

GUÍA PRÁCTICA DE POKER

Pierde Menos, Gana Más

Las 7 reglas que separan a los ganadores
de los que pierden fichas

Matías Gabrenja

Coach de Poker Profesional
Creador de FlopUp.app
Founder de 2 escuelas de poker en Argentina
Formando jugadores desde 2015

matiasgabrenja.com.ar

Lo que dicen mis alumnos

«Lo primero que me cambió Matías fue la forma de pensar el juego. Empecé a poner rangos a los rivales todo el tiempo... Ese cambio fue clave para mi juego. Los resultados empezaron a llegar bastante rápido.»

— **Iván Vilchez** MTTs | Promedio \$111

«La forma de ver y entender el juego de Festi es asombrosa... Hoy tengo un plan para cada mano que decido jugar... Mi juego pasó a ser mucho más sólido.»

— **Diego Ostrovich** MTTs | Promedio \$100+

«Mati es uno de los mejores jugadores de poker de Argentina con gran comprensión del juego. Todo ese conocimiento da una gran ventaja.»

— **Gustavo Morales** Coach de Poker | Socio de PISCO

Más testimonios en matiasgabrenja.com.ar

Prólogo

Llevo más de 10 años formando jugadores de poker. Fundé 2 escuelas en Argentina, entrené a profesionales de high stakes, y creé **FlopUp** para que cualquier persona pueda practicar sin arriesgar un peso.

Todo lo que sé lo aprendí en la mesa. Jugué ajedrez profesionalmente hasta los 12, Magic: The Gathering hasta los 17, y poker desde los 18. Esa trayectoria me enseñó algo que vale más que cualquier fórmula: **los juegos de estrategia se ganan con un plan, no con suerte.**

Este ebook es tu plan.

Imaginate que te invitan a correr una maratón en una ciudad desconocida. Tenés dos opciones: un mapa con atajos y zonas de riesgo, o nada — confiar en el instinto.

En poker pasa lo mismo. Las **tablas preflop** son tu mapa. La **estrategia calle por calle** es tu GPS. Y las **3 preguntas obligatorias** son tu brújula.

Con estas 7 reglas vas a dejar de regalar fichas mañana. No es teoría abstracta — son exploits concretos que funcionan porque la gente juega peor de lo que debería en **cada calle**. Yo lo medí con millones de manos. Acá te lo cuento simple.

TIP: Este ebook te da la base. Para practicar cada concepto con feedback personalizado, entrá a **flopup.app** — mi app gratuita de entrenamiento.

Capítulo 1: El Mapa — Posición y Rangos Preflop

Por qué la posición lo es todo

En poker, **cuándo hablás** es tan importante como **qué tenés**. El jugador que actúa último ve las decisiones de todos los demás antes de tomar la suya. Eso es una ventaja enorme.

Pensalo así: ¿preferís tomar una decisión con información o a ciegas? La posición te da esa información gratis.

Cuántas manos jugar según tu posición

La regla es simple: **cuanto antes hablás, más premium tiene que ser tu mano**.

Posición	Concepto	% manos
UTG	Hablás primero — mayor riesgo	15%
MP / HJ	Un poco más de libertad	20%
CO (Cutoff)	Penúltimo — buen balance	25%
BTN (Button)	Hablás último postflop — máxima ventaja	40-50%
SB vs BB	Guerra de ciegas creativa	Rangos amplios

Tabla 1: Rango recomendado por posición

Las tablas no son una camisa de fuerza

Las tablas preflop son una guía, no una ley. Te dicen qué manos tienen expectativa positiva en cada posición **en promedio**. Usarlas no te garantiza ganar, pero evita que pierdas por desorden.

Beneficios concretos:

- **Reducen tilt:** menos dudas preflop = menos frustración postflop.
- **Simplifican decisiones:** si tu mano no está en la tabla, fold y listo.
- **Estandarizan tu juego:** jugás con intención, no con esperanza.

Regla de bolsillo

Si estás en UTG/MP y tu mano no es par medio+, Broadway suited o AJ+, **no la juegues**. En BTN podés abrir el doble. En las ciegas, casi todo vale.

En **flopup.app** podés practicar situaciones preflop con feedback instantáneo. Aprendé cuándo jugar y cuándo tirarte — sin perder un peso.

Capítulo 2: El GPS — Estrategia Calle por Calle

Acá es donde la mayoría pierde plata. No por tener malas cartas, sino por no tener un plan. Estas reglas son tu GPS: te dicen qué hacer en cada calle sin tener que pensar demasiado.

