Pues también, un día en mis escritos, en mis libros, yo escribí

las cualidades que yo estoy buscando en mis amistades. Y sí, uno puede decir que

59

00:12:37,278 --> 00:12:54,006

yo soy exigente, pero una de las cosas que Uno de mis mentores me dijo un día y es la realidad más allá de lo que haya dicho mi mentor.

Y a través de todos los filósofos, maestros, especialmente lo que es el desarrollo personal,

60

00:12:54,206 --> 00:13:03,446

dicen es que tú eres el resultado de las cinco personas que rodean tu vida.

Porque dependiendo de quién te rodea en tu vida,

61

00:13:03,646 --> 00:13:18,366

pues eso va a tener un impacto en tu vida. Si, por ejemplo, tú estás con un grupo de personas que lo que gusta es todo el tiempo a beber, a fumar y no estoy diciendo, yo no estoy condenando esas actitudes, esas cosas,

62

00:13:18,366 --> 00:13:31,926

no quiero que me malentiendan. Pero si tú estás con un grupo de personas que le gusta

las fiestas 24-7, pero sin trabajar, pues eso es el efecto que va a tener en ti.

Si,

63

00:13:31,926 --> 00:13:39,886

si sientes, por ejemplo, si tú estás con un grupo de personas que le gusta ir, le gusta

comer mucho y no estáis saludables, pues eso te va a influenciar a ti.

64

00:13:40,750 --> 00:13:49,750

Ahora no tengo nada en contra de las personas que no me gusta insultar, que pues no, no, por diferentes condiciones de salud.

65

00:13:50,430 --> 00:14:05,270

Pero eso tiene un efecto y siempre he tenido eso desde antes.

Yo he estado no sé si cauteloso o es que yo he estado cuidadoso

66

00:14:05,270 --> 00:14:13,630

en términos de escoger las personas que me rodeen.

O quizás es que personas no me impiden mucha confianza o quizás las personas no son muy

67

00:14:13,830 --> 00:14:21,630

interesantes para mí. Son diferentes razones.

No sé si yo soy una persona que es aislado,

68

00:14:21,910 --> 00:14:34,230

sola, que le gusta estar solo, aislado. Yo sé, son cosas que yo entero en mi mente.

Y, ¿sabes, debatiendo o que soy yo o son las demás personas?

69

00:14:34,430 --> 00:14:44,862

En términos de mis gestos de amistades, porque yo te, yo, yo conozco muchas personas.

Y si yo tengo amistades y todo eso, no las veo, no es como una comunicación frecuente.

70

00:14:45,062 --> 00:14:54,622

Yo vivo solo, yo hago las cosas solo, yo trabajo solo.

Yo he viajado solo, yo hago actividades solo, pero es muy difícil

71

00:14:54,822 --> 00:15:05,862

porque en términos de las amistades, hay cualquier relación que tú tienes que poner o invertir tu tiempo, tus recursos para esas amistades.

72

00:15:09,038 --> 00:15:27,558

Y yo siento, a veces yo siento que yo he hecho todo lo posible para crear una relación, una amistad, especialmente buscando una relación, o sea, una novia o una esposa.

73

00:15:27,558 --> 00:15:42,118

Y son cosas que yo realizo que... Y otra cosa que yo he realizado este año es en términos de...

mi interacción con las demás personas. Yo he hecho muchos errores.

74

00:15:42,318 --> 00:15:55,598

Y yo lo digo. He hecho muchos errores que y no me sabe que me he dejado ser muy pisoteado por las demás personas haciendo estas cosas, favores aquí, favores acá.

75

00:15:55,798 --> 00:16:06,322

Y no he manejado esas situaciones bien. No es que no sea malo ayudar, es bueno ayudar,

pero tú tienes que poner tus límites y es una área.

76

00:16:06,958 --> 00:16:18,118

no solamente este año, sino toda mi vida, básicamente, que no he sido exitoso.

