



# El Oráculo de los sueños Allala's

## 1. Introducción

El Oráculo de Sueños Allala's es un asistente educativo basado en IA que te ayuda a explorar el significado psicológico y simbólico de tus sueños desde diferentes enfoques clásicos de la psicología. No sustituye a la psicoterapia ni al diagnóstico profesional; su objetivo es ofrecer una reflexión ordenada, sugerencias de interpretación y preguntas para el autoconocimiento.

## 2. Requisitos y acceso inicial

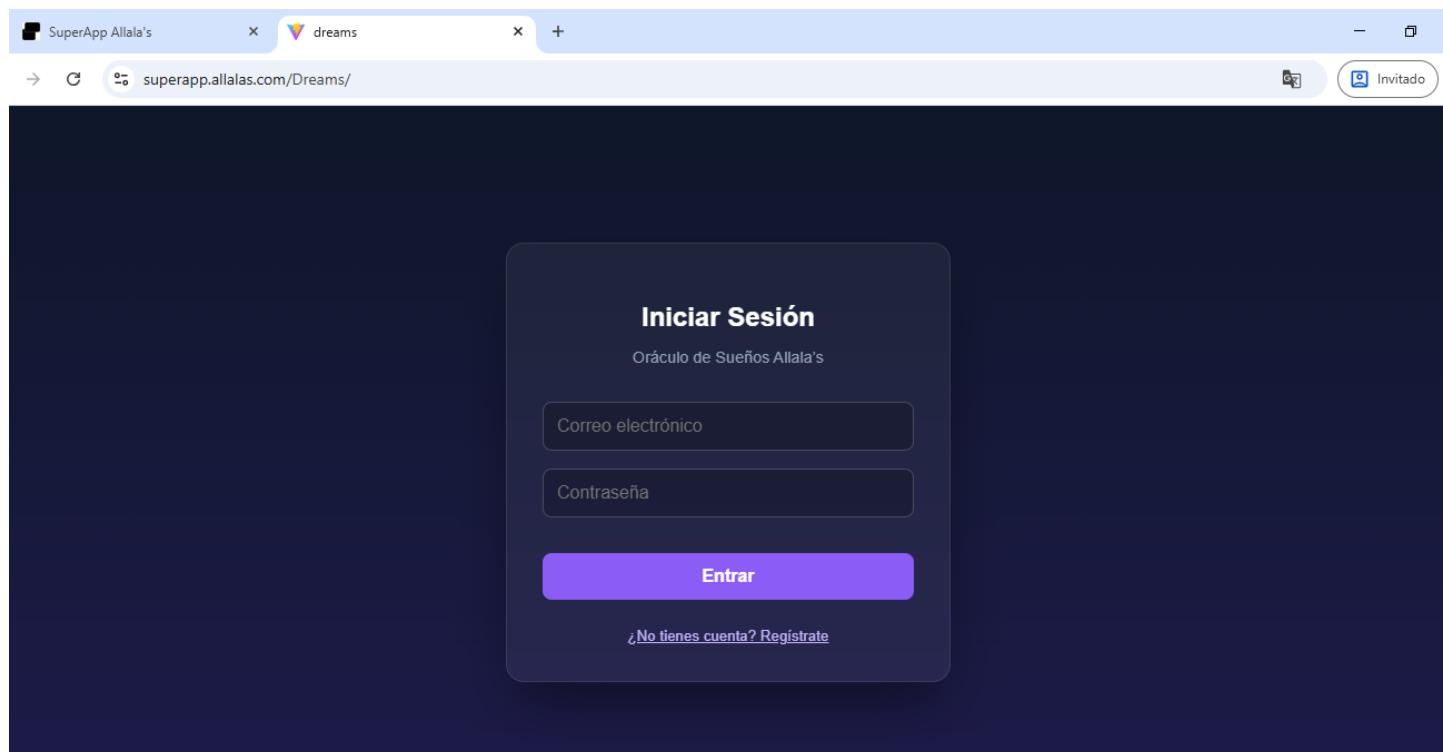
Antes de usar la app, asegúrate de cumplir estos requisitos básicos.

- Navegador moderno: Chrome, Edge o Firefox actualizados.
- Conexión a internet estable (la IA se consulta online).
- Una API Key válida de Google AI / Gemini, obtenida desde Google AI Studio siguiendo la guía de API Key.
- Un correo electrónico válido para registrar tu cuenta.