Flop: Apostá el 30% del pozo con TODO

Regla 1: Cbet 100% de tu rango a 1/3 del pozo.

Sí, con todo. Con ases, con aire, con draws, con basura. ¿Por qué? Porque la gente foldea el 47% de las veces cuando le apostás 1/3 del pozo. Lo óptimo sería foldear solo el 28%.

Eso es un overfold de casi 20 puntos. Es plata gratis.

- Tus **bluffs** ganan porque hacés tirar manos que te ganarían.
- Tus **manos medias** ganan porque protegés tu equity y negás la del rival.
- Tus **manos fuertes** ganan porque empezás a construir el bote.

La matemática

Solo necesitás 23% de fold equity para ser rentable apostando 1/3. Si el pool foldea 47%, estás ganando **el doble** de lo necesario con aire puro.

Turn: Segundo barril siempre, pero cambiá el sizing

Regla 2: Apostá el turn con todo tu rango, pero con sizes diferentes.

El pool sigue overfoldeando en el turn. La clave está en el **sizing**:

Tu mano	Sizing	Por qué
Bluffs (aire, draws fallidos)	50-60%	Máxima fold equity
Pares medios (no top pair)	30%	Extraer valor fino, proteger equity
Manos fuertes (top pair+)	50-80%	Construir bote para river grande

Tabla 2: Sizing del segundo barril por tipo de mano

Excepción importante

No bluffeés el segundo barril cuando el turn repite una carta del flop y **no había draws ni overcards** en el rango del rival.

Ejemplo: En K83-8, el rival que pagó el flop tiene principalmente pares — no hay manos que foldearían. Ahorrá las fichas.

Pero en K93-9, sí bluffeá: el rival puede tener QJ, QT, JT que ahora foldean.

River: Bluffeá si no tenés par, pagá solo top pair+

Regla 3: Si tu mano no gana en showdown, apostá 55-60% del pozo.

Rendirse gana o fichas. Apostar gana más que o gracias al overfold. La gente sigue foldeando de más en el river — aprovechalo.

Regla 6: Para pagar un triple barrel, necesitás top pair o mejor.

Analizando millones de manos, la gente llega al river con un rango **muy consolidado**. No hay suficientes bluffs para justificar hero calls con segundo par o peor.

Regla de hierro

JAMÁS rendimos un bluff una vez que empezamos a apostar. Si apostaste flop y turn, el river se apuesta solo. El overfold acumulado de 3 calles lo justifica siempre.

Capítulo 3: Las 3 Preguntas Obligatorias

Antes de poner una ficha en el pozo, **siempre** hacete estas 3 preguntas. Si no podés responderlas, no apuestes.

Pregunta 1: ¿Es value o bluff?

Parece obvio, pero la mayoría apuesta sin saber por qué.

- **Si es value:** ¿De qué manos sacás valor? ¿Cuánto es lo máximo que te pagan?
- **Si es bluff:** ¿Qué manos mejores le hacés tirar? ¿Necesitás que foldee mínimo el 50%?

Si no podés responder → **check**.

Pregunta 2: ¿Cuántos combos?

Antes de decidir, contá combos. Es más simple de lo que parece:

Tipo de mano	Combos	Ejemplo
Off-suit (AKo)	12	$4 \times 3 = 12$
Suited (AKs)	4	Uno por palo
Pares (AA)	6	4 eligen 2 = 6

Tabla 3: Conteo rápido de combos

¿Cuántos combos de valor tiene el rival? ¿Cuántos de bluff? Si no podés estimarlo, no podés tomar la decisión correcta.

Pregunta 3: ¿Cuántas calles de valor?

No todas las manos pueden apostar 3 calles. Planificá:

- **Top pair, top kicker (TPTK):** 3 calles de valor. Apostá flop, turn y river.
- **Top pair, kicker bajo:** 2 calles. Apostá flop + turn, o flop + river. Elegí una para checkear.
- **Segundo par:** 1 calle de valor, o convertilo en bluff si tenés blockers.

TIP: Preguntate siempre: «Si me raisean, ¿qué hago?» Si la respuesta es «no sé», probablemente no deberías apostar.

Ejemplo práctico

Tenés **K♠Q♥** en un board **K♦8♣2♠ - 4♥ - J♣**.

1. ¿Es value o bluff? → **Value**. Top pair, buen kicker.
2. ¿Cuántos combos peores me pagan? → Kx más bajo (KT, K9), algún 8x del flop.
3. ¿Cuántas calles? → **TPGK = 2-3 calles**. Apostás flop y turn. En el river, el J completó draws — evaluá si el rival sigue teniendo manos peores que pagan.