O sea, que no, que es una haya que yo he fallado, honestamente, con todos ustedes.

77

00:16:18,318 --> 00:16:28,358

Y y como consecuencia de eso, pues he tenido lo que es transacciones.

De vez de relaciones y amistades o incluso conexiones de trabajo,

78

00:16:28,558 --> 00:16:40,534

transacciones, esperar algo que te esperen de ti o te buscan cuando necesitan algo de ti.

Y yo no puedo responsabilizar a la otra persona de esas actitudes.

79

00:16:40,734 --> 00:16:48,494

Yo me tengo que responsabilizar a mí mismo porque yo permití esas cosas.

Y eso es una de las cosas de las que no me...

80

00:16:48,694 --> 00:17:00,974

que es uno de los retos que yo he tenido en términos de crear amistades y relaciones.

Quizá por mi forma... Y es una de las cosas que he estado haciendo fuerte este año es

81

00:17:01,174 --> 00:17:11,166

y he empezado es poner límites, Y de nuevo, a mí me gusta ayudar.

Yo soy una persona muy bondadosa, no soy perfecta ni lo quiero hacer.

82

00:17:11,366 --> 00:17:21,366

Yo tengo mis errores, tengo mis defectos, tengo mis actitudes, mis actitudes, quizás un persona puede decir que yo soy muy impaciente,

83

00:17:21,566 --> 00:17:35,286

que soy raro, por autismo, asperger o no. Pero

mi enfoque ahora es hacer la mejor persona que yo puedo hacer cada día.

84

00:17:35,694 --> 00:17:47,254

poner la confianza en Dios, estar claro en términos de las personas que yo quiero en mi entorno y trabajar en eso cada día y estar en ese proceso.

85

00:17:47,974 --> 00:18:03,414

Y poco a poco, gracias a Dios, están viniendo personas que son honradas, que son buenas en mi vida.

Y pero para mí, yo tengo que ser mi mejor amigo primero y yo tengo que ser el mejor amigo.

86

00:18:04,078 --> 00:18:20,998

con el único, con el ser que me trajo en este mundo y siempre va a ser mi mejor amigo, que es Dios.

Y eso es lo que realizo. Y si ustedes no siguen lo que estoy diciendo, pues me disculpa, estoy hablando

87

00:18:20,998 --> 00:18:33,278

cosas de mi mente, de cosas que yo, de mis pensamientos en términos de talla, de las relaciones y amistades.

Por ejemplo, una cosa que yo he estado, que sabe, que he estado lidiando por años.

88

00:18:34,350 --> 00:18:44,310

que es una y algo que yo en me da vergüenza en hablar.

Por ejemplo, es una adicción que yo he estado

89

00:18:44,510 --> 00:18:58,350

haciendo por años que creyendo que me daba que me hacía ferido controlar deseos.

Pues me ha destruido, o sea, diciendo que me ha destruido mi vida.

90

00:18:58,550 --> 00:19:09,158

No piensen que yo hago drogas o soy alcohol y esas cosas.

No, no soy esa. No es eso. Es otra cosa que no quiero hablar específicamente ahora mismo,

91

00:19:09,158 --> 00:19:18,318

que he parado de hacer. O sea, estoy batallando con esta adicción, la cual yo le voy a hablar en otro momento, algún día.

92

00:19:18,318 --> 00:19:26,198

Pero son cosas que, o sea, yo tengo, o sea, viendo a mí mismo, viendo que lo que he hecho bien,

93

00:19:26,198 --> 00:19:32,518

que lo que he hecho mal, que es lo que tengo que hacerle, ¿verdad? Para poder llegar a lo que yo quiero llegar a mi vida.

94

00:19:33,742 --> 00:19:47,542

Y siento pues sí, he podido lograr diferentes cosas y voy a llegar ahí en ese momento, pero siento que en diferentes áreas yo estoy igual que en donde yo he estado antes.