## 3. Registro e inicio de sesión

### 3.1 Pantalla de bienvenida y registro

Cuando accedes por primera vez a la aplicación, verás una pantalla que solicita tu correo y credenciales antes de entrar al Oráculo de Sueños.



El flujo típico es:

- Si no tienes cuenta:
  - Pulsas en “Regístrate”
  - Introduces tu correo electrónico.
  - Creas una contraseña segura (mínimo X caracteres, con letras y números, según definas).
  - Pulsas el botón “Crear cuenta”.

Una vez que el Administrador te de acceso, al entrar por primera vez te pedirá que accedas a tu correo electrónico y verifiques tu cuenta pinchando en “Confirm your mail”:

### **Confirm your signup**

Follow this link to confirm your user:

[Confirm your mail](#)

You're receiving this email because you signed up for an application powered by Supabase 

[Opt out of these emails](#)

- Si ya tienes cuenta:
  - Introduces tu correo.
  - Escribe tu contraseña.
  - Pulsas “Entrar”.

## **4. API Key**

### **4.1 Obtención de la API Key (resumen)**

Esta aplicación utiliza una API Key de Google AI para que el Oráculo de Sueños pueda usar los modelos Gemini. Los pasos básicos están detallados en la guía “Obtener una clave API de Gemini” en la página de Herramientas (<https://superapp.allalas.com/tools/>)

## Obtener una clave API de Gemini (gratuita)

Si tu aplicación necesita una API Key para funcionar esta es la forma de obtenerla



ABRIR

### 4.2 Introducir tu API Key

En la zona superior del Oráculo de Sueños verás un campo tipo contraseña con el ícono de llave y el texto “ Pegar API Key (Se guarda en tu perfil)“.

- Pega tu API Key en ese campo.
- Cuando la clave es válida, aparece el indicador “ API Key Activa”.
- La clave se guarda asociada a tu perfil, para no tener que pegarla cada vez.<sup>[3][1]</sup>

**Imagen sugerida:** “Vista de la cabecera del Oráculo mostrando el campo de API Key oculto y el indicador ‘ API Key Activa’”.

# API Key

The screenshot shows the main interface of the "Oráculo de Sueños Allala's" application. At the top, it says "Oráculo de Sueños Allala's" and "Interpretación Psicológica & Simbólica con IA". Below this is a menu bar with three icons: a book labeled "Conocer Enfoques", a sun, and a moon. A red arrow points from the text "API Key Activa" to the sun/moon icon in the menu. To the right of the menu is a green checkmark icon followed by the text "API Key Activa". Below the menu, there is a section titled "Elige tu enfoque" with five options:

- Sigmund Freud**: Deseos reprimidos, conflictos inconscientes y sexualidad.
- Carl Jung**: Arquetipos, inconsciente colectivo y proceso de individuación.
- Alfred Adler**: Voluntad de poder, complejos de inferioridad y metas.
- Fritz Perls**: Gestalt: El aquí y ahora, integración de partes del yo.
- Calvin Hall**: El sueño como proceso cognitivo y continuidad de la vigilia.
- Hobson & McCarley**: Activación-Síntesis: El cerebro dando sentido al ruido neuronal.

At the bottom, there is a text input field with the placeholder "Describe tu sueño aquí... Detalla lo que viste, sentiste y escuchaste."

## 5. Pantalla principal del Oráculo de Sueños

### 5.1 Cabecera

En la parte superior de la pantalla verás:

- El título: "Oráculo de Sueños Allala's – Interpretación Psicológica & Simbólica con IA".
- Un pequeño menú que abre una página explicando los distintos modelos teóricos que puede usar la IA; te permite elegir entre tema claro y oscuro; y desde donde podrás cerrar la sesión actual.
- El indicador de API Key activa, como has visto en la sección anterior.

# Oráculo de Sueños Allala's

Interpretación Psicológica & Simbólica con IA

Conocer Enfoques



API Key Activa

Elige tu enfoque



**Sigmund Freud**  
Desires reprimidos, conflictos inconscientes y sexualidad.



**Carl Jung**  
Arquétipos, inconsciente colectivo y proceso de individuación.



**Alfred Adler**  
Iniciativa de poder, complejos de inferioridad y miedos.



**Fritz Perls**  
Gestalt. El aquí y ahora, integración de partes del yo.



**Calvin Hall**  
El sueño como proceso cognitivo y continuación de la vigilia.



**Hobson & McCarley**  
Activación-Síntesis: El cerebro durante el sueño genera.

Describe tu sueño aquí... Detalla lo que viste, sentiste y escuchaste.