Capítulo 4: Defenderse Sin Regalar Fichas

Saber apostar es la mitad del juego. La otra mitad es saber **cuándo pagar y cuándo tirarse**.

MDF: Defensa Mínima de Frecuencia (solo en el river)

Cuando el rival apuesta, existe un punto donde foldear «demasiado» le genera ganancias automáticas, incluso con aire puro. Ese umbral es la MDF.

Fórmula: $MDF = \text{Pozo} / (\text{Pozo} + \text{Apuesta})$

Apuesta rival	Defendé al menos
1/3 del pozo	75%
1/2 del pozo	67%
2/3 del pozo	60%
1x pozo	50%
1.5x pozo	40%
2x pozo	33%

Tabla 4: Tabla MDF — cuánto defender **en el river** según el tamaño de apuesta

Aclaración importante

La MDF aplica **en el river**, donde no quedan cartas por salir y tu mano ya no puede mejorar. En **flop y turn** la situación es distinta: todavía quedan cartas por venir, lo que te da equity extra (outs que completan tu draw, implied odds si pegás). Por eso en calles tempranas usás **pot odds + equity de tus outs** para decidir, no MDF pura. La MDF es tu herramienta cuando ya no hay más equity por realizar.

Pot Odds + Outs: Cómo defender en flop y turn

En flop y turn, lo que manda son las **pot odds** combinadas con la **equity de tus outs**. Como todavía vienen cartas, tus draws tienen valor real — y eso te permite defender más amplio de lo que la MDF sola sugeriría.

Las pot odds te dicen: ¿cuánta equity necesito para que pagar sea rentable?

Fórmula: Equity mínima = Lo que pagás / (Pozo + Apuesta rival + Tu call)

Apuesta rival	Equity mínima para call
1/3 del pozo	20%
1/2 del pozo	25%
1x pozo	33%

Tabla 5: Pot odds simplificadas

El atajo de los outs

No necesitás calculadora. Contá tus **outs** (cartas que mejoran tu mano):

- **Del flop al river:** $\text{outs} \times 4 = \text{tu equity aproximada}$.
- **Del turn al river:** $\text{outs} \times 2 = \text{tu equity aproximada}$.

Ejemplo: tenés un flush draw (9 outs) en el flop. $9 \times 4 = 36\%$. Si el rival apuesta 1/2 del pozo, necesitás 25% de equity. Tenés 36%. **Pagá.**

Reglas de defensa por calle

Esto es lo que separa al que pierde fichas del que las conserva:

Calle	Vs apuesta hasta 50% pot	Mínimo para pagar
Flop	No foldear bottom pair ni gutshot	Bottom pair / Gutshot
Turn	Pagar con 2do par o par+draw	2do par o 3er par + draw
River	Solo pagar vs triple barrel con TP+	Top pair o mejor

Tabla 6: Requisitos mínimos de defensa por calle

Foldear es ganar plata

Si alguien te mete triple barrel y tenés segundo par, **tíralo**. En estos niveles, el 80% de los triple barrels es valor real. «Si no te sale tirarlo, es una leak.»

Capítulo 5: Leyendo al Rival — Lo que el Sizing Te Dice

El tamaño de la apuesta cuenta una historia. Si aprendés a leerla, podés tomar mejores decisiones sin necesitar software ni estadísticas.

Las 4 historias del sizing

Patrón	Significado	Tu respuesta
Chico → Chico → GRANDE	Bluff probable. No mostró fuerza antes.	Considerá pagar con par+
Grande → Grande → Grande	Valor real. Línea continuada.	Fold con bluff catchers
Chico → Chico → Chico	Rango capeado, debilidad.	Overbet como bluff o valor
Apuesta → Check → Apuesta	Overbluff (especialmente vs fish)	Bluffcatcheá con A-high+

Tabla 7: Patrones de sizing y su significado

Líneas continuadas = poca mentira

Una **línea continuada** es cuando alguien apuesta flop, turn y river (o check-raise + bet + bet). En niveles bajos y medios, estas líneas están **underbluffeadas** — el 80% de las veces es valor real.

¿Qué significa para vos?

- Con **bluff catchers** (segundo par, tercer par): **fold**.
- Solo pagá si tenés **top de tu rango** (top pair excelente kicker, o mejor).