95

00:19:47,742 --> 00:19:59,302

En términos de la meta financiera, no llega a ingresos más altos para poder para poder mejor ayudar a mis seres queridos.

96

00:19:59,582 --> 00:20:09,502

No he podido viajar lo suficiente que he querido viajar.

Digo, aunque fui viajar este un poquito este año, fui para Nueva York,

97

00:20:09,702 --> 00:20:19,902

Nueva York, fui para Puerto Rico, pero quiero ir para diferentes países del mundo.

Pero siempre ese reto que es de crear sus ingresos para poder hacer esas cosas ha sido mi struggle.

98

00:20:20,102 --> 00:20:32,210

Y quizás uno puede decir no hay excusa. Hay diferentes trabajos que tú puedes hacer, negocios que tú puedes hacer, influencer y sí, porque he tenido la dificultad de ser claro en términos de

99

00:20:32,366 --> 00:20:47,086

cómo llegar a esa meta. Y una de las cosas que yo tengo como persona es que yo soy una mente muy analítica, muy analítico lo soy.

100

00:20:47,086 --> 00:20:53,806

Y eso es una de mis debilidades, lo digo honestamente.

Porque si eres muy analítico, pues piensas muchas cosas y te

101

00:20:53,806 --> 00:21:00,978

quedas en un análisis, una parálisis, un análisis y te quedas sin hacer mucho y estás en el mismo lugar.

102

00:21:01,710 --> 00:21:15,670

Eso es algo que es un problema que es una dificultad que he lidiado desde siempre

y es algo que tengo que mejorar para poder ser claro en llegar a uno de ellos que voy a llegar.

103

00:21:15,670 --> 00:21:26,350

Hay áreas que yo tengo que mejorar mi salud, comer mejor, hacer ejercicio frecuentemente,

pero también el descanso. Tengo que mejorar mi hábito de dormir.

104

00:21:26,350 --> 00:21:36,718

Porque es una cosa que no me da dormir en la ansiedad.

Como parte de la condición del autismo, este nivel de ansiedad es más alto que las otras personas.

105

00:21:36,718 --> 00:21:47,518

Ahora no estoy usando eso como una excusa, porque estoy haciendo la realidad.

Y eso es una tarea que tengo que trabajar como parte de mis metas, no solamente resoluciones

106

00:21:47,518 --> 00:21:59,474

para un nuevo año, sino mis metas actuales y formulando llegando a donde yo quiero llegar.

No importa que te he cansado, pero por él llegar donde yo quiero llegar a mi vida.

107

00:22:00,174 --> 00:22:14,814

Pero más allá de mis metas, lo más importante para mí y lo más importante para cada persona es la voluntad de Dios.

Pues yo tengo mis metas, yo tengo mis cosas, pero es la voluntad de Dios la que voy a cumplir y la que tengo que cumplir.

108

00:22:15,614 --> 00:22:47,758

Yo tengo, yo pongo mis metas, pongo mis preocupaciones en el mano de Dios y que sea el mi guiador en estas decisiones.

Mi relación con las iglesias pues. ha sido inconsistente. Quiero volver a congregarme, pero soy cristiano. Yo acepté a Jesucristo como mi Salvador y sin Cristo no soy nadie. Sin Dios no soy nada.

109

00:22:47,758 --> 00:23:01,502

Si no hubiera sido por Dios, no estuviera aquí ahora mismo. Y es una idea que quiero mejorar.

Mejorar como persona, ser más honesto, no tener miedo a hablar cosas que quiero hablar.

110

00:23:02,102 --> 00:23:11,542

Son cosas que yo quiero hacer, especialmente en este mundo demandante, retante que enfrentamos. Yo quiero hacer mi propio, o sea, yo mismo.

111

00:23:12,302 --> 00:23:26,470

Hay endautismo, hablar más de endautismo, no solamente hablarlo, sino, o sea, trabajar en diferentes áreas. que yo pienso que tenemos que evolucionar en el autismo.