## EMOCIONES (MÁX. 5)

Miedo/Ansiedad

— Ninguna —

Trajeza/Pánico

— Ninguna —

Inhibición

— Ninguna —

Alegria/Placer

— Ninguna —

Amar/Vínculo

— Ninguna —

Cognitiva/Sorpresa

— Ninguna —

Selecciona hasta 5 emociones...

## NIVEL DE PROFUNDIDAD

Básico  Experto

Ajusta cuánto detalle psicológico quieres ver.

## TONO DE ANA IA

Neutral Narrativo Directo

Profesional y equilibrado.

Interpretar Sueño

0/10000 caracteres

Historial de Sueños

Borrar todo



© 2025 Allala's Dream Oracle

## 5.2 Elección del enfoque psicológico

En la sección “Elige tu enfoque” puedes seleccionar entre varios autores y marcos teóricos, cada uno con breve descripción:

- **Sigmund Freud:** Deseos reprimidos, conflictos inconscientes y sexualidad.
- **Carl Jung:** Arquetipos, inconsciente colectivo e individuación.
- **Alfred Adler:** Voluntad de poder, metas y complejos de inferioridad.
- **Fritz Perls** (Gestalt): Aquí y ahora, integración de partes del yo.
- **Calvin Hall:** El sueño como proceso cognitivo y continuidad de la vigilia.
- **Hobson & McCarley:** Activación-Síntesis, el cerebro dando sentido al ruido neuronal.

## 6. Describir el sueño

### 6.1 Cuadro de texto principal

Debajo de los enfoques aparece un gran cuadro de texto con el *placeholder* “Describe tu sueño aquí... Detalla lo que viste, sentiste y escuchaste.”.

Recomendaciones para una buena descripción:

- Indica escenario principal (lugar, momento del día, ambiente).
- Describe personajes (tú, otras personas, animales, figuras simbólicas).
- Cuenta la secuencia de acciones relevantes (qué ocurre primero, qué cambia, cómo termina).
- Añade sensaciones físicas y emociones que recuerdes (miedo, alivio, sorpresa).

### 6.2 Dictado por voz

Junto al cuadro de texto encontrarás un ícono de micrófono que permite dictar el sueño en lugar de escribirlo.

- Al pulsarlo, el navegador puede pedir permiso para usar el micrófono.
- Mientras el dictado está activo, suele mostrarse un estado “Escuchando...” o un indicador visual.
- Pulsa de nuevo para detener el dictado y revisa el texto antes de enviarlo.

## 7. Emociones (máx. 5)

### 7.1 Selección de emociones principales

La sección “EMOCIONES”, te ayuda a marcar los tonos emocionales dominantes del sueño. Aparecen seis desplegables independientes:

- Miedo/Ansiedad
- Tristeza/Pérdida
- Ira/Rechazo
- Alegría/Placer
- Amor/Vínculo
- Cognitivas/Sorpresa

En cada desplegable puedes elegir una emoción concreta (por ejemplo “miedo”, “angustia”, “nostalgia”, “rabia”, “gratitud”, “confusión”), con un máximo total de 5 emociones entre todas las categorías (bien de un solo desplegable o de varios, a elegir por el usuario).

### 7.2 Consejos para elegir emociones

- Prioriza lo que más sentiste durante el sueño, no lo que crees que “deberías” sentir.
- Combina emociones si hay conflicto interno (por ejemplo, miedo + curiosidad, alegría + culpa).
- Recuerda que las emociones elegidas orientan a la IA sobre el tono interno del sueño, aunque no limitan la interpretación.

## 8. Nivel de profundidad y tono de la IA

### 8.1 Nivel de profundidad

La sección “NIVEL DE PROFUNDIDAD” permite ajustar cuánto detalle quieras en la interpretación:<sup>[11]</sup>

- **Básico:** explicación breve, centrada en ideas generales y símbolos principales.
- **Medio:** mayor contexto, articulando emociones, símbolos y posibles conflictos.
- **Experto:** nivel más extenso, con elaboración teórica y preguntas para la reflexión profunda.