Apuesta grande = rango polarizado

Cuando alguien apuesta grande (75%+ del pozo), su rango se **polariza**: o tiene las nuts o no tiene nada. No hay manos medias.

Contra rango polarizado:

- Si tenés bluff catcher: pagá si el rival bluffea suficiente (usa MDF del Capítulo 4).
- Si no tenés nada: fold.
- Si tenés las nuts: raise.

TIP: Apuesta chica = rango amplio, muchas manos medias. Apuesta grande = rango estrecho, nuts o aire. Ajustá tu defensa al tamaño.

Capítulo 6: Los 7 Errores que Te Cuestan Fichas

Estos son los errores que veo **todos los días** en mis alumnos nuevos. Corregirlos te cambia el winrate de un día para el otro.

Error 1: Foldear demasiado en el flop

El pool overfoldea. Si vos también lo hacés, le estás regalando plata al que apuesta. Bottom pair vs cbet de 30% **se paga**. Siempre.

Error 2: Rendir bluffs justificados

Apostaste flop, apostaste turn, y en el river te da miedo. Checkeás. **Error**. Ese check gana exactamente 0 fichas. La apuesta, aunque sea un bluff, gana más que 0 gracias al overfold. Si empezaste la historia, terminalala.

Error 3: Valubetear fino contra gente que foldea

Tenés segundo par y apostás el river «por valor». Pero el rival que overfoldea tira todo lo peor y solo te paga con mejor. Resultado: perdiste fichas. Contra un pool que overfoldea, **tus manos medias valen más como bluff catcher que como value bet fina**.

Error 4: Sizing inconsistente

El error clásico: apostar grande con bluffs (para «asustar») y chico con valor (para «que paguen»). Es al revés:

- **Bluffs**: sizing chico (1/3 pot) — máxima fold equity por ficha invertida.
- **Valor**: sizing grande (2/3 a 3/4 pot) — máxima extracción.

El pool no ajusta bien al tamaño. Aprovechalo.

Error 5: No explotar los checks del rival

Cada vez que el rival checkea, te está diciendo que no tiene una mano fuerte. **Apostá.** IP, OOP, flop, turn, river — si checkea, apostá. Con bluffs y sin bluffs.

Error 6: Jugar «balanced» contra recreacionales

El balance es para jugar contra profesionales que te explotan. Contra un fish que llama con cualquier cosa y foldea cuando le apuestan fuerte, **no necesitás balance**. Necesitás explotar sus leaks específicos: overbluff cuando checkean, overfold cuando apuestan 3 calles.

Error 7: No ajustar en burbuja (ICM)

Cuando hay premios en juego, las fichas valen distinto. Perder tu stack es **peor** que ganar la misma cantidad. En burbuja: no hagas all-in de bluff, no arriesgues tu torneo en spots marginales, dejá que los chip leaders se maten entre ellos.

Cada uno de estos errores tiene solución. En **flopup.app** podés practicar escenarios específicos con coaching de IA que te marca exactamente dónde te equivocás — gratis.

Capítulo 7: Tu Primer Mes — Plan de Acción

La teoría sin práctica no sirve. Acá tenés un plan de 4 semanas para incorporar todo lo que leíste.

Semana 1: Preflop sólido

- Descargá o memorizá una tabla de rangos por posición.
- Jugá 2-3 sesiones **solo** focalizando en respetar los rangos.
- Cada vez que dudes preflop, preguntate: «¿Esta mano está en mi rango para esta posición?»
- Si no está → fold sin culpa.

Semana 2: Cbet y segundo barril

- Apostá 30% del pozo en **cada flop** donde seas el agresor preflop.
- En el turn, seguí apostando: 50-60% con bluffs, 30% con pares medios, 50-80% con valor.
- Anotá las manos donde dudaste. Revisalas después.

Semana 3: Defensa consciente

- Antes de foldear, calculá: ¿la apuesta del rival es más de 50% del pozo?
- Si es menos: pagá con bottom pair o gutshot.
- Usá la regla de outs ($\times 4$ en flop, $\times 2$ en turn) para evaluar tus draws.
- En el river vs triple barrel: solo pagá con top pair o mejor.

Semana 4: Lectura de sizing

- Prestá atención al **patrón** de apuestas del rival, no solo al tamaño actual.
- Chico-chico-grande = sospechá bluff.
- Grande-grande-grande = fold con manos medias.
- Cada vez que el rival checkee, considerá apostar.