112

00:23:26,670 --> 00:23:34,350

Más allá de las palabras bonitas, yo creo, yo pienso que lo que es el autismo, movimiento de discapacidad,

113

00:23:34,550 --> 00:23:46,670

trastorno, condición, tenemos que evolucionar.

Porque yo siento que estamos muy, no sé si es para rehabilitado o estancado y tenemos que

114

00:23:46,870 --> 00:23:59,334

queremos que evolucionara para entonces ayudar a más personas y su familia alrededor del mundo. Y eso son cosas que yo quiero hacer a través del año.

115

00:23:59,334 --> 00:24:12,814

Y obviamente la salud mental, yo tengo compromiso con la salud mental, es difícil porque a

veces entrando solo pues y pasando por las situaciones que ha travesado este año especialmente,

116

00:24:12,814 --> 00:24:24,830

uno se puede sentir deprimido, triste, yendo a lo que yo mencioné al inicio de este episodio.

de mi relación con las demás personas, uno siente que

117

00:24:25,030 --> 00:24:34,670

que uno no vale la pena, que tú eres un perdedor y que tú has sido un fracasado.

O sea, cosas que ven en la mente que yo sé que no es verdad.

118

00:24:34,870 --> 00:24:44,030

Y algo que me baja mi autoestima es cuando están en redes sociales.

Yo, sabes, no estoy diciendo que detecte las redes sociales, pero me molesta

119

00:24:44,230 --> 00:24:55,638

lo que son las comparaciones de que uno tiene más cosas que tú, que saben super

O sea, generación, familia, dinero. Y eso es dañino, no solamente en mi caso,

120

00:24:55,838 --> 00:25:04,038

o sea, no solamente en mi caso, sino para hacer un mental.

Porque tal lo que es este, en inglés, el miedo de perder las cosas o hacer las  
121

00:25:04,238 --> 00:25:16,278

cosas o tener la experiencia. La red social tiene un impacto negativo en  
hacer un mental, pero no es la  
herramienta del programa, sino el uso. Y la red social es un excedente  
122

00:25:16,478 --> 00:25:30,990

herramienta si los usas bien. Ahí es la diferencia si los usa bien.  
Y eso es una tradición que quiero dejar usar teléfono, enfocarme en estar  
más en el ambiente, conociendo más mis  
123

00:25:31,190 --> 00:25:39,470

alrededores. Yo tengo mis metas y quizás no haya yo  
logrado diferentes cosas, pero no significa que no las vaya a lograr.  
124

00:25:39,670 --> 00:25:52,534

Este tengo que mejorar, tengo que trabajar fuerte, inteligentemente para  
poder llegar a esas personas.  
Tengo que mejorar como persona. toda la voluntad de Dios. Eso no para mí  
es lo más importante.  
125

125

00:25:52,734 --> 00:26:01,294

Y eso, yendo no solamente ahora en mi vida,  
pensando en el mundo, cómo va el mundo, o sea, estamos pasando  
diferentes momentos  
126

126

00:26:01,494 --> 00:26:17,234

difíciles, en guerra, en diferentes partes del mundo,  
matanza, muerte, pobreza, hambre, salud, el ataque contra los niños en  
términos de la educación, poniendo ideologías.  
127

127

00:26:17,838 --> 00:26:33,638

este manipulación a los niños ideologías de género este ataques al contra de  
los niños  
este la división de familia este el ataque a la vida quizá me puede escuchar  
que yo soy político

128

00:26:33,638 --> 00:26:47,766

pues son temas que impacta a nosotros este gobierno en las noticias incluso el próximo año yo va a hacer un año muy interesante porque tenemos

129

00:26:47,966 --> 00:27:03,446

elección presidencial en Estados Unidos y el impacto de esa elección que va a ocurrir en el mundo. Muchas veces yo creciendo mi vida, yo me ponía como que me siento inútil con tantas cosas que están

