

La entrada [“No fue mi culpa” vs. “Te cuento qué pasó”: La enorme diferencia entre explicar y justificar](#) se publicó primero en [Rincón de la Psicología](#) por [Jennifer Delgado](#).

En el día a día, solemos usar indistintamente los términos justificar y explicar, como si fueran completamente intercambiables. Sin embargo, confundir su significado suele conducir a malentendidos, conflictos innecesarios, sesgos en la atribución de causas e incluso problemas en la autorregulación emocional. En contraposición, comprender la diferencia entre explicar y justificar nos ayuda a madurar, comunicarnos mejor e incluso vivir con más claridad.

Explicar es arrojar luz

Cuando explicamos, brindamos información sobre las causas de algo. Intentamos arrojar claridad para que los demás comprendan un tema. De hecho, etimológicamente esta palabra proviene del latín *explicàre*, que significa literalmente desenrollar algo plegado. Por tanto, la explicación suele incluir:

- Hechos verificables
- Detalles precisos de lo ocurrido
- Razones lógicas para respaldar nuestras afirmaciones o acciones

Es una forma para facilitar la comprensión de los hechos que no implica evaluarlos como buenos o malos. No estamos intentando convencer, solo ayudar a quien nos escucha a comprender la lógica de lo ocurrido, de nuestra postura o nuestros razonamientos.

La explicación se enfoca en el qué y el por qué, sin implicar necesariamente una valoración moral o emocional. Por ejemplo, cuando decimos: *“llegué tarde porque hubo un accidente en la carretera”*, explicamos lo ocurrido y su causa. No añadimos ningún juicio.

Justificar es buscar validación

Justificar, en cambio, proviene del latín *justificàre* que significa demostrar que algo es justo. Por tanto, suele incluir un componente de defensa y un juicio moral. Implica defender o excusar una acción, a menudo buscando disminuir la responsabilidad o el juicio negativo que podría derivarse de ella.

La justificación es un intento de legitimar una acción, generalmente con el fin de reducir la culpa, el rechazo social o la disonancia cognitiva. Cuando nos justificamos, intentamos buscar validación en el otro.

Generalmente buscamos argumentos o razones que respalden nuestra postura, decisiones o comportamientos para evitar en la medida de lo posible las consecuencias o juicios negativos. Por tanto, la justificación suele incluir:

- Interpretaciones subjetivas o emocionales de lo ocurrido
- Enfoque en factores externos para minimizar la responsabilidad
- Recurrir a atenuantes o “peros” para reducir la culpa

- Énfasis en los resultados positivos para justificar los medios

La justificación busca liberarnos de nuestra cuota de responsabilidad, por lo que puede sonar como: *“no es mi culpa que siempre haya tráfico en esta ciudad. Nadie puede llegar puntual con este caos”*.

Las 3 diferencias entre explicar y justificar más importantes

Aunque explicar y justificar puedan parecer similares en la superficie, en el fondo responden a motivaciones psicológicas muy distintas. Reconocer las diferencias te permitirá mejorar enormemente la comunicación con los demás y la relación contigo mismo.

1. Intención vs. causa

- Explicar se enfoca en causas objetivas con la intención de arrojar claridad.
- Justificar busca influir en la percepción y juicio del otro, a menudo para evitar consecuencias negativas.

2. Atribución interna vs. externa

- Las explicaciones pueden recurrir tanto a causas internas (*“no estudié lo suficiente”*) como externas (*“el examen fue muy difícil”*).
- Las justificaciones suelen desplazar la responsabilidad (*“no aprobé porque el profesor no explicó bien”*).

3. Función emocional vs. cognitiva

- Explicar busca comprensión fundamentalmente a nivel cognitivo.
- Justificar busca validación a nivel emocional y moral.