Después del primer mes

Si aplicaste estas 4 semanas con disciplina, tu juego ya cambió. Pero esto es solo la base. Para seguir mejorando necesitás:

1. **Práctica con feedback:** que alguien (o algo) te diga cuándo te equivocás.
2. **Volumen:** más manos = más situaciones = más aprendizaje.
3. **Comunidad:** gente que esté en el mismo camino.

Las tres cosas las encontrás en el ecosistema que armé para vos.

Tu Próximo Nivel

Si llegaste hasta acá, ya tenés más herramientas que el 90% de los jugadores de tu nivel. Tenés:

- Un **mapa** (rangos preflop por posición).
- Un **GPS** (estrategia calle por calle con sizing específico).
- Una **brújula** (las 3 preguntas obligatorias).
- Un **escudo** (defensa con MDF + pot odds).
- **Ojos** para leer al rival (patrones de sizing).
- Una lista de **errores** que ya no vas a cometer.
- Un **plan de 4 semanas** para incorporar todo.

Con eso, tu juego deja de ser improvisado y se convierte en estrategia real.

Pero seamos honestos: este ebook te da la base para **dejar de perder**. Para empezar a **ganar consistentemente**, necesitás práctica con feedback, volumen de manos y un coach que te guíe.

Llevo más de 10 años haciendo exactamente eso. Fundé 2 escuelas en Argentina formando jugadores desde 2015. Y ahora creé las herramientas para que puedas acceder a ese nivel de entrenamiento sin importar dónde estés.

Tus próximos pasos:

1. Jugá gratis en WPT Global

Creá tu cuenta con el código **FIESTA** y empezá con los freerolls. Es la sala donde juego yo y donde podés aplicar todo lo que aprendiste sin poner un peso.

2. Practicá en FlopUp

Entrá a **flopup.app** — mi app de entrenamiento con coaching de IA personalizado. Practicá escenarios específicos, recibí feedback instantáneo y mejorá tu juego session a session. Gratis en beta.

3. Seguí aprendiendo

Más contenido, clases, coaching 1 a 1 y comunidad en matiasgabrenja.com.ar.
Seguime en Instagram: [@matiasgabrenja](https://www.instagram.com/matiasgabrenja)

*Nos vemos en las mesas.
Y que nunca te falten fichas... ni intención.*

— **Mati**

Glosario

Rango — Conjunto de manos posibles que alguien puede tener en un spot determinado.

Bluff — Apostar sin mano fuerte esperando que el rival se tire.

Value bet — Apostar con mano fuerte para que te paguen con una peor.

Pot (Pozo) — Fichas acumuladas en la mesa en una mano.

Stack — Cantidad total de fichas que tenés.

IP / OOP — In Position / Out Of Position. Con posición o sin posición.

Odds / Pot Odds — Probabilidades del pozo para justificar un call.

MDF — Defensa Mínima de Frecuencia. Cuánto debés defender para que el rival no gane automáticamente bluffeando.

Outs — Cartas que mejoran tu mano. Ej: flush draw = 9 outs.

Equity — Tu porcentaje de probabilidad de ganar la mano en showdown.

Cbet — Continuation bet — apostar en el flop después de haber sido el agresor preflop.

Overfold — Tirarse más de lo que deberías matemáticamente.

Overbluff — Bluffear más de lo que deberías. Explotable pagando más amplio.

Check-raise — Checkear para después raisear la apuesta del rival. Línea de fuerza o semi-bluff.

Combo draw — Dos draws combinados (ej: flush draw + gutshot). 12+ outs. La mano más fuerte para semi-bluff.

BDFD — Backdoor Flush Draw. Faltan 2 cartas del mismo palo para flush. NO es un flush draw.

Gutshot — Proyecto de escalera que se completa con 1 carta específica. 4 outs.

OESD — Open-Ended Straight Draw. Proyecto de escalera que se completa por ambos extremos. 8 outs.

SPR — Stack to Pot Ratio. Relación entre el stack efectivo y el pozo. SPR bajo = comprometido.

ICM — Independent Chip Model. Modelo que ajusta el valor de las fichas según los premios del torneo.

Bluff catcher — Mano que solo le gana a los bluffs del rival, no a su rango de valor.

Polarizado — Rango que solo tiene manos muy fuertes o bluffs, sin manos medias.

Fish — Jugador recreacional débil. Alto VPIP, pocas 3-bets, juega demasiadas manos.

Tilt — Estado emocional que afecta negativamente tus decisiones. El mayor enemigo del bankroll.

Flop / Turn / River — Las 3 rondas de cartas comunitarias: 3ra, 4ta y 5ta carta respectivamente.