130

00:27:03,646 --> 00:27:20,862

ocurriendo. Quizás si me estás escuchando te pueda sentir así. Pero ella es un punto a la cual yo puedo mismo mismo y mis alrededores. Y siempre yo digo, si uno quiere hacerle el cambio en este mundo,

131

00:27:20,862 --> 00:27:36,022

pues uno tiene que empezar con uno mismo, siempre, en donde uno esté. Permiso, para entonces llegar a esas metas, que para mí es lo más importante de todo. Por eso que lo más importante es,

132

00:27:37,542 --> 00:27:54,174

y todo esto que yo llegue a esta línea, es Si hay cosas que no hayan ocurrido en tu vida, que ya no puedes volver atrás. Quizás te sientas frustrado, te sientes como que estás entre las paredes y no puedes salir.

133

00:27:55,094 --> 00:28:08,174

Quizás te sientas este... Pues, no tienes... Sabes, que tu vida no está yendo como tú quisieras. Pero no es el fin. Tienes que buscarte en ti mismo y no rendirte y seguir hacia adelante.

134

00:28:09,102 --> 00:28:19,782

poner el trabajo y poner parte del proceso para poder llegar a tu vida.

Y más importante de todo. A cumplir la voluntad de Dios es lo más importante.

135

00:28:19,982 --> 00:28:29,942

Y ahí estoy empezando poco a poco. Tengo que ser más honesto. Realmente, en términos de mis amistades, cuidándome de mi salud.

136

00:28:30,142 --> 00:28:39,902

Poco a poco cosas que yo he hecho. Ahora voy a hablar un poco de mi. de mi de las cosas buenas que yo he hecho este año.

137

00:28:40,102 --> 00:28:47,582

He hecho más de mi podcast, tanto mi trabajo, mi trabajo a tiempo completo con el autismo.

138

00:28:47,782 --> 00:28:58,102

He podido expandir ese trabajo, expandir mi podcast, entrevistar. He hecho grandes entrevistas este año, como una entrevista con Arnold AA,

139

00:28:58,302 --> 00:29:02,222

de líderes de la política, del gobierno en Puerto Rico,

140

00:29:05,358 --> 00:29:21,638

He volvido a lanzar mi podcast My Time. Yo continúo este buscando manera de hacer presentaciones y charlas.

Si no lo han hecho, por favor visiten a mi página webt

141

00:29:21,838 --> 00:29:40,182

Continuando con mis proyectos. O sea, he hecho cosas, cosas y metas muy importantes este año.

O sea que yo, yo, si alguien me pregunta. Como yo definiría este año, yo lo definiría con una palabra.

142

00:29:40,462 --> 00:29:49,062

Y yo la definía como proceso porque ha sido un proceso.

No ha sido malo ni ha sido bueno, ha sido un proceso y todavía estoy en ese

143

00:29:49,262 --> 00:30:01,862

proceso para poder salir hacia adelante. Y no solamente.

Y mi disculpe, yo no lo yo no describiría con esa palabra proceso.

144

00:30:02,062 --> 00:30:13,086

Para mí. Yo describí a este año 2023 con una palabra, agradecimiento.

Le doy gracias a esas experiencias, personas,

145

00:30:13,086 --> 00:30:22,646

circunstancias, buena o mala, que me ayudaron y me están ayudando en poder seguir hacia adelante, aprendiendo de las lecciones,

146

00:30:22,646 --> 00:30:30,766

de los golpes duros para poder seguir hacia adelante.

Y para mí yo te agradezco, pues, esas experiencias,

147

00:30:30,766 --> 00:30:38,542

especialmente en este año. Así que qué esperan de 2024?

Yo no soy una persona de resolución, yo tengo mis metas.

148

00:30:38,742 --> 00:30:48,662

Es continuar llegando, enfocado, llegando a donde yo quiero llegar.

Metas de salud, finanzas, quiero comprar mi propiedad.