### 8.2 Tono de ANA IA

Justo debajo aparece “TONO DE ANA IA”, con opciones como:

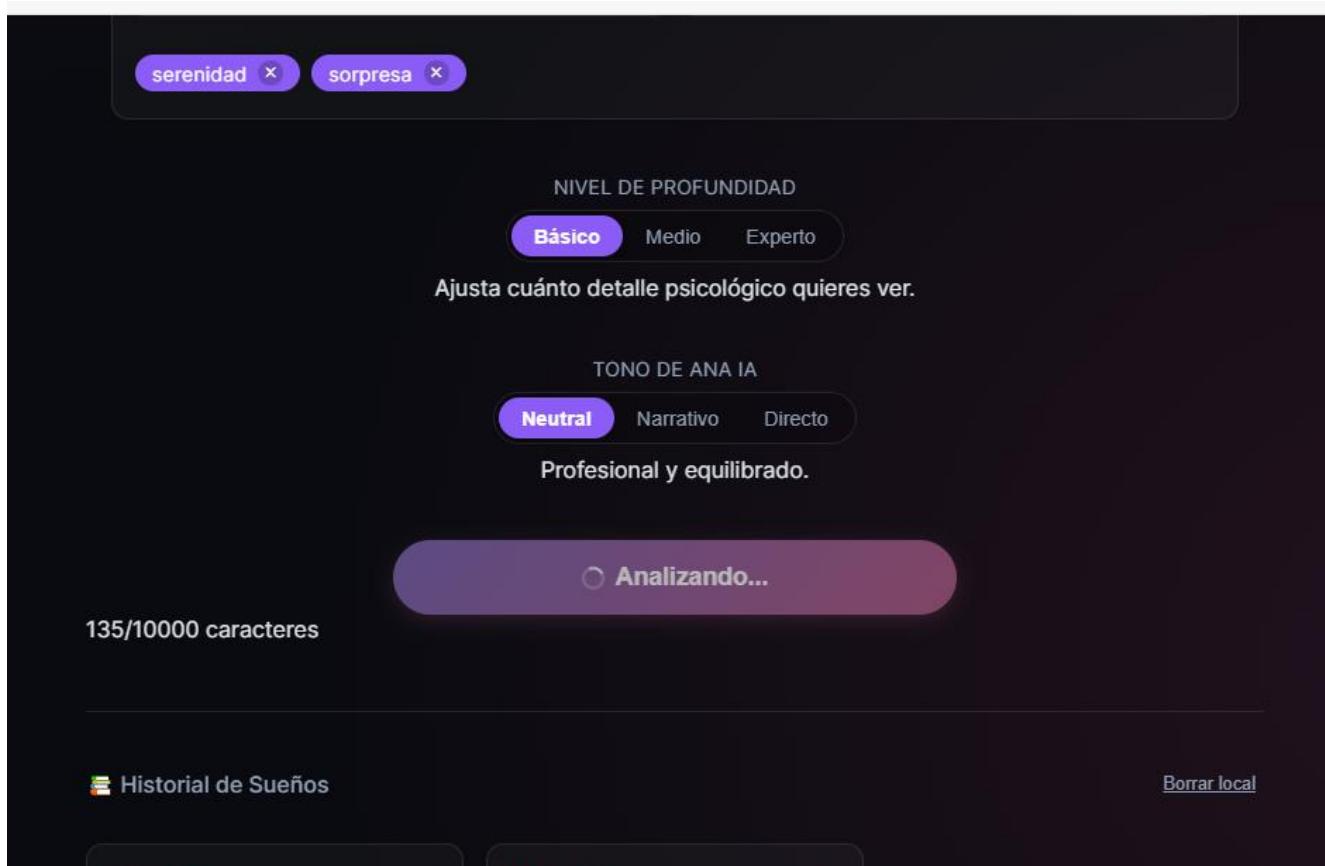
- Neutral. “Profesional y equilibrado”
- Narrativo. “Evocador, estilo oráculo”
- Directo. “Al grano, sin adornos”

## 9. Interpretar el sueño

### 9.1 Botón de interpretación

Una vez definidos el enfoque, la descripción del sueño, las emociones, el nivel de profundidad y el tono, puedes generar la interpretación usando el botón “⌚ Interpretar Sueño”.