El sesgo de autojustificación y las mentiras que nos contamos

Todos cometemos errores. Y también intentamos justificarlos. Nos empuja lo que se conoce como disonancia cognitiva. Nuestro cerebro busca coherencia, por lo que cuando nuestras acciones y decisiones no están alineadas con nuestros valores, creencias o autoimagen experimentamos una tensión psicológica interna.

El [sesgo de autojustificación](#) nos ayuda a reducir esa disonancia y la angustia que sentimos preservando nuestra imagen y protegiendo nuestro ego. Para reducir ese malestar interno, tendemos a justificar lo que hicimos, aunque en el fondo sepamos que no fue la mejor elección.

Este sesgo nos permite racionalizar nuestra decisión y justificar nuestro comportamiento para reducir la sensación de que hemos hecho algo mal o inadecuado, lo cual nos ayuda a preservar la imagen positiva que tenemos de nosotros mismos.

Cuando nuestras acciones entran en conflicto con nuestros valores, tendemos a justificarlas para reducir la incomodidad. Esto puede llevarnos a creer que estamos “explicando” cuando en realidad estamos

justificando nuestra postura.

Por ejemplo, un padre que grita a su hijo puede justificarse diciendo: *“es que no me escucha de otra manera”*. En lugar de simplemente explicar: *“perdí el control porque estaba estresado”*.

Eso significa que en muchos casos la justificación no es solo para quien nos escucha, sino también para nosotros mismos al protegernos de la sensación que actuamos de forma incoherente.

Obviamente, ese mecanismo puede aliviar momentáneamente la incomodidad emocional o incluso ayudarnos a escapar de nuestras responsabilidades. No obstante, a largo plazo puede convertirse en un freno para el crecimiento personal.

De hecho, uno de los peligros más insidiosos de la justificación es que puede convertirse en una forma sofisticada de **autoengaño**. Al justificar continuamente nuestros errores, actitudes o decisiones poco acertadas, evitamos la incomodidad del cambio. Nos quedamos atrapados en narrativas que nos alivian, pero también nos limitan.

Aprender a explicar sin justificar, un arte que se entrena

Explicar sin justificar es un acto de honestidad emocional. Es mirarnos con claridad, reconocer nuestros límites sin juzgarnos y comunicar desde la responsabilidad, sin defensividad. Para ello, debemos comenzar por diferenciar la explicación de la justificación.

1. Pregúntate: ¿estoy buscando comprensión o perdón?

Una forma rápida de identificar si estás explicando o justificando es analizar tu **intención**. Si tu objetivo es que los demás **entiendan** las razones detrás de tu acción, estás explicando (*“hice esto porque...”*). En cambio, si lo que buscas es **suavizar una falta**, evitar consecuencias, escapar de responsabilidades o que te “perdonen”, estás justificando (*“hice esto, pero...”*).

2. Analiza si hay carga emocional defensiva

Las justificaciones suelen venir acompañadas de un **tono de autodefensa**, como si estuvieras preparando un argumento ante un juicio imaginario. Palabras como *“pero”*, *“aunque”* o *“es que”* son señales claras de que estás racionalizando más que informando. Si sientes que estás **argumentando en lugar de describir**, probablemente estés justificándote.

3. Usa el método de la tercera persona

Un truco poderoso para detectar justificaciones es **imaginar que otra persona cuenta tu misma situación**. ¿Suenan a una explicación razonable o a una excusa poco convincente? ¿Qué parte parece verdad y qué parte suena a excusa? ¿Parece que está protegiéndose o realmente está intentando que comprendas? Esta técnica te ayuda a asumir una distancia emocional, por lo que elimina el **autoengaño** y te permite ser más honesto contigo mismo.

Por último, recuerda que una gran diferencia entre explicar y justificar es que la primera brinda contexto, pero no elimina la responsabilidad. Puedes decir: *“tuve una semana muy dura, y aun así no debí*

hablarte así.” A veces, dejar de justificarse es el primer paso para empezar a ser quien realmente queremos ser.