

GANADERÍA BALANCE

El sector del porcino factura 25.000 millones, el 8,6% más

A lo largo de 2024, ejercicio en el que se ha incrementado el consumo || La producción de carne y elaborados crece un 1%

[MADRID] La producción de carne y productos elaborados de porcino se recupera en 2024 tras crecer casi un 1% en volumen, hasta superar las 4,92 millones de toneladas, y facturar 25.000 millones de euros, lo que supone un 8,6% más, según datos de la Interprofesional del Porcino de Capa Blanca (Interporc). El director adjunto y de internacional de Interporc, Daniel de Miguel, califica el 2024 como un año de "resistencia, resiliencia, adaptación y de avance" en un contexto que "no ha sido fácil" con un "convulso" ejercicio que estuvo marcado por la inflación y la inestabilidad geopolítica. "Se ha mantenido la producción, mantenemos las exportaciones en niveles altos, mejoramos el perfil de las exportaciones y lo más importante es que se ha aumentado el consumo interno", aseguró al presentar los datos.

El sector del porcino cuenta con 30,8 millones de animales, un 2% más, un censo que lideran Aragón, Catalunya, con Huesca y Lleida como las primeras productoras del Estado. España es el primer productor de la Unión Europea y el tercero del mundo. Cerró 2024 con más de 415.000 empleos, lo que le sitúa como un "pilar fundamental de la ganadería española", ya que representa



Daniel de Miguel, durante la presentación del balance de 2024.

LÍDERES
El sector porcino está liderado por las explotaciones de Huesca y Lleida

el 44% de la producción final ganadera, el 16% de la producción final agraria y cerca del 9,5% del Producto Interior Bruto Industrial.

Respecto a las exportaciones, Daniel de Miguel explicó que España es líder a nivel mundial gracias al "valor añadido" y a la diversificación. En

total, se vendió a mercados internacionales 2,72 millones de toneladas de carne y productos porcinos, por un valor de 8.784 millones de euros, lo que supone una caída del 2,5%. Así, el saldo comercial exterior se sitúa en 8.100 millones, lo que supone un 3,6 menos frente a los 8.409,7 millones de 2023. Por otro lado, destacó el "pequeño repunte" en el consumo dentro del hogar, donde creció un 2,8%, mientras que también se elevó el gasto y el consumo, que fue de 20,5 kilos per cápita. "Valoramos con satisfacción este dato en un contexto de inflación".

SEGURIDAD SOCIAL

Tres de cada 4 nuevos autónomos son miembros de una sociedad

[LLEIDA] El número de autónomos sociarios en España ha crecido en 88.566 personas desde el primer trimestre de 2021, lo que supone un incremento del 8,5%, frente a los autónomos persona física que únicamente han registrado un crecimiento del 1,3% en este periodo. Es decir que tres de cada cuatro nuevos autónomos han sido socios de una sociedad en el periodo comprendido entre el primer trimestre de 2021 y abril de 2025.

No obstante, según el informe elaborado por la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos, destaca el incremento en términos porcentuales que se ha registrado en los autónomos pertenecientes a un colegio

profesional, ya que en este periodo (de primer trimestre de 2021 a abril de 2025) han pasado de los 38.180 autónomos pertenecientes a un colegio profesional a los 59.762 actuales (+21.582, +56,5%). Por su parte, descienden los familiares colaboradores (-14.349, -7,5%) y los religiosos (-746, -7,4%).

Cataluña, a la cabeza

Por territorios, en el último año, Cataluña (197.294 autónomos sociarios), Andalucía (163.913), Madrid (156.884) y Comunidad Valenciana (137.127) son las comunidades autónomas que más autónomos sociarios en términos absolutos tienen, según explica ATA.

AGRICULTURA

Planas pide una PAC que esté bien dotada

Envía una carta a la Comisión Europea

[MADRID] El ministro de Agricultura, Luis Planas, de forma conjunta con sus homólogos de otros 19 Estados miembros han enviado una carta a la Comisión Europea en la que solicitan una futura Política Agraria Común, basada en dos pilares (ayudas directas y medidas de desarrollo rural), con una "buena dotación" financiera y con "personalidad jurídica e institucional propia", separada del resto de políticas comunitarias. El escrito recoge la declaración en la que subrayan la importancia de mantener una PAC "autónoma, independiente y estratégica", ante la próxima negociación del Marco Financiero Plurianual prevista para julio.