- Debajo del botón verás un contador tipo “0 / 10000 caracteres” que te indica la longitud máxima del texto que puedes escribir para explicar el sueño.
- Si la API Key no es válida o hay un problema de conexión, la app mostrará un mensaje de error (por ejemplo, “API key not valid. Please pass a valid...” en el historial).



## 9.2 Contenido de la respuesta

La IA genera una interpretación extensa que puede incluir:

- Explicación del sueño según el enfoque elegido (Freud, Jung, Adler, etc.).
- Relación entre escenas del sueño y emociones seleccionadas.
- Posibles significados simbólicos y vínculos con tu vida consciente.
- Preguntas o sugerencias para seguir reflexionando, siempre desde un enfoque educativo y de autoconocimiento.

**Perspectiva: Alfred Adler**

Nivel: BASIC Confianza: ALTA Fecha: 1/1/2026

Modo Privado ON

Interpretación Comparativa

Contenido oculto por privacidad (Clic para revelar)

**TU SUEÑO**

veo una persona tocando un piano pero el sonido que sale es de un violín, toda la escena es muy bonita y en una estancia muy agradable.

**LECTURA GENERAL**

Este sueño se presenta como un ensayo mental, una preparación activa de la psique para afrontar y trascender los desafíos que la vida le plantea al soñador en su camino hacia el futuro. Lejos de ofrecer una mera descripción de eventos pasados, esta experiencia onírica actúa como un mapa prospectivo, delineando posibles soluciones y movimientos estratégicos para la consecución de una meta vital significativa. La imagen de una persona ejecutando una melodía en un piano, pero percibiendo el sonido característico de un violín, todo ello enmarcado en una escenografía de singular belleza y confort, sugiere una profunda reflexión sobre la expresión personal y la búsqueda de la armonía.

Desde la perspectiva de la Psicología Individual, la aparente inconsistencia entre el instrumento y el

## 10. Herramientas de exportación

Al final de cada interpretación aparece una barra de herramientas con varios botones para guardar o compartir el análisis.

**Copiar Todo:** copia al portapapeles el texto completo de la interpretación (contexto, elementos clave, podría reflejar, sugerencia práctica y nota del modelo) para pegarlo en WhatsApp, email o notas.

**Resumen:** genera una versión condensada de la interpretación, útil como recordatorio rápido o para compartir solo lo esencial del sueño.

**Tarjeta:** crea una versión corta en formato “tarjeta” (frase clave + sugerencia práctica) pensada para revisar ideas principales sin todo el desarrollo teórico.

**Formatos de archivo:**

**Word (DOC):** descarga un fichero editable, ideal para añadir comentarios personales, notas terapéuticas o combinarlos con otros sueños en un mismo documento.

**PDF:** genera un informe listo para imprimir o archivar, conservando el formato de colores y bloques (“Elementos clave”, “Podría reflejar”, “Sugerencia práctica” y nota legal del modelo utilizado).

**MD (Markdown):** ofrece el contenido estructurado con títulos y listas, pensado para usar en wikis, Notion, Git o editores compatibles con Markdown.

**ELEMENTOS CLAVE**

Incongruencia: Piano tocado, sonido de violín.

Escena: Bonita, agradable y serena.

Emociones: Serenidad, sorpresa positiva.

Ensayo: Exploración de un nuevo enfoque

Autenticidad: Búsqueda de la expresión genuina.

**PODRÍA REFLEJAR**

Un reconocimiento inconsciente de que la expresión personal o la contribución a una tarea vital podría ser más única y significativa de lo que se había planeado inicialmente, requiriendo una reevaluación del método.

Un ensayo sobre cómo abrazar resultados inesperados o caminos alternativos que, a pesar de desviarse de las expectativas, conducen a una experiencia de mayor armonía y satisfacción.

**SUGERENCIA PRÁCTICA**

Examine en qué área de su vida está esforzándose por un resultado específico y considere si hay una forma más auténtica o inesperada en que su individualidad ya se está manifestando con éxito. Atreverse a reconocer y valorar esta expresión única es su siguiente paso hacia una mayor congruencia y satisfacción vital.