149

00:30:48,862 --> 00:30:58,834

Quiero viajar. Es una meta que quiero hacer muy fuerte, que es viajar a diferentes países del

mundo, conociendo nuevas personas, amistades.

150

00:30:59,694 --> 00:31:09,254

Mi meta de las relaciones, que nunca, que es una de las que no he salido,

no he llegado a la persona al momento. Yo seguí decido continuar mejorando como

151

00:31:09,454 --> 00:31:18,174

persona y que sea la voluntad de Dios la que sea en mi vida.

Y poder ayudar y hacer la diferencia, especialmente en el autismo,

152

00:31:18,374 --> 00:31:28,774

salud mental y otras y otras causas que es la que uso y poder poner de mi parte con mis defectos en este mundo cada día y eso es lo que yo busco.

153

00:31:28,846 --> 00:31:41,406

así que ten pendiente en este año que va a haber muchos proyectos. Así que yo quiero desearle a todos si a ti no importa lo que estés atravesando, no importa las circunstancias que estés

154

00:31:41,606 --> 00:31:53,646

atravesando, yo te digo a ti y esto quiero concluir este podcast. No importa lo que estés atravesando, no importa de dónde eres, quién eres,

155

00:31:59,342 --> 00:32:10,182

No importa lo que estés atravesando, yo te digo a ti que tiene un propósito de vida y que este año, este nuevo año, sea uno de mucha bendición, de agradecimiento

156

00:32:10,382 --> 00:32:23,742

y que puedas aprender en tu vida y puedas seguir hacia adelante. Así que le agradezco a todos ustedes. El 2024 viene fuerza, viene muchas grandes cosas para el 2024.

157

00:32:23,942 --> 00:32:37,782

Nos pongo en las manos de Dios y Gracias a ti por haber sintonizado apoyándome a los que me han apoyado durante los años. Lo quiero, lo aprecio y comparta mi palabra,

158

00:32:37,982 --> 00:32:47,302

comparta mi trabajo con todas las personas que ustedes quieran. Así que esta ha sido este. Quiero darle gracias por este año y

159

00:32:47,502 --> 00:32:54,782

gracias a ti por haber sintonizado en este episodio de My Time.

De parte mía, mis seres queridos, te deseo a ti.

160

00:32:55,310 --> 00:33:07,510

que tenga un nuevo, prospero año nuevo y que todos salgan con el favor de Dios.

Así que este es Tony Nandez Pumarejo y si no lo han hecho,

161

00:33:07,710 --> 00:33:18,750

suscríbanse a mi podcast y mi canal de YouTube.

Muchas grandes cosas vienen para 24. Así que este ha sido Tony Nandez Pumarejo para este episodio de My Time con Tony

162

00:33:18,950 --> 00:33:29,246

Nandez Pumarejo. Te deseo a ti y a tus seres queridos, a tu familia.

un nuevo próspero año y que Dios te bendiga a ti y tus seres queridos.

163

00:33:29,846 --> 00:33:44,886

Muchas gracias. Bueno, este es el final de otro episodio de Mi Tiempo con Tony Hernández Pumarejo.

Tony espera que les haya gustado. Si desea obtener más información sobre el trabajo que realiza Tony,

164

00:33:44,886 --> 00:33:57,286

suscríbese a sus redes sociales. Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, que ahora es X, y su página de enlace.

También puedes seguir a Tony en su sitio web en tony

165

00:33:57,806 --> 00:34:07,446

Además, si estás interesado en conseguir una copia de su libro,

Una vida autista sin libreto, puedes adquirirlo en Amazon o en cualquier plataforma de venta de libros.

166

00:34:07,446 --> 00:34:14,126

O puede obtener una copia a través de su sitio web.

Entonces, hasta la próxima vez que nos encontremos.

167

00:34:14,126 --> 00:34:18,086

Gracias y tengas un día maravilloso. Bendiciones.