LIDERAZGO

SARA SAMPEDRO ESCUER*



La fórmula del éxito

A TODOS nos gustaría disponer de la fórmula del éxito. Hoy se la voy a compartir, aunque espero no generarles falsas expectativas tal que un vendedor de humo. De entrada, lo lamento, pero la fórmula del éxito no es una pastilla que puedan tomarse para que les genere beneficios inmediatos. Se trata de una fórmula de inversión personal para alcanzar el éxito y se compone de tres espacios de tiempo diarios de alrededor de 20 minutos cada uno.

Los fundamentos de la fórmula 20/20/20 requieren que inviertan los primeros 60 minutos de su mañana en tres actividades. Un tercio al ejercicio físico, otro a la reflexión y evaluación profunda de sus objetivos, situación, visión, acciones, etc. Y, a continuación, deben asegurarse de que se mejoran a sí mismos dedicando los últimos 20 minutos a su aprendizaje. Empezar el día con actividades que les hagan sudar les ayudará a bajar el cortisol, la hormona del miedo. Una vez que hayan reducido su cantidad, podrán afrontar los retos que les planteen el día con suficiente aplomo. Además, el ejercicio libera BDNF –siglas en inglés de Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro– que repara las células. Estos beneficios y muchos más le ayudarán a avanzar mientras los demás siguen en la cama.

El tiempo de reflexión de 20 minutos podría ayudarle a superar las frustraciones, las decepciones y los resentimientos que podrían malograr o frenar su progreso. Si los esbozan a diario, aprenderán a liberarse de ese estado emocional tóxico. Las emociones negativas suelen ser difíciles de manejar y nublan enormemente el juicio. Les hacen vulnerables e irracionales, con lo que son presa fácil para los expertos en gestión emocional quienes podrían llegar a controlar sus reacciones intencionadamente. Controlarlas usted mismo mejorará sin duda su calidad de vida.

En tercer lugar, los triunfadores se centran en las prácticas de dominio personal. Han trabajado sin descanso en el perfeccionamiento de sus habilidades y los admiramos como genios. Generan confianza y magnetismo, que hace

que les sigamos, que estemos predispuestos a colaborar, a aprender, a contagiarnos de su energía. Pero, al igual que ellos, tú también puedes desarrollar la inteligencia emocional enfocándote en ser cada día una mejor versión de ti mismo, que te acerque a tu visión del éxito. Sin embargo, como les decía, esto no es una pastilla de resultados inmediatos. Requiere un proceso constante y pasar por cada fase, ya que no hay atajos. Resulta que su fuerza de voluntad, con su perseverancia, puede adaptarse a cualquier limitación que se encuentren. Es más, su cerebro seguirá creciendo durante toda su vida solo si se desafían a ampliar su horizonte. Es vital escapar de la zona de confort para desbloquear su verdadero potencial y construir una fortaleza para hacer las cosas que conlleva el éxito. Su zona de confort, su espacio de segu-

Empezar el día con actividades que les hagan sudar les ayudará a bajar el cortisol

ridad aparentemente controlada es cultural, nos limita, nos mantiene en el mismo terreno al que estamos acostumbrados sin cuestionarnos si es realmente el lugar donde queremos estar. Es necesario hacer algunos cambios si quieren triunfar.

Las personas de éxito han tenido que doblegar sus emociones, sus cuerpos y sus espíritus con un pensamiento crítico y resiliencia para poder ganar. Sin eso, no hubieran logrado ni la mitad de lo que han conseguido. Las personas que invierten su energía y esfuerzo en causas que merecen la pena tienen un plan mucho más sólido al que atenerse con firmeza, que les proporciona el estímulo necesario para creer en sus ideas y llevarlas a término. Saben dónde poner sus recursos y cómo utilizarlos de la forma más eficiente posible. Estas personas han aprendido a valorar su personalidad única y no se conforman con rendimientos inferiores a la media, estas personas han decidido ser líderes.

(*) CONSULTORA EN DESARROLLO DE TALENTO Y LIDERAZGO ORGANIZACIONAL Y CEO DE TALENTIA: TALENTO, CIENCIA E INNOVACIÓN