Copiar Todo   Resumen   Tarjeta   Word  
 PDF   MD   Ver Comparativa   Borrar y Analizar Nuevo Sueño

**Nota:** Esta interpretación se basa en el modelo de Alfred Adler (Voluntad de poder, complejos de inferioridad y metas.). Otros enfoques podrían ofrecer lecturas diferentes.

# 11. Ver comparativa de enfoques

Tras generar una interpretación principal, la app permite abrir una comparativa de enfoques donde se muestran tarjetas para cada autor (Freud, Jung, Adler, Perls, Hall, Hobson & McCarley) aplicados al mismo sueño.

*Un mismo sueño puede entenderse de formas muy distintas según el enfoque psicológico*

 **Sigmund Freud**

**Idea Central:** Deseos inconscientes y conflictos reprimidos.

Para Freud, los sueños son la 'vía regia al inconsciente', manifestando deseos reprimidos o conflictos infantiles. Se analizarían los símbolos (piano, violín, persona) en busca de asociaciones personales y su posible relación con impulsos sexuales o agresivos subyacentes. El sonido inesperado podría ser una censura o un disfraz de un deseo latente, mientras que la 'escena bonita' podría ser una idealización para ocultar un contenido más perturbador.

 **Carl Jung**

**Idea Central:** Individuación y símbolos arquetípicos.

Desde la perspectiva junguiana, el sueño sería examinado a través de arquetipos y símbolos colectivos. El piano y el violín podrían representar diferentes modos de expresión del 'self' o aspectos de la psique. La incongruencia sonora podría simbolizar un proceso de individuación, donde aspectos opuestos se están integrando o buscando una nueva síntesis. La 'persona' podría ser una representación del 'ánima/anímus' o de una función inconsciente. La serenidad y sorpresa sugerirían una armonización emergente.

 **Alfred Adler**

**Idea Central:** Teleología, estilo de vida y superación en tareas vitales.

Adler interpretaría el sueño como un ensayo hacia la superación de un desafío vital, reflejando el estilo de vida del soñador y su movimiento hacia una meta futura. La discrepancia entre tocar el piano y oír un violín indicaría una adaptación creativa o una expresión de individualidad que difiere de lo esperado, pero que se percibe positivamente. Las emociones de serenidad y sorpresa sugieren que el soñador está ensayando aceptar y valorar un camino o resultado único en

 **Fritz Perls**

**Idea Central:** Integración de partes fragmentadas del 'self'.

En la Gestalt, el sueño se vería como una proyección de partes fragmentadas de la personalidad del soñador. Se le pediría al soñador que 'fuera' el piano, el violín, la persona, la estancia, y exploraría las sensaciones y diálogos entre estas partes. La incongruencia sonora sería un reflejo de un conflicto interno o una parte no reconocida del 'self' que necesita ser integrada para alcanzar la plenitud del aquí y ahora.

La sección aparece como un bloque con un subtítulo "Un mismo sueño puede entenderse de formas muy distintas según el enfoque psicológico".

En este bloque se aprecian varias tarjetas, cada una con:

Nombre del autor (por ejemplo, **Sigmund Freud**).

“Idea central” del enfoque (deseos inconscientes, arquetipos, teleología, integración del self, proceso cognitivo, activación-síntesis, etc.).

Un párrafo aplicando esa idea al sueño analizado (por ejemplo, cómo interpretaría Freud el piano y el violín, o cómo lo vería Jung desde los arquetipos).

En cualquier momento se puede pasar del modo interpretación al modo comparativa y viceversa, pulsando en las pestañas correspondientes.

The screenshot shows a dark-themed mobile application interface. At the top, there is a header with the text "Perspectiva: Alfred Adler". To the right of the header are three status indicators: "Nivel: BASIC", "Confianza: ALTA", and "Fecha: 1/1/2026". Below the header, there are two tabs: "Interpretación" (with a camera icon) and "Comparativa" (with a bar chart icon). A horizontal line separates these tabs from the main content area. In the main content area, there is a dark rectangular box containing the text: "Un mismo sueño puede entenderse de formas muy distintas según el enfoque psicológico".

**Uso recomendado en la guía:**

Invita al usuario a leer primero la interpretación principal y luego abrir la comparativa para ver cómo cambia el sentido del mismo sueño dependiendo del marco teórico.

