

 04

Balanceamento e flow

Falamos sobre Balanceamento nessa aula, e para ajudar no entendimento sobre o que é balancear um jogo, podemos estudar a teoria do flow.

A teoria do flow, ou teoria do fluxo, foi criada por um psicólogo chamado Mihaly Csikszentmihalyi, diz que para sermos felizes precisamos sempre manter um equilíbrio entre o desafio de nossas tarefas e nossas habilidades, como nesse gráfico:

Segundo Csikszentmihalyi, o balanceamento entre a dificuldade de uma tarefa e nossas habilidades, é quando o que é esse tal estado de flow?

Ele é aquele momento de êxtase, felicidade e completude que sentimos ao realizar uma tarefa desafiadora.

O flow fica entre o frustrante e o tedioso, a medida ideal entre a habilidade e o desafio.

Há 7 pontos necessários para alcançarmos o flow. São eles: Você está completamente envolvido no que está fazendo, focado e concentrado; Você sente o êxtase, você está fora da realidade do dia a dia; Você sabe o que precisa ser feito e quanto bem está sendo feito. Você sabe que aquilo é possível e suas habilidades são suficiente para completar a tarefa; Um senso de serenidade, você não tem outras preocupações e acredita estar crescendo com essa experiência; Você perde completamente a noção de tempo, absorto em sua experiência; Motivação intrínseca: você não precisa de outra recompensa que não seja alcançar o flow;

Estudar e entender o conceito de flow pode ajudar você a ajustar melhor o balanceamento **do seu jogo**,