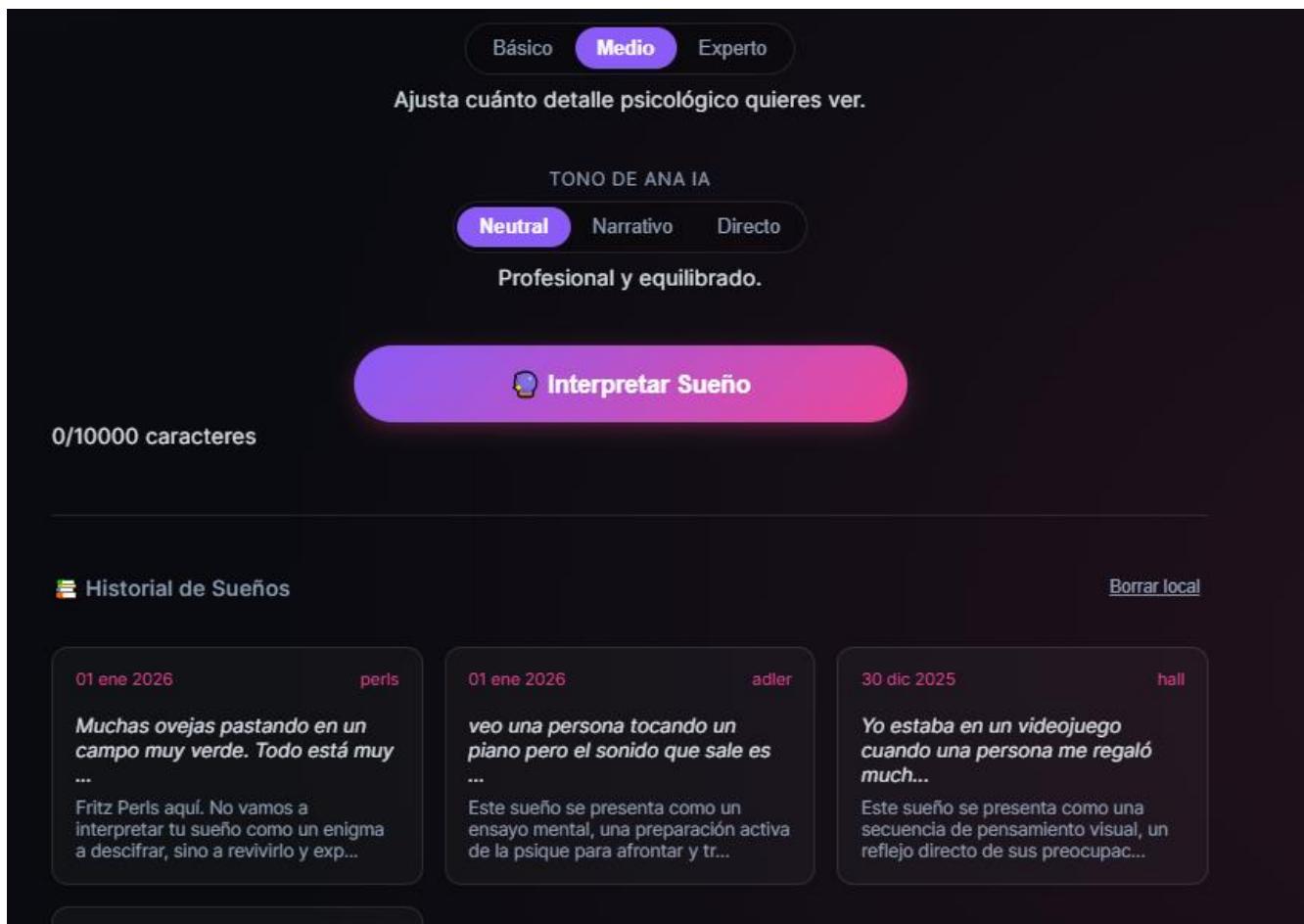
Sugiere tomar notas sobre qué enfoque le resulta más clarificador o cercano a su experiencia, ya que la app no impone una “verdad única” sino varias posibles lecturas complementarias.

# 12. Historial de sueños

## 12.1 Acceso al historial

En la parte inferior de la pantalla encontrarás la sección “ Historial de Sueños”.

- Aquí se muestran entradas con fecha, enfoque utilizado (por ejemplo, “hall”, “perls”, “adler”, “freud”) y un resumen del contenido del sueño y de la respuesta.<sup>[1]</sup>
- Cada sueño aparece como una tarjeta o fila, con parte del texto truncado usando “...”.<sup>[1]</sup>



The screenshot shows the "Historial de Sueños" section of a mobile application. At the top, there are three circular buttons labeled "Básico", "Medio" (which is highlighted in purple), and "Experto". Below them is a text input field with the placeholder "Ajusta cuánto detalle psicológico quieres ver." Underneath is a section titled "TONO DE ANA IA" with three buttons: "Neutral" (highlighted in purple), "Narrativo", and "Directo". The "Neutral" button has the sub-label "Profesional y equilibrado.". A large purple button at the bottom center contains the text "Interpretar Sueño" next to a small icon. To the left of this button is the text "0/10000 caracteres". At the very bottom, there is a header "Historial de Sueños" with a "Borrar local" link, followed by three dream entries:

Fecha	Enfoque	Resumen
01 ene 2026	perls	<p>Muchas ovejas pastando en un campo muy verde. Todo está muy ...</p> <p>Fritz Perls aquí. No vamos a interpretar tu sueño como un enigma a descifrar, sino a revivirlo y exp...</p>
01 ene 2026	adler	<p>veo una persona tocando un piano pero el sonido que sale es ...</p> <p>Este sueño se presenta como un ensayo mental, una preparación activa de la psique para afrontar y tr...</p>
30 dic 2025	hall	<p>Yo estaba en un videojuego cuando una persona me regaló much...</p> <p>Este sueño se presenta como una secuencia de pensamiento visual, un reflejo directo de sus preocupac...</p>

## 12.2 Consulta

- Al hacer clic en una entrada del historial puedes ver el detalle completo de la consulta.

## 12.3 Borrado de datos locales

En la parte superior o inferior del historial verás el botón “Borrar local”, que elimina los registros del historial guardados en ese navegador.

## 13. Privacidad y almacenamiento

La app guarda la información en el almacenamiento local del navegador, sin subir el historial a servidores propios de la app para esa parte de la lógica.

- Se almacenan:
  - API Key asociada a tu perfil (según cómo lo implementes, en servidor o en local).
  - Historial de sueños y respuestas, hasta un límite razonable (por ejemplo, 6 registros).
- Cada dispositivo y navegador mantiene su propio historial, por lo que no se sincronizan automáticamente entre dispositivos.

### Recomendaciones de privacidad:

- Evita escribir datos personales demasiado específicos (direcciones, números de teléfono, nombres completos de otras personas).
- No compartas tu API Key en capturas de pantalla o videos.
- Si compartes interpretaciones con terceros, puedes copiar solo el texto y revisar qué información aparece.

## 14. Buenas prácticas y uso responsable

Para obtener mejores interpretaciones:

- Escribe el sueño lo antes posible tras despertar, para no perder detalles.
- No te preocupes por la “literatura perfecta”; prioriza la claridad y el orden de los hechos.
- Usa el nivel Experto cuando quieras una reflexión más profunda y pausada.

- Cambia de enfoque (por ejemplo, de Freud a Jung o Adler) para ver distintas lecturas de un mismo sueño.

#### **Uso responsable:**

- Recuerda que el Oráculo de Sueños es una herramienta educativa y de reflexión, no una terapia ni un sustituto de ayuda profesional.
- Si un sueño despierta malestar intenso, ansiedad persistente o se vincula a síntomas psicológicos graves, acude a un profesional de la salud mental.

## *Aviso Legal*

Esta aplicación ofrece interpretaciones con fines informativos y educativos, basadas en marcos teóricos psicológicos y/o modelos neurocientíficos.

**No constituye diagnóstico, tratamiento ni consejo médico, psicológico o legal.**

Las interpretaciones pueden ser incompletas, contener errores o admitir lecturas alternativas. El uso de la información es bajo tu propia responsabilidad.

Allala's y sus desarrolladores no asumen responsabilidad por decisiones, acciones, pérdidas o daños derivados del uso de esta aplicación.

Si experimentas malestar psicológico significativo, ansiedad intensa, problemas de sueño persistentes o ideas de autolesión, busca ayuda profesional cualificada o servicios de emergencia.

**© 2026 Allala's Dream Oracle**

\*\*\*\